

Wszyscy odczuwamy negatywne skutki trwającej pandemii. Każdy z nas ponosi jakieś koszty, czegoś musiał się wyrzec, z czegoś zrezygnować. Towarzyszy nam lęk, niepokój, czasem bezsilność, bezradność. Dziś jednak zachęcam Państwa do innego spojrzenia na zaistniałą sytuację.

W najnowszej literaturze psychologicznej związanej z sytuacjami traumatycznymi zwraca się uwagę nie tylko na negatywne, ale także na pozytywne zmiany w zakresie psychospołecznego funkcjonowania człowieka. Rozwijają się badania nad aspektami dotyczącymi zmian w obszarze postrzegania siebie, otoczenia oraz relacji z innymi i doceniania życia. Warto więc zastanowić się i zauważyć, co pozytywnego pojawiło się w naszej przestrzeni publicznej i osobistej właśnie w związku z pandemią koronawirusa.

Spójrzmy więc na fakty:

- nastąpiło zmniejszenie poziomu zanieczyszczenia powietrza,
- oczyściła się woda np. w kanałach Wenecji,
- globalizacja została wykorzystana do pomocy i wsparcia w walce z pandemią,
- pojawiło się wiele oddolnych działań: szycie maseczek, drukowanie przyłbic, wsparcie finansowe zwykłych obywateli,
- więcej czasu spędzanego w domu,
- szansa na nadrobienie zaległości,
- możliwość okazania troski międzypokoleniowej,
- czas na przyjemności (czytanie książek, oglądanie filmów, gry planszowe, karciane, on-line)
- możliwość odnowienia kontaktów pośrednich (telefonicznych, mailowych) z dalszą rodziną lub znajomymi.

Zachęcam Państwa do rozmowy (w gronie rodziny, również z dziećmi), która zwróci uwagę na pozytywne aspekty trudnej sytuacji. Może każdy z członków rodziny dostrzeże inne pozytywne – niech dzieci wiedzą, że „każdy medal ma dwie strony”. Nie podważając wszelkich niedogodności, warto dostrzec też szanse, możliwości, pozytywy, co z pewnością pozwoli nam nieco łagodniej przejść przez okres pandemii.