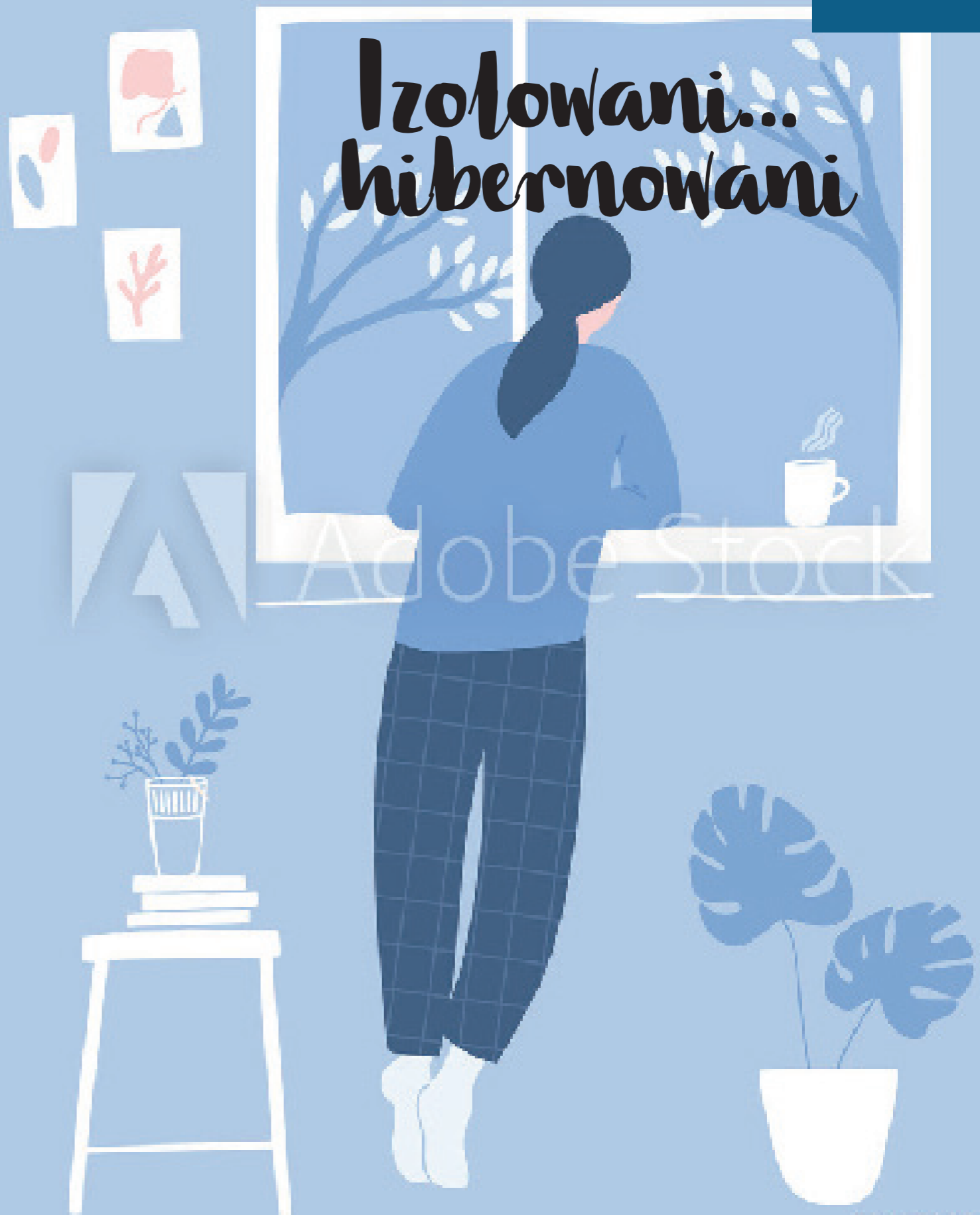


# Izolowani... hibernowani



**CZŁOWIEK TO ISTOTA SPOŁECZNA – DO ROZWOJU I DOBREGO SAMOPOCZUCIA POTRZEBUJE KONTAKTÓW Z INNYMI LUDŹMI. CO ROBIĆ, GDY PANDEMIA PRZEZ OSTATNI ROK ZAWĘZIŁA NAM TE KONTAKTY DO GRONA NAJBLIŻSZEJ RODZINY, A WIĘKSZA CZĘŚĆ NASZEGO ŻYCIA TOWARZYSKIEGO ZOSTAŁA ZAHIBERNOWANA?**

Rozmawia: Alina Barska

**Jakie ma pani skojarzenie, gdy słyszy zwrot: „izolacja społeczna”?**

Pierwsze, co przychodzi mi na myśl, to strach. Bo izolacja pogłębia u ludzi strach przed życiem – takim, jakie w tej chwili jest, przed stawianiem mu czoła, mierzeniem się z tym, co jest nierozdzielnie z życiem związane, czyli ze śmiercią. Tak naprawdę to, jak przejdziemy izolację społeczną, zależy od tego, co już w sobie mamy.

**Stendhal mawiał, że powieść to lustro obnoszone po gościńcu. A czy izolacja to skalpel, który nas otwiera i pokazuje, co mamy w środku?**

Można tak powiedzieć. Pamiętajmy, że na poziomie faktów izolacja to tylko zewnętrzne ograniczenia naszego funkcjonowania i wyborów. Ale izolacja nie zabiera nam wolności w kwestii regulowania stosunków społecznych, bo nadal możemy się z innymi spotykać – przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa – możemy do siebie dzwonić, rozmawiać online. Pełna izolacja społeczna to pobyt w więzieniu.

**A naszym więzieniem jest nasz własny strach?**

Tak, bo to on narzuca mi taką narrację, że już nic nie mogę. Pandemia zmieniła nasze warunki życia, ale umówmy się – nie jest to wojna,

podczas której lecą na głowy bomby, ani klęska żywiołowa jak pozbawiające nas dachu nad głową tornado.

Człowiek skomunikowany z własnymi emocjami, „poukładany” w życiu będzie rozpatrywał to raczej jako niedogodność, utrudnienie.

**Tymczasem sądząc po reakcjach wielu osób dla części społeczeństwa jest to mały koniec świata. Zwiększa się liczba samobójstw, rośnie grupa osób zmagających się z depresją, więcej pijemy, palimy, w górę idą statystyki przemocy domowej...** Dzieje się tak w przypadku osób, które na co dzień – i bez pandemii – nosiły w sobie strach czy różne psychiczne problemy.

Są to na przykład osoby z uogólnionym lękiem, bądź mające nadmiernie rozwinięte poczucie kontroli, przejawiające się tym, że nie potrafią uznać, że coś jest od nich niezależne. Także „konsumenci życia” – czyli ludzie uważający, że ich życie musi mieć tylko piękne oblicze, niedopuszczający do siebie istnienia cierpienia. Ale też samotnicy i osoby mające problemy z obniżonym nastrojem – u wszystkich tych osób ograniczenia związane z pandemią będą nasilać zły stan psychiczny. Co więcej, takie osoby wpadają w błędne koło, bo strach, który czują, jeszcze bardziej zachęca je do izolacji.

**Więc same nakładają na siebie jeszcze większe ograniczenia? Nie umówię się na spacer do lasu z przyjaciółką, nawet, jakbyśmy miały – obie w maseczkach – iść oddalone o pięć metrów od siebie, nie pójdę do sklepu, tylko będę kupować online?**

Tak, przestajemy robić różne rzeczy, bo nasz strach tak nam podpowiada. A podkreślają go jeszcze komunikaty o ograniczeniach wydawane przez rząd.

I tak strach napędza izolację, a izolacja strach.

**A co z osobami, które nie noszą w sobie na co dzień lęku?**

Mam mnóstwo dowodów – z gabinetu terapeuty, jak i życia – na to, że takie osoby w izolacji nie czują się samotne czy poszkodowane. Więc nie można powiedzieć, że izolacja społeczna dla wszystkich niesie negatywne skutki.

