

MENTE

MIESIĘCZNIK PSYCHOLOGICZNO - FILOZOFICZNY

TEMAT NUMERU

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY
KORONAWIRUSA



TOWARZYSTWO
PSYCHOPEDAGOGICZNE

nr 1 / 2020 | czerwiec 2020

Spis treści

Koronawirus i etapy paniki społecznej	s. 3
Ciekawostka miesiąca	s. 7
Zachowanie dzieci i młodzieży podczas kwarantanny	s. 8
Pytanie refleksyjne miesiąca	s. 16
Profilaktyka psychologiczna podczas epidemii	s. 17
Cytat miesiąca	s. 23
Pytanie filozoficzne miesiąca. Co byłoby gdyby większość ludzi straciła środki do życia?	s. 24
Na luzie	s. 25

Redakcja:

Towarzystwo Psychopedagogiczne

59-700 Bolesławiec, Warszawska 1/3

KRS: 0000586474 | NIP: 6121856217 | REGON: 363015316

Telefon: 733 379 538

E-mail: biuro@psychopedagog.org

Web: <https://www.psychopedagog.org>

Kilka słów od władz Towarzystwa

Prezes Zarządu Głównego
mgr Dawid Karol Kołodziej



Jest to nasz debiut pod względem prowadzenia czasopisma. Jestem bardzo podekscytowany, faktem, iż wydajemy nasz pierwszy numer biuletynu przeznaczonego dla członków Towarzystwa Psychopedagogicznego.

Życzę Państwu miłej lektury i dziękuję, że jesteście z nami.



Koronawirus i etapy paniki społecznej

autor: terapeuta mgr Justyna Marcinkowska

Prawdopodobnie każdy zna takie uczucie, gdy lęka się o własne zdrowie i życie, kiedy serce próbuje wyskoczyć z piersi, a najlepszym rozwiązaniem w danym momencie będzie jedynie ucieczka na drugi koniec świata.

Taki stan nazywamy **paniką**, niejednokrotnie w ostatnim czasie w tej trudnej dla wszystkich sytuacji jaką jest pandemia wirusa prawie każdy zastanawiał się co dalej?

Jak będzie wyglądać życie?

Wielu z nas, w odpowiedzi na te pytania, wyobraźnia poniosła bardzo daleko. Warto bowiem poruszyć taki temat, jakim jest panika społeczna, pojęcie to jest bowiem spotykane coraz częściej, w natłoku medialnej **informacji** oraz **dezinformacji**.

To drugie zjawisko jest bardzo niebezpieczne, ponieważ jak każda informacja roznosi się z “prędkością światła”, wielu



ludzi traktuje ją jako pewnik, wiedzę nie do podważenia.

W umysłach wielu ludzi na samym początku pojawia się tak zwane wyparcie, wielu z nas nie chce przyjąć rzeczywistości i sytuacji, takiej jaka ona obecnie jest i stara się „uciec” nie zaprzatając sobie tym głowy.

Kolejnym krokiem powszechnie znanym jest uświadomienie sobie, że sprawy mają się dość poważnie, wiedza napływająca



zewsząd zalewa umysł siejąc panikę i przede wszystkim w wielu sytuacjach dezinformację.

Utrata poczucia bezpieczeństwa sprawia, iż szukamy rozwiązań problemu, który prawdopodobnie nie jest tak poważny, jak nam się wydaje.

Ostatnim etapem jest „płynięcie” na fali medialnej, społecznej paniki, człowiek nie potrafi już radzić sobie z napływającymi informacjami (jest pod wpływem emocji i nie potrafi racjonalizować sytuacji), zdaje się wtedy, iż wysoko postawiony profesor ma tyle samo racji, co pani komentująca wpis na blogu w mediach społecznościowych.

W dzisiejszych czasach, w pogoni za wieloma sprawami dnia codziennego warto na chwilę się zatrzymać i postarać się trzeźwo spojrzeć na to, co się wokół mnie dzieje, zadać sobie podstawowe pytanie:

Przemawiają do mnie moje emocje czy zdrowy rozsądek?



