

Psychologiczne wsparcie w czasie izolacji - dostępne m.in. przez internet

Data publikacji: 26.04.2020 19:00

Od tygodni miliony Polaków, w związku z epidemią wywołaną przez koronawirusa, pozostają w domach. Osoby, które źle to znoszą, mogą znaleźć w sieci psychologiczne wsparcie. Dostępna jest psychologiczna pomoc m.in. dla studentów, uczniów, osób starszych czy lekarzy.



Fot: Pixabay.com

Miesiąc temu w związku z zagrożeniem koronawirusem wprowadzono w Polsce stan epidemii. Od 20 kwietnia można wychodzić z domu w celach rekreacyjnych, ale służby zalecają pozostanie w domu i ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi. - **Długotrwała izolacja, z jaką mamy dziś do czynienia, jest trudna dla wszystkich, nawet dla takich osób, którym się ona początkowo podoba**- zwróciła uwagę w rozmowie z PAP psycholog dr Magdalena Budziszewska z Uniwersytetu Warszawskiego.

Jak mówi, taka sytuacja jest szczególnie trudna dla osób, które już wcześniej czuły się samotne. **Obecną sytuację źle znoszą również osoby z chorobami psychicznymi czy chorujące na depresję. W sumie takich osób, dla których zakaz kontaktu z otoczeniem jest podwójnie uciążliwy, może być nawet kilka milionów**- szacuje psycholożka.

Osoby, które źle znoszą ograniczenia lub odosobnienie, mogą znaleźć w sieci psychologiczne wsparcie. Dostępna jest np. psychologiczna pomoc dla studentów, uczniów, osób starszych czy lekarzy. Bezpłatne porady psychologiczne dostępne są m.in. na stronach NFZ: [LINK](#)

Dane o dostępnym wsparciu w poszczególnych województwach można znaleźć na stronie Ogólnopolskiej Interaktywnej Mapy Pomocy Psychologicznej (IMPP). Opracowało ją Centrum Wsparcia i Rozwoju Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu opracowało: [ZOBACZ>>>](#)

Bezpłatną pomoc psychