

# Jak bardzo panikujesz w związku z korona wirusem?

*“Jak bardzo panikujesz w związku z korona wirusem? Masz przecież ciężko chore niepełnosprawne dziecko w domu?!” – słyszę pytania. “Jak sobie radzisz z tą korono-wirusową izolacją?” – pytają inni.*



Czytam też historie przerażonych rodziców, którzy odchodzą od zmysłów, nie tylko z powodu przebywania z własnymi dziećmi przez 24 godziny na dobę □ , ale także martwiących się tym: „Jak to będzie? Kiedy będą mogli wrócić do pracy? Jak długo będą “uwięzieni” w domu?” I powiem Wam, że te wszystkie uczucia i emocje, jakie targają ludźmi w związku z tą

wyjątkową sytuacją, bardzo przypominają mi to, co przeżywałam w związku z objawami, diagnozą nieuleczanej choroby u mojej Córeczki i początkami życia po diagnozie.

Nie, choroba mojego dziecka wywołana wrodzoną wadą genetyczną nie jest zaraźliwa! Ale te uczucia nie są mi obce, bo ja je kiedyś już przerabiałam:

- zaskoczenie i złość: “Jak to? Dlaczego? Nie chcę!”
- strach przed nieznaną chorobą i przyszłością “Co ta choroba dla Córci oznacza?”, “Czy i kiedy umrze?”
- izolacja fizyczna, zawodowa i społeczna – w moim przypadku spowodowana obniżoną odpornością mojego chorego dziecka i koniecznością sprawowania nad nim całodobowej wymagającej opieki – pisałam o tym [tutaj](#)
- świadomość, że już nic nigdy nie będzie takie jak dawniej...

I rozumiem, że dla większości ludzi, którzy żyli sobie “normalnie” (tak jak ja przed [diagnozą rzadkiej choroby](#) Córci), to znaczy bez przewlekłych chorób i niepełnosprawności w najbliższej rodzinie, wprowadzone teraz ograniczenia ich wolności w przemieszczaniu się, formie spędzaniu wolnego czasu, formie czy braku możliwości wykonywania swojej pracy, są trudne do zniesienia.

Ale trzeba przyjąć je jako konieczne. I bezwzględnie się do nich stosować. Nie tylko dla naszego własnego dobra, ale także dla dobra innych. Szczególnie tych z grupy podwyższonego ryzyka. I musimy patrzeć poza czubek własnego nosa. Na naszych niezaspokojonych potrzebach czy rosnącej frustracji świat się nie kończy.

I dopóki nie jesteś lekarzem, pielęgniarką, ratownikiem medycznym, diagnostą, zawodowym kierowcą, ekspedientką, farmaceutą, czy inną osobą, której praca zawodowa wymaga wyjścia z domu i kontaktu z innymi, żeby zapewnić opiekę medyczną, dopływ prądu, wody, zaopatrzenie aptek i sklepów itp, to się ciesz i zostań w domu. Nie przeszkadzaj, bo Ci ludzie już dawno mają podwyższony poziom stresu i zmęczenia, a

bez nich system długo nie wytrzyma...

A tych, którzy reagują złością, płaczem, frustracją, agresją na konieczność pozostania w domu na długi okres czasu zachęcam do zwolnienia obrotów i przypomnienia sobie, ileż to razy narzekaliśmy (ze mną włącznie), że nie mamy czasu na rozwijanie swoich pasji, za mało dni urlopu dostajemy w ciągu roku. Zwykliśmy mówić, że ileż byśmy dali, żeby móc rano bez pośpiechu zjeść z dziećmi wspólne śniadanie, wziąć długą kąpiel, wysprzątać mieszkanie, poleżeć na balkonie, poczytać książkę, obejrzeć serial, odespać zarwane noce, poleniuchować, pogadać o wszystkim i o niczym itd itp

A teraz skarżymy się, że siedzenie w domu jest wysoce niekomfortowe, rośnie w nas frustracją i panika, a bliscy działają nam na nerwy...

Zamiast traktować ten czas samoizolacji jako „karę” i „zło konieczne” popatrzmy na całą sytuację jako okazję do uważnego przyjrzenia się sobie i swoim bliskim, obserwowania wzajemnych relacji i wczucia się w energię panującą w naszym domu. Stańmy się uważnymi odbiorcami tego, co dzieje się wokół nas. I nie mówię o słuchaniu telewizji czy czytaniu portali internetowych. Mówię o świadomej obecności z innymi członkami rodziny, a nawet z samym sobą. Zwolnieniu tempa myśli, słów i gestów. Usiądźmy spokojnie bez zerkania na ekran telewizora czy telefonu. Pijąc kawę czy herbatę powąchajmy ją, doceńmy jej woń zanim będziemy degustowali jej smak, bądźmy wdzięczni, że możemy siedzieć sobie spokojnie w domu z kubkiem ciepłego napoju w ręce podczas, gdy inni dla nas „walczą na froncie z wirusem”. Patrząc na obrazek namalowany przez nasze dziecko zastanówmy się przez chwilę „co autor miał na myśli”, doceńmy włożony w niego wysiłek i serce.

Nie spieszymy się. Cieszymy się, bo przecież na taki czas bezczynności kiedyś tak bardzo czekaliśmy (choć nie w takich okolicznościach przyrody).

Wracając do pytań postawionych na początku wpisu – nie, nie

czuję przerażenia ani paniki. Nie śledzę przez cały dzień wiadomości, żeby nie wpaść w pułapkę strachu. Podchodzę do całej sytuacji z rozwagą i rozsądkiem – zostajemy w domu całą rodziną, przestrzegamy higieny (jak zwykle zresztą, teraz może trochę bardziej). A “siedzenie w domu” całymi dniami to dla mnie nie nowość – w związku z chorobą genetyczną Córeczki robię to od kilku lat.

Mam nadzieję, że cała ta pandemia ostatecznie spowoduje, że my ludzie w końcu się przebudzimy z eksploatacji naszej planety i powszechnego konsumpcjonizmu. Liczę, że w końcu przedefiniujemy nasze spojrzenie na siebie nawzajem i na naszą planetę. Mam nadzieję, że w końcu zaczniemy żyć na miarę swych możliwości finansowych. Mam nadzieję, że będzie lepiej.

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Spodobał Ci się ten artykuł? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**