Ciekawostka miesiąca



Panika w Turynie

Dwóch młodych mężczyzn wywołało fałszywy alarm bombowy, który doprowadził do wybuchu paniki w strefie kibica w Turynie.

To tam w sobotni wieczór kibice oglądali transmisję z meczu finałowego Ligi Mistrzów.

W wyniku zbiorowej ucieczki z piazza San Carlo rannych zostało **1500 osób**.



Zachowanie dzieci i młodzieży podczas kwarantanny

autor: terapeuta Agnieszka Godula

Ogłoszenie pandemii oraz presja społeczna spowodowana koronawirusem, zmusza społeczeństwo do przystosowania się do pewnych zaleceń, a także zachowań, które są dla nich nienaturalne i zaburzają ich codzienną formę funkcjonowania.

Życie rodzinne, a także procesy wychowawcze musiały ulec niewielkim zmianom. Zarówno rodzice jak i dzieci muszą konfrontować się z kwarantanną domową, nakazami i zastrzeżeniami związanymi z wirusem, nową formą edukacji i izolacją od rówieśników.

Jakie zachowania zarówno wśród dzieci jak i młodzieży możemy zauważyć w dobie COVIDU-19?



Presja i panika, sztucznie wykreowana przez media powoduje pojawienie się wszechobecnego lęku, który występować może z takim samym nasileniem zarówno wśród osób dorosłych, jak i u nastolatków i dzieci.

Lęk jest nieprzyjemnym stanem emocjonalnym, charakteryzowanym także jako wewnętrzny proces, niewiążący się z czynnikami zewnętrznymi.

Możemy zdefiniować go jako „oczekiwanie na zagrożenie”. Powstaje on w momencie, kiedy rozpoczyna się uwewnętrznianie jednej z emocji jaką jest strach. Lęk w dobie pandemii i u dzieci i młodzieży spowodowany jest głównie naśladowaniem zachowań społecznych oraz przejmowaniem emocji i odczuć innych osób, które w sposób ekspresyjny uwidaczniają swoje odczucia związane z wirusem.

Z racji dostępności do źródeł medialnych i technologicznych zarówno dzieci, jak i młodzież mają dostęp do najnowszych wiadomości, są zorientowani w ilości zachorowań, zgonów.



Lęk nie objawia się jedynie w związku z natłokiem informacji, ale przede wszystkim wewnętrznym strachem związanym ze zdrowiem własnym i bliskich. Możemy także wskazać naturalne poczucie niepokoju związane z lękiem przed śmiercią, który obecny jest w odczuciach większości osób.

Charakterystyczne zachowania dzieci i młodzieży w tym trudnym okresie to także brak motywacji i całkowita niechęć w

stosunku do nauki. Edukacja zdalna powinna być komfortowym rozwiązaniem, ponieważ w teorii, wymaga ona mniejszego zaangażowania i wysiłku.

Jak się okazuje nic bardziej mylnego.

Z rozmów zarówno z rodzicami, jak i dziećmi wynika, że skala materiału do opracowania, a także ilość zadań domowych jest znacznie wyższa niż wymagania wobec uczniów w trakcie normalnego trybu zajęć szkolnych. Natłok i napięcie związane z ilością materiału może budzić w dzieciach i nastolatkach ogólną niechęć, spadek nastroju, demotywację, a także zrodzić w nich



poczucie, że nie poradzą sobie z nauką, co może powodować obniżenie ich poczucia własnej wartości. To jednak jedynie pierwszy scenariusz.

Edukacja zdalna ma także drugie oblicze, a mianowicie **bagatelizowanie** przez uczniów całego **procesu nauczania**.

Uczniowie odbierają wiadomości od nauczycieli po czym odkładają je na później, ich rytm dnia zostaje zaburzony, ponieważ nie wszystkie zajęcia odbywają się zdalnie. Dzieci i młodzież mają dużo czasu, aby zająć się, w ich mniemaniu, rzeczami znacznie ważniejszymi niż pisanie kolejnego wypracowania.

