



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Emocje na telefon

Emocje na telefon

Dodano: 08.04.2020 / **Sekcja:** / [pdf](#) ^[1]

Magda o swojej pracy mówi z pasją. Pomimo niezwykle aktywnego życia zawodowego, jako jedna z pierwszych bez zastanowienia zgłosiła się jako wolontariusz i przez telefon udziela wsparcia osobom, które w obecnej sytuacji nie radzą sobie z emocjami.

Jest pedagogiem i socjologiem, psychoterapeutą poznawczo- behawioralnym oraz certyfikowanym specjalistą terapii uzależnień i trenerem komunikacji.

Ile osób dziennie korzysta z telefonicznej pomocy i wsparcia terapeuty?

Codziennie od kilku do kilkunastu osób dzwoni, chcąc porozmawiać o przeżywanych trudnościach. Są to rozmówcy w zróżnicowanym wieku, zarówno mężczyźni jak i kobiety. Czas trwania takiej rozmowy jest uzależniony od indywidualnych potrzeb, ale też od poziomu gotowości do rozmawiania o swoich problemach.

Czy uważasz, że taka forma pomocy jest potrzebna?

Uważam, że ta forma pomocy obecnie jest wręcz konieczna, z kilku powodów. Rozmowa telefoniczna jest bezpieczna epidemiologicznie, dzięki temu rozmówca czuje się w tym już względnie bezpieczniej. Część rozmówców deklaruje, że pierwszy raz korzysta z pomocy terapeutycznej, a poufność infolinii umożliwia im zachowanie anonimowości. Trzeba tu też podkreślić, że obecna sytuacja może być trudna także dla osób, które dotąd nie były skłonne rozmawiać z kimś obcym o swoich obawach, trudnościach.

Jakie są najczęściej poruszane tematy podczas rozmów?

Tematem przewodnim jest obawa o życie i zdrowie rozmówców, ale przede wszystkim też ich bliskich. Wśród starszych rozmówców dominuje temat samotności i trudności związanych z długotrwałą izolacją społeczną. Dla wielu starszych osób kontakt z bliskimi i znajomymi stanowi jeden z ważniejszych

czynników podtrzymujących równowagę psychiczną. Doniesienia medialne, świadomość bycia w grupie wysokiego ryzyka i brak bezpośredniego kontaktu z bliskimi może być przyczyną rozchwiania emocjonalnego i przyczyną obniżenia nastroju.

Wiele osób traci pracę. Ci, których dotyczą obecne zwolnienia doświadczają trudnych emocji związanych z obniżeniem poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego. W następstwie tych obaw często następuje kumulacja negatywnych myśli i emocji. Najczęściej ludzie radzą sobie korzystając z własnych, wypracowanych sposobów. Kiedy jednak to nie wystarcza – warto skorzystać z rozmowy z terapeutą. Specjalnie podkreślam: z rozmowy - a nie „rady”!

Oczywiście udzielanie rady może mieć sens, kiedy jesteśmy o nią poproszeni, zawsze jednak musi to być inicjatywa rozmówcy. Skuteczny terapeuta ukierunkowuje rozmówcę na wydobywanie jego własnych zasobów i rozwiązań. Udziela wsparcia emocjonalnego i jest żywo zainteresowany tym, co rozmówca przeżywa i jak postrzega swoją sytuację. Dla nas, terapeutów, istotnym jest, by wystrzegać się „pocieszania” jako uważanego za najmniej skuteczny stylu komunikacji. Zachodzi istotna różnica między okazywaniem zrozumienia, czy współczucia, a pocieszaniem.

Jaka to różnica?

Pocieszanie pozwala czasem zniwelować przykre uczucia, ale opiera się na zaprzeczaniu uczuciom rozmówcy. Praktyka wskazuje, że typowe komunikaty „pocieszania”, są mało skuteczne. „Nie martw się”, „Wszystko będzie dobrze”, „Nie bądź smutny”- takie komunikaty, pomimo pozytywnej motywacji pocieszyciela uniemożliwiają wyrażenie prawdziwych emocji i są barierą w udzielanym wsparciu.

Każdy z nas ma subiektywne poczucie własnej sytuacji. Warto raczej wysłuchać, dać przestrzeń i pozwolić rozmówcy na „wentylowanie” przeżywanych emocji.

W obecnej sytuacji chyba najczęściej nam towarzyszącą emocją jest lęk, strach. Czy między nimi też jest jakaś różnica?

Różnica jest istotna. Strach jest naturalną reakcją pojawiającą się w obliczu realnego zagrożenia i konkretnego bodźca. Strach uświadamia zagrożenie i jest konieczny do przystosowania się.

Lęk wynika z przewidywanego, wyobrażonego niebezpieczeństwa nieumotywowanego w rzeczywistości. Wielu osobom trudno jest dokonać tego istotnego rozróżnienia. Strach w kontekście konkretnych zagrożeń często myli się

z narastającym lękiem. Warto tu zatem oddzielić fakty od własnych emocji i ocen.

Myśleniu lękowemu często towarzyszą zniekształcenia poznawcze, takie jak wyolbrzymianie (na przykład zagrożenia), czy pomniejszanie (przykładowo swoich możliwości, zasobów). Innym zniekształceniem jest generalizowanie, czyli snucie daleko idących wniosków na podstawie częściowych danych. Zniekształceniem poznawczym jest też przewidywanie przyszłości, oczekiwanie czegoś, pomimo niewystarczających dowodów. Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” też utrudnia logiczne myślenie i może powodować narastanie lęku.

Czy istnieją techniki, jakieś szczególne praktyki, które możemy zastosować samodzielnie, a które mogą okazać się przydatne w trudnej sytuacji izolacji czy kwarantanny?

Warto zatem zastanowić się nad tym, czego się boimy, jak wysoki jest stopień realnego zagrożenia dla nas samych, jaki mamy wpływ na daną sytuację, co możemy zrobić, żeby czuć się bezpieczniej, a przede wszystkim - jakie mamy zasoby, żeby sobie poradzić z daną sytuacją.

Proponuję sporządzenie sobie arkusza z pytaniami, które mogą pomóc w rozszerzeniu perspektywy myślenia, ale także w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Mogą to być następujące pytania:

- Co mogę zrobić dla siebie dzisiaj, by czuć się bezpieczniej?
- Jak do tej pory radziłem sobie, kiedy byłem w trudnej sytuacji (opisz sytuację); co wówczas najbardziej mi pomogło, co okazało się najbardziej skuteczne, (jakie moje umiejętności, cechy, a może osoby)?
- Jaki mam pomysł na jutro, by wzmocnić swoje samopoczucie (opisz co takiego zrobisz najlepiej w ramach czasowych; może to być rozmowa z kimś, zrobienie domowego zabiegu kosmetycznego, zobaczenie jakiegoś ulubionego programu, przeczytanie czegoś, co lubimy). Warto opisać i nazwać także pozytywne emocje, jakie towarzyszyły ci podczas realizacji tego planu.
- Jakie argumenty przemawiają za tym, że poradzisz sobie z tą sytuacją?
- Jak mogę jeszcze zadbać o siebie (swoje samopoczucie, zdrowie fizyczne)?
- Co doradziłbyś przyjacielowi, który znajduje się w podobnej sytuacji?

Warto więc zawsze skupić się na tym, co dziś i jutro mogę zrobić, jakie są moje pierwsze, najprostsze kroki w rozwiązywaniu sytuacji. I od nich właśnie zacząć.

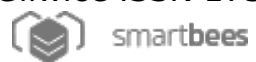
Potrzebujesz pomocy psychologicznej? Dzwon! [2]

×



© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/aktualnosci/zycie-i-styl/emocje-na-telefon>