**Najbardziej cierpią ci, którzy cierpieli już wcześniej, a obecna sytuacja po prostu zaostrzyła ich „symptomy”?**

Tak. Zaostrza to, co w sobie nosimy, nad czym się na co dzień nie zastanawialiśmy,

bo nie mieliśmy kiedy. Pandemia pokazuje nam, co powinniśmy w sobie leczyć i czym się zająć. Ale by to zrobić, musimy potraktować ją jako sposobność do zmian, a nie Armagedon.

**Albo uznajemy, że tkwimy w bagnie i się poddajemy, pozwalamy wciągać dalej, zapadamy na depresję, zapijamy smutki, wyżywamy się na rodzinie... Albo myślimy: „OK, utkwiałam w czymś co nie jest fajne i źle mi tu, ale się nie poddam” i szukamy czegokolwiek, czego możemy się złapać i co pomoże nam się z tego bagna wydostać?**

Dokładnie. Gdy uznamy pandemię za szansę na rozwój to znajdziemy w niej miejsce na zmianę pracy, możliwość rozwijania talentów, które w nas drzemia.

Jeśli siedzę w domu i jest mi smutno przy mężu, to mam teraz czas, żeby się zastanowić dlaczego – czy ten związek się już wypalił i lepiej się rozstać, czy może warto popracować nad relacją i ją „odrestaurować”?

Dzieci wchodzą mi na głowę – dlaczego? Bo nie jestem asertywna, nie stawiałam im granic? To teraz jest idealny moment, żeby się tego nauczyć. Izolacja ograniczyła dopływ bodźców zewnętrznych, więc mamy szansę na skupienie na bodźcach wewnętrznych i pracę nad sobą – dlaczego tak reaguję, że się daję przytłoczyć dzieciom czy mężowi.

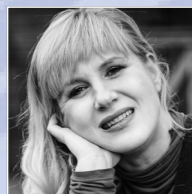
**Czyli tylko od nas zależy, jaką postawę przyjmimy wobec pandemii: proaktywną, czyli zmierzmy się ze skutkami**

**Pandemia zmieniła nasze warunki życia, ale nie jest to wojna, podczas której lecą na głowy bomby. Człowiek skomunikowany z własnymi emocjami, „poukładany” w życiu będzie rozpatrywał to raczej jako niedogodność.**

**izolacji, spróbujemy się rozwijać, czy pasywną – poddamy się i będziemy się coraz bardziej w sobie zapadać...**

Aż nie skończymy na braniu leków przeciwlękowych czy nasennych, albo na picciu alkoholu – czyli na czymś, co nas na chwilę odetnie od siebie i naszej depresji. Tyle że to właśnie będzie na chwilę, bo w większości przypadków leki nie są w stanie wyleczyć depresji – do tego potrzebna jest terapia i jej przepracowanie, leki tylko pozwalają nam przetrwać w jako takim stanie.

**Dorosły, który ma dom, rodzinę i pracę, może się czegoś „złapać” w pandemii. Dla nastolatków najważniejsza jest na tym etapie rozwoju ich grupa rówieśnicza i nowe doznania, a są tego pozbawieni. To dlatego zewsząd słychać niepokojące doniesienia o narastających problemach psychicznych młodzieży?**



**NASZ EKSPERT:**

Violetta Nowacka

PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA  
Z CENTRUM POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ „SELF”  
PRZYJAZNE TERAPIE W POZNANIU

Tak. Młodzież i młodzi dorośli są grupą najbardziej „poszkodowaną” przez pandemię. Są w takiej fazie życia, kiedy najważniejsza jest autonomia – oderwanie się od rodziców, samostanowienie, podejmowanie pierwszych własnych decyzji. Nie dość, że są tego pozbawieni, to jeszcze często, tkwiąc non stop w domu z rodzicami „zbierają” ich strach, nasiąkają napięciem dorosłych.