Izolacja oraz brak kontaktu z rówieśnikami przyczynia się do powstawania, głównie wśród nastolatków, zachowań agresywnych lub powoduje u nich całkowite obniżenie nastroju.

Złość związana z ciągłym przebywaniem w domu, kiedy nastolatek przyzwyczajony jest do częstego „wychodzenia” ze znajomymi budzi w nim silną frustrację, która wyładowywana jest najczęściej na najbliższych.



Większej części młodzieży ciężko przystosować się do nowej sytuacji. Obniżenie nastroju jest drugim aspektem związanym z utrudnionym kontaktem z rówieśnikami, zwłaszcza jeśli relacje domowe są dalekie od ideału, a nastolatek od zawsze czuje się w środowisku domowym nierozumiany.

Zachowania dzieci i młodzieży w dobie pandemii nie różnią się znacznie w stosunku do zachowań ludzi dorosłych, pomijając fakt edukacji, choć w ten aspekt dorośli także są zaangażowani.

Okresy dorastania i dzieciństwa związane są głównie z wolnością, bez troską i swobodą. Wirus stawia przede wszystkim masę ograniczeń i „zabiera” to co w tym okresie najbardziej istotne - grupę rówieśniczą i relacje interpersonalne.

Jaki mamy wpływ na zachowania naszych pociech?

Niewielki, ale niezbędny w tym czasie dla rodziców będzie duży bagaż kreatywności i cierpliwości, by pandemia stała się zamiennikiem codzienności.



Pytanie refleksyjne miesiąca



Jak oceniasz swoje funkcjonowanie podczas pandemii
koronawirusa SARS-CoV-2?

Dawid Karol Kołodziej



Profilaktyka psychologiczna podczas epidemii

autor: terapeuta Dawid Karol Kołodziej

Koronawirus, a konkretniej wirus SARS-CoV-2 spadł na nas jak grom z jasnego nieba. Bardzo szybko i bez uprzedzenia uderzył w otaczający nas świat. Jedno jest dzisiaj pewne, ten wirus bardzo namieszał w życiu codziennym każdego z nas. Pozbawił pracy wielu osób, osłabił lub wyeliminował wiele działalności gospodarczych, utrudnił pracę nauczycielom, utrudnił edukację,

rozwój osobisty i społeczny. Mógłbym tak wymieniać bardzo wiele negatywnych skutków towarzyszącym restrykcjom związanych z pandemią, lecz chciałbym zwrócić też uwagę na te pozytywne, które są jednocześnie ściśle powiązane z profilaktyką psychologiczną.

Zwracam szczególną uwagę na spowolnienie życia. Wiele osób biegnących, a wręcz nawet pędzących w życiu zawodowym zapomniało w jakim celu pracuje, do czego dąży w okresie długofalowym, tracąc przy tym swoje wartości podstawowe. Pęd pracy, stres związany z życiem codziennym nagle znika w momencie kwarantanny i pracy w domu. Nagle wiele osób zaczyna również rozumieć, że zaniedbywali swoje obowiązki domowe, rodzinne, rodzicielskie czy partnerskie. Pojawiają się kłótnie, inny rodzaj stresu budujący się z powodu nabywania świadomości obecnej sytuacji. W tym przypadku można wykorzystać tę chwilę na poprawę wyżej wymienionych relacji czy obowiązków.



Jest to doskonały moment by zastanowić się na nowo:

- ★ czym jest rodzina?
- ★ czym jest dla mnie związek?
- ★ dlaczego jestem rodzicem?
- ★ co chcę dać swoim dzieciom?
- ★ co chcę dać od siebie swojemu partnerowi życiowemu?

Te pytania można również wykorzystać w procesach terapeutycznych.

Zatem pewną zasadą profilaktyki jest dialog prowadzony z innymi domownikami lub osobami z którymi pozostajemy w ścisłych relacjach. Mogę tutaj skierować bezpośrednią poradę do wszystkich osób niezależnie od jej stanu zatrudnienia, czasu pracy. Możecie spróbować po prostu więcej rozmawiać, wyciągnąć gry planszowe czy też zagrać w gry kooperacyjne na komputerze czy konsoli z innymi domownikami. Wzmacnia to więzi, relacje i poczucie wspólnoty.

