



Psychology for Global Challenges

Radzenie sobie w czasach niepewności geopolitycznej

Global Psychology Alliance (GPA) udostępnia materiał „Radzenie sobie w czasach niepewności geopolitycznej” wyłącznie w celu przełożenia wiedzy psychologicznej na konkretne działania wspierające osoby dotknięte sytuacją na całym świecie. Niniejsze wskazówki mają dostarczać interwencji opartych na dowodach naukowych, odpowiadających na aktualne potrzeby ludzi, ponieważ związek między długotrwałym stresem politycznym a powszechnymi i mierzalnymi skutkami dla zdrowia fizycznego i psychicznego jest dobrze udokumentowany. Dokument ten nie stanowi oświadczenia politycznego.

- **Zawirowania społeczno-polityczne nasilają istniejące objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych, a także mogą wywoływać symptomy u osób, które wcześniej nie doświadczały problemów zdrowia psychicznego.**
 - Zwracaj szczególną uwagę na osoby z historią problemów zdrowia psychicznego. W miarę możliwości korzystaj z dostępnych form wsparcia na różnych poziomach — profesjonalnym, społecznym i rodzinnym — zwłaszcza w przypadku osób szczególnie narażonych.
 - Nawiązuj bezpośredni kontakt z ludźmi i zachęcaj ich, by szczerze opowiedzieli, jak się czują.
 - Udzielaj wsparcia psychospołecznego w odpowiedzi na zmiany w zachowaniu, takie jak problemy ze snem, drażliwość czy wyrażanie poczucia beznadziejności, które mogą świadczyć o znacznym dystresie.
 - Gdy poziom dystresu psychologicznego jest na tyle poważny, że wymaga natychmiastowej reakcji, skontaktuj się z najbliższymi służbami ratunkowymi.
 - Strategie radzenia sobie z dystresem stosowane w różnych trudnych sytuacjach życiowych są zazwyczaj skuteczne także w łagodzeniu lęku związanego z kryzysami politycznymi, w tym:
 - praktykowanie głębokiego oddychania w celu lepszej regulacji emocji;
 - korzystanie ze zdrowych form odwracania uwagi, takich jak przekierowanie koncentracji czy zmiana tematu rozmowy na bardziej przystępny;
 - podejmowanie regularnej aktywności fizycznej — od krótkich spacerów po taniec w domu;
 - zwiększanie kontaktów społecznych poprzez rozmowy i spotkania z bliskimi;

- podtrzymywanie tradycji i celebrowanie ważnych dat, takich jak urodziny czy rocznice.
- **Bliskość geograficzna i informacyjna wobec kryzysów społeczno-politycznych nasila poczucie braku kontroli, a w konsekwencji także lęk i niepokój.**
 - Ogranicz kontakt z mediami, źródłami informacji oraz rozmowami koncentrującymi się na bieżących kryzysach — w takim stopniu, w jakim jest to możliwe.
 - Ustal konkretny harmonogram zapoznawania się z wiadomościami — na przykład jedną godzinę dziennie — i konsekwentnie go przestrzegaj.
 - Łącz kontakt z wiadomościami z aktywnościami, które wspierają regulację emocji — zarówno przed, jak i po zapoznaniu się z informacjami. Na przykład spędź chwilę z rodziną przed sprawdzeniem aktualnej sytuacji politycznej, a po lekturze zaplanuj spacer.
 - Pamiętaj, że choć bliskość geograficzna wobec danej sytuacji może nasilać dystres psychologiczny, to również osoby znajdujące się poza obszarami bezpośrednio dotkniętymi kryzysem geopolitycznym mogą doświadczać znacznego stresu — i powinny być zachęcane do szukania wsparcia oraz korzystania ze strategii radzenia sobie.
 - Szanuj doświadczenia i opowieści wszystkich osób, które dzielą się swoim dystresem związanym z sytuacją — niezależnie od tego, gdzie się znajdują.
- **Ciężar niepewności politycznej nie jest charakterystyczny dla żadnej konkretnej partii ani perspektywy. Choć szczegóły mogą się różnić, wpływ na zdrowie psychiczne jest podobny zarówno u osób opowiadających się za zmianą, jak i u tych, które są jej przeciwnie.**
 - Staraj się uważnie słuchać i wspierać emocjonalne reakcje osób doświadczających dystresu, traktując je jako element ludzkiego doświadczenia — i unikaj interpretowania sytuacji przez pryzmat podziałów politycznych.
 - Zadawaj pytania w rodzaju: „Jak to na ciebie wpływa?”, zamiast formułować wypowiedzi nacechowane politycznie, takie jak: „To wina [nazwa grupy]”.
- **Doświadczenie i uznawanie własnych emocji jest kluczowe, aby móc w przyszłości skutecznie mierzyć się ze złożonymi zmianami społecznymi.**
 - To normalne doświadczać złości, lęku, frustracji, nadziei, ulgi czy innych silnych emocji. Pamiętaj, aby reagować na ważne uczucia w sposób zdrowy i konstruktywny.
 - Okazuj zrozumienie wobec osób, których reakcje mogą różnić się od twoich własnych.

- Uznaj, że w warunkach systemowego chaosu proste rozwiązania pojawiają się rzadko, a przy przeciążonym układzie nerwowym nie zawsze dysponujemy energią potrzebną do wykonywania codziennych zadań.
 - Jeśli to możliwe, zrób przerwę od obowiązków (np. e-maili), które mogą poczekać, i daj sobie chwilę na zebranie sił.
 - Unikaj obwiniania siebie. Brak możliwości skupienia się na codziennych zadaniach w czasie niepewnych zmian nie oznacza lenistwa ani nieskuteczności.
 - Zdrowie psychiczne jest chronione tam, gdzie ludzie wyznaczają rozsądne granice, utrzymują rutyny, dbają o siebie, prowadzą uważne rozmowy i korzystają ze wzajemnego wsparcia — dlatego warto szukać właśnie takich rozwiązań.
- To naturalne, że w czasach kryzysu ludzie poszukują pewności i prostych wyjaśnień, a gdy ich brakuje, mogą popadać w stan apatii.
 - Zamiast przyjmować postawę „wszystko jedno”, która ostatecznie ogranicza dostęp do pozytywnych możliwości, wprowadzaj rutyny mające sens i przynoszące korzyści — nawet jeśli są bardzo proste.
 - Akceptuj dyskomfort wynikający z niepewności, a jednocześnie szukaj okazji do działania w swoim otoczeniu — na przykład wspierając dostawy żywności, kontaktując się ze współpracownikami czy przekazując informacje sąsiadom.
- **Młode osoby mogą być szczególnie narażone na negatywne skutki niepewności geopolitycznej, ponieważ brak zaufania do systemów ekonomicznych i społecznych dodatkowo osłabia ich poczucie sprawczości w obliczu zmian.**
 - Zainteresuj się tym, jak radzą sobie młode osoby, które znasz
 - Wyślij im krótką wiadomość, by zapytać, co u nich słychać, albo przywitaj się, gdy spotykasz młodych sąsiadów na ulicy.
 - Pomagaj dzieciom i młodzieży dostrzegać, jak są ważni i w jakich obszarach realnie wywierają wpływ.
 - Czy chodzą do szkoły? Czy interesują się nauką? Czy robią coś pomocnego dla swojej rodziny? Wszystkie te działania są pozytywnymi, prospołecznymi wyborami.