Uważam, że na przykład zmuszanie do powrotu do domu młodzieży, która uczy się, mieszkając w internatach czy na stancjach – to dla nich jest jakby cofnięcie w rozwoju.

### **Dla starszych nastolatków i młodych dorosłych odcięcie od świata jest bardzo bolesne. A co z młodszymi dziećmi?**

Myślę, że bardzo dużo zależy od ich charakteru, czy mają problemy na przykład z nadpobudliwością – dla takich dzieci nauka online i siedzenie w domu będzie udręką. Kiedy muszą skupić się na przyswajaniu lekcji tylko dwoma zmysłami – wzrokiem i słuchem – szybciej się nudzą, męczą, frustrują, dekoncentrują, jak również gorzej przyswajają wiadomości. One potrzebują do dobrego funkcjonowania dużej ilości kontrolowanych bodźców.

### **A co z dziećmi skrytymi, wrażliwymi i „cichymi”?**

One często w warunkach izolacji rozkwitają. Na co dzień w szkole były „aspołeczne” – nie były w centrum grupy koleżeńskiej, w klasie były mało widoczne. A teraz czują, że nie muszą rywalizować z kolegami, uczestniczyć w tym szkolnym „wyścigu szczurów”. I bywa, że się zaczynają uczyć lepiej i chętniej. Służy im brak tylu bodźców, lepiej się bez nich czują.

### **Jak rodzice mogą wspierać dzieci w pandemii?**

Nie sprzedając im swoich lęków i nie pogłębiając – ze swojego strachu – izolacji dzieci.

Rodzice powinni przyjrzeć się swojemu zachowaniu i sprawdzić, gdzie u nich kończy się ostrożność, a zaczyna kontrola i strach. Dzieci nie muszą siedzieć pod kluczem. Nie chodzą do szkoły, ale mogą spotykać się z rówieśnikami w warunkach bezpiecznych, na przykład w parku, gdzie ryzyko transmisji wirusa jest znikome. Rodzice mogą się między sobą umówić tak, żeby dzieciom ułatwić kontakty rówieśnicze.

### **Kontakty online im nie wystarczą?**

Są bardzo ważne, bo nie ukrywamy, współczesne dzieci są za pan brat z technologią i wszelkimi

komunikatorami. Jednak potrzebują one czegoś więcej, żeby „coś się zadziało”, mogły wchodzić w interakcje, podejmować decyzje.

### **Rozumiem, że to nie jest ich fanaberia, jak sędzi wielu rodziców, ale potrzeba rozwojowa?**

Zdecydowanie. Naprawdę dzieciom czy nastolatkom kontakty – w kontrolowanych warunkach – są bardzo potrzebne. Tym bardziej że one i tak non stop siedzą przy komputerze, więc ruch na świeżym powietrzu jest im niezbędny dla zdrowia. Ruch, kontakt z naturą i kontakt z rówieśnikami – bez tego dzieci i młodzież nie wytrzymają psychicznie w izolacji.

### **A co jeśli dziecko już jest na takim etapie, że niczego nie chce? Siedzi całe dni w pokoju i odmawia wszelkich aktywności?**

Doradzałabym kontakt ze specjalistą, który rozpozna, w jakim stanie jest dziecko, czy już potrzebuje terapii, czy wystarczy tylko doradztwo dla rodziców, którym się podpowie, jak uaktywizować pociechę.

### **Jakie konkretnie zachowania dziecka powinny nas skłonić do poszukania pomocy?**

Apatia – jak się dziecko snuje po domu lub nie może wstać z łóżka, lecz wszystko do niego przenosi – uczy się w nim, ogląda filmy, je posiłki, generalnie z niego nie wychodzi.