Kolejnym pozytywnym aspektem i jednocześnie zasadą profilaktyki jest samorealizacja w domu, na przykład przez system online. Dzięki izolacji zdobyliśmy więcej czasu do wykorzystania, wiele osób mogło również zrozumieć jak ważne jest dla nas prawidłowe i produktywne wykorzystanie czasu. Proszę zauważyć, że doba jest ograniczona, czas możemy spożytkować w ściśle określonych warunkach i określonym celu. Nauka wykonywania czynności, których dotychczas nie

wykonywaliśmy - pieczenie, gotowanie, nauka gry na instrumencie, ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia z coachem. To wszystko powoduje, że lepiej czujemy się w trakcie izolacji.



Pomijając utrzymywanie stałego kontaktu z bliskimi osobami, dbaniem o swój stały rozwój w dowolnej wybranej przez nas dziedzinie, warto pamiętać również o fakcie, iż świat będzie się toczyć dalej, niezależnie od tego w jakim punkcie się znaleźliśmy. Proszę przypomnieć sobie sytuacje, w których niejednokrotnie powtarzałeś sobie czytelniku, że jest to sytuacja

bez wyjścia. Myślenie pozytywne, dostrzeganie tzw. “jutra” jest niezbędnym elementem do spokojnego i radosnego życia.

Tym sposobem podsumowując ostatnie wydarzenia! Dbajcie o siebie i swoich bliskich!



Cytat miesiąca



Pracuj ciężko w czasie przeznaczonym na pracę. Baw się intensywnie, gdy przychodzi czas na zabawę. Ciesz się słuchaniem starych historii opowydanych przez babcię, póki wciąż jeszcze żyje.

Nawiązuj głęboki kontakt ze swoimi znajomymi. Patrz na dzieci oczami pełnymi cudów, jakimi one same patrzą na świat. Śmieję się z dowcipów i życiowych absurdów.

Philip G. Zimbardo

Pytanie filozoficzne miesiąca. Co byłoby gdyby większość ludzi straciła środki do życia?

autor: terapeuta Dawid Karol Kołodziej

Na początek zadaj sobie pytanie, co by się stało jakbyś stracił wszystko, o czym byś myślał? Co byś robił? Z pewnością odpowiedzi będą różnić się w zależności od Twojej empirii życiowej, temperamentu czy też osobowości. Jednakowoż większość udzielonych odpowiedzi przez czytelników będzie katastroficzna dla otaczającego świata...

Jest grupa osób, która będzie za wszelką cenę starać się odzyskać utracone dobro, będzie też grono osób, które będzie starać się po prostu przetrwać szukając pracy lub posuwając się do czynów bezprawnych. Straszna wizja? Tak a nawet bardzo!

A jak interpretować czyny bezprawne? Uważam, że takowe sformułowanie byłoby nazbyt naciągane a to z powodu, iż prawo mogłoby w ogóle nie istnieć. Zauważcie, że żyjemy w świecie pewnych norm, zasad pisanych i niepisanych.

Jeśli stracimy wszystko, co mamy, to normy mogą przestać mieć znaczenie.

Morał z tego jest dość prosty - nie dopuśćmy do tego. **Pomagajmy sobie wzajemnie!**

Na luzie

Czyli kończymy dzień z humorem 😊

- Jak psycholog nastawia wodę na herbatę?
 - Pozytywnie!
-

- Ilu psychologów potrzeba do zmiany żarówki?
 - Jednego, ale żarówka będzie musiała chcieć zmiany.
-

Przypadkowy przechodzień zatrzymuje przypadkowego psychologa i pyta:

- Przepraszam bardzo, gdzie jest stacja PKP?
 - Psycholog uśmiecha się i mówi:- Nie wiem. Ale cieszę się, że mogłem panu pomóc.
-