

Rozpoznanie urazu psychicznego i promowanie wytrwałości podczas COVID-19

Uraz psychiczny może być odczuwany różnie i stanowi trwający kryzys zdrowia publicznego w naszym mieście i kraju. Pandemia COVID-19 spowodowała niespotykaną dotąd utratę życia, niepokój finansowy i izolację społeczną, co pogłębia uczucie urazu psychicznego, odczuwane przez wiele osób. Wielu mieszkańców miasta Nowy Jork (NYC) otrzęsa się także z wypadków przemocy policji, niesprawiedliwości i nierówności rasowej oraz próbuje skonfrontować wieki w historii społeczności innych ras niż biała, naznaczone urazami psychicznymi. Takie jednoczesne kryzysy zdrowia publicznego są istotnymi czynnikami stresującymi, które mogą przyczynić się do zwiększenia urazu psychicznego i uczucia straty, odczuwanych przez wiele osób.

Definicja urazu psychicznego i zrozumienie jego wpływu

Agencja ds. Usług w zakresie Zdrowia Psychicznego i Nadużywania Substancji (ang. Substance Abuse and Mental Health Administration Services, SAMHSA) definiuje uraz psychiczny jako skutek zdarzenia, serii zdarzeń lub złożenia okoliczności, odczuwanych przez daną osobę jako powodujące szkodę fizyczną lub emocjonalną.¹ Potencjalnie traumatyczne wydarzenia, takie jak pandemia COVID-19, mogą mieć negatywny wpływ na radzenie sobie i proces dochodzenia do siebie. Reakcje na uraz psychiczny mają charakter indywidualny. Możemy doświadczać danego zdarzenia w różny sposób i inaczej na nie reagować, w zależności od dysponowanych przez nas zasobów pomagających w radzeniu sobie (takich jak wspierające nas związki, bezpieczeństwo finansowe oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem). Zasoby te mogą z czasem ulec zmianie, wpływając na to, jak doświadczamy i radzimy sobie z urazem psychicznym w ciągu naszego całego życia.

Traumatyczne zdarzenia (w tym utrata bliskiej osoby lub zwolnienie z pracy) nie są doświadczane z równym natężeniem we wszystkich społecznościach. Nowojorczyki rasy innej niż biała odczuwają nieproporcjonalny wpływ zakażeń COVID-19 i związanych z nimi zgonów, utraty zatrudnienia i zarobków. Ponadto w porównaniu do pracowników rasy białej, pracownicy rasy czarnej oraz pracownicy pochodzenia latynowskiego, którzy utracili pracę, rzadziej otrzymują pomoc rządową.² Może to przyczyniać się do różnic w odczuwaniu urazu psychicznego przez

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Koncept urazu psychicznego i wytyczne dotyczące podejścia pomocy osobom, które doznały urazu psychicznego SAMSHA). Strona internetowa Agencji ds. Usług w zakresie Zdrowia Psychicznego i Nadużywania Substancji. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Opublikowano w lipcu 2014 r. Odwiedzono 27 lipca 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Pracownicy z mniejszości etnicznych, którzy pozostali w tyle w okresie koniunktury, mocno odczuwają koniec hossy). Strona internetowa *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Opublikowano 6 czerwca 2020 r. Odwiedzono 18 lipca 2020.

osoby rasy czarnej w porównaniu do osób rasy białej, które mogą doświadczać tego samego zdarzenia, jednak mając dostęp do większej ilości zasobów pomagających w radzeniu sobie.

Wtórny stres pourazowy występuje, kiedy osoba jest bezpośrednim świadkiem traumatycznego doświadczenia innej osoby. Wtórny stres pourazowy jest zwykle doświadczany przez osoby narażone na uraz psychiczny doświadczany przez inne osoby, jak np. przez psychologów, terapeutów, pracowników służb ratowniczych, pracowników służby zdrowia oraz osoby, które są zaangażowane w inny sposób niż zawodowo (takie jak znajomi i członkowie rodziny będący świadkami urazu psychicznego doświadczanego przez bliskie osoby lub społeczności). Wtórny stres pourazowy może przyczyniać się do odczuwania fizycznego i emocjonalnego wyczerpania, złości i bezsilności. Rozpoznanie tych odczuć u siebie lub bliskiej osoby jest pierwszym krokiem do ich zaadresowania.

Dojście do siebie po urazie psychicznym jest możliwe

Wytrwałość to zdolność dojścia do siebie po doświadczeniu trudnej sytuacji. Promowanie bezpieczeństwa, przejrzystości i współpracy w związkach, społecznościach i organizacjach może złagodzić stres i promować odporność.

Podczas gdy zwiększanie wytrwałości jest użyteczną strategią radzenia sobie, nie jest w żadnym wypadku rozwiązaniem problemów systemowych, takich jak rasizm, który nadal stawia społeczności innych ras niż biała w niekorzystnej sytuacji i powoduje u nich uraz psychiczny. Takie problemy systemowe wymagają rozwiązań systemowych. Ogromna liczba społeczności solidaryzuje się w walce przeciwko systemowemu rasizmowi i nierówności rasowej. Wzajemne uznanie i wsparcie w takich momentach może nas wzmocnić i bardziej zjednoczyć.

Wychodząc z i reagując na trwającą pandemię, Nowojorczyki mają szansę na zwiększenie wytrwałości wzajemnego wsparcia.

Wskazówki, jak zwiększyć wytrwałość

Uznanie, że uczucia rozpacz, straty i smutku są naturalne, może pomóc w promowaniu wytrwałości: Zaakceptuj swoje uczucia. Dochodź do siebie we własnym tempie i na swój własny sposób. Bądź wobec siebie cierpliwy(-a).

Zbuduj sieć wsparcia: Ludzie są społecznymi istotami, które szukają u innych akceptacji, przynależności i bezpieczeństwa. Zbudowanie sieci przez nawiązanie wspierających znajomości zapewnia poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty, które może pomóc w procesie dochodzenia do siebie. Zacieśnienie kontaktów ze znajomymi i członkami rodziny może także być skutecznym źródłem wsparcia.

Zidentyfikuj i używaj swoich mocnych stron: Kryzys w społeczności może być szansą na zidentyfikowanie swoich mocnych stron i cech (takich jak odwaga, humor i współczucie), które można wykorzystać do radzenia sobie ze stresem odczuwanym w obliczu przeciwności. Użyj swoich umiejętności, aby pomóc innym, podejmując działania, takie jak wolontariat, które

pomogą Ci w radzeniu sobie. Aby znaleźć możliwości wolontariatu, odwiedź „[Help Now NYC](#)” (Pomóż teraz miastu Nowy Jork) lub „[NYC Service](#)” (Usługi w mieście Nowy Jork).

Warto skoncentrować się na rzeczach, które jesteśmy w stanie zmienić: Zidentyfikuj wyzwania i skoncentruj się na tym, co jesteś w stanie kontrolować. Praktykuj świadomość chwili obecnej i zachowuj zdrowy styl życia. Podchodź do innych ze współczuciem i troską oraz miej świadomość, że COVID-19 ma różny wpływ na ludzi. Bądź uprzejmy(-a); sprawdź, jak się mają i daj im znać, że jesteś gotowy(-a) wysłuchać ich doświadczeń, które mogą być inne od Twoich.

Humor i odwrócenie uwagi: Humor może być skuteczną strategią radzenia sobie, a znalezienie możliwości udziału w przyjemnych aktywnościach może stanowić przeciwwagę dla negatywnych i bolesnych przekazów, których doświadczasz i słyszysz w mediach. Miej świadomość, że obie te rzeczy mogą stanowić strategie unikowe będące reakcją na uraz psychiczny. Korzystanie z nich jako dominującej lub długoterminowej strategii może spowodować trwałe unikanie lub wypieranie bolesnych odczuć, które mogą powrócić w potencjalnie szkodliwych i bardziej traumatycznych formach.

Miej świadomość bólu spowodowanego przez uraz psychiczny wywołany dyskryminacją rasową³: Doświadczenia powodujące uraz psychiczny związany z dyskryminacją rasową są często ignorowane lub minimalizowane. Stwórz możliwości porozmawiania o swoich doświadczeniach związanych z rasizmem i otrzymania wsparcia od osób, którym ufasz. Może dodawać Ci to sił i pomóc Ci dojść do siebie. Możesz także odnaleźć swój głos poprzez aktywizm, który pomoże Ci uporać się z bólem.

Miej nadzieję: Myśl, planuj i oczekuj pozytywnych wyników. Polegaj na osobach w Twojej społeczności oraz sieciach społecznego wsparcia, które udzielają pomocy, i wiedz, że masz wsparcie społeczności, nawet kiedy ich nie widzisz. Szereg społeczności zsolidaryzowało się, w tym w walce przeciwko rasizmowi i nierówności rasowej. Wzajemne uznanie i wsparcie w takich momentach może nas wzmocnić i bardziej zjednoczyć.

Zasoby

- Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich bezpłatnych porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na nyc.gov/nycwell.
- Odwiedź stronę internetową [Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork - radzenie sobie i stan emocjonalny podczas COVID-19](#), która zawiera różne źródła informacji.

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L i wsp. Racial Trauma Toolkit (Podręcznik na temat urazu psychicznego na tle rasowym). Boston College – Institute for the Study and Promotion of Race and Culture. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Opublikowano w 2015 r. Odwiedzono 27 lipca 2020.

- Dodatkowe źródła informacji dotyczących m. in. pomocy finansowej, żywności, opieki zdrowotnej lub ubezpieczenia można znaleźć w [pełnym informatorze](#).
- Ogólne informacje na temat COVID-19, w tym jak chronić się przed stygmatyzacją, można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus lub cdc.gov/covid19.
- Więcej informacji na temat dostawców usług i organizacji specjalizujących się w pomocy osobom, które doznały urazu psychicznego, można znaleźć na stronie „[New York State Trauma-Informed Network](#)” (Sieć dostawców specjalistycznych usług pomocy osobom, które doznały urazu psychicznego).

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.27.20