Niepokojące jest, gdy dziecko traci apetyt, zanika mu mimika, ma taką kamienną twarz. Także, gdy nie może spać w nocy, ucina kontakty ze znajomymi – nie dzwoni, nie odbiera telefonów, w ogóle z nikim nie chce rozmawiać. To już są wyraźne sygnały, że trzeba poszukać pomocy. Przy czym mogą na początku spotkać się z psychologiem sami

## **Młodzież i młodzi dorośli są grupą najbardziej „poszkodowaną” przez pandemię. Są w takiej fazie życia, kiedy najważniejsza jest autonomia – oderwanie się od rodziców, samostanowienie, podejmowanie własnych decyzji.**

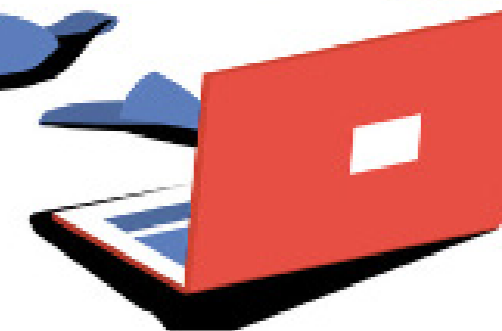
rodzice, bez dziecka – by przedstawić sytuację i zapytać, co mają zrobić, jak się zachowywać przy dziecku. To oczywiście może też być porada online.

### **Najważniejsze, żeby zobaczyli, że coś z dzieckiem jest nie tak i zareagowali? Wydaje mi się, że, niestety, spora część rodziców jest tak umęczona pandemią i izolacją, że przestaje zwracać uwagę na to, co robią ich dzieci...**

Ale warto sobie uświadomić, że taka „psychologia” nie pojawia się w nas nagle – tu też uwidaczniają się tendencje, które już w sobie mieliśmy – do szukania winy na zewnątrz,



# 44 proc.



**Tyłu nastolatków ma objawy depresji\* Powodem może być izolacja od rówieśników, trudności w szkole, ale też sytuacja domowa, która w czasie lockdownu się nasiliła.**

\*Tak wynika z badań przeprowadzonych przez psychologów i studentów Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

oskarżania okoliczności. „Dziecko mi zepsuli. Izolacja to zrobiła, ja nic nie mogę”.

### **A wtedy stawiamy się w pozycji ofiary „Zabrali mi pracę, zakazali wychodzić, nic nie mogę”?**

Tak, tymczasem nikt nam nie obciął rąk ani nie wtrącił nas do więzienia. To od nas zależy, jak będziemy się zachowywać w obecnej sytuacji. Jak małe dziecko, użalające się nad sobą, niebiorące odpowiedzialności za siebie i rodzinę? Czy może w końcu dojrzejemy i zobaczymy, że sami możemy kształtować nasze życie.

### **Pandemia to czas egzaminu dla nas wszystkich?**

Oczywiście. Egzaminu z człowieczeństwa. Dlatego warto zaangażować się w pomaganie innym, choćby w zbiórki na Facebooku, czy wolontariat.

To przywraca poczucie wspólnoty, daje zaangażowanie i odgania depresję.

### **Kiedy pomagamy komuś innemu to nie myślimy o tym, jak jest nam źle?**

Tak, kiedy pomagamy, dbamy, pielęgnujemy – dlatego to dobry czas na przycięcie ze schroniska psa i kota, zwłaszcza gdy mamy dzieci, dla których to będzie duże wydarzenie i nauka opieki nad kimś innym.

Jeśli nie mamy warunków na wzięcie zwierzątko, możemy razem z dzieckiem odwiedzać schroniska jako wolontariusze.

Warto zaangażować się w lokalne inicjatywy, pomaganie sąsiadom, seniorom. Potrzebujemy więzi społecznych – izolacja nam je ucina, szukajmy więc ich gdzie się da.

### **Co jeszcze może nam pomóc?**

Oddanie się pasji. Jest mnóstwo kursów online, każdy może znaleźć coś dla siebie – spożytkujmy czas, którego mamy nadmiar i poszukajmy, co nas kręci w życiu.

Gdy potraktujemy pandemię jako szansę na rozwój, możemy wyjść z niej silniejsi, zdrowsi i szczęśliwsi. ■

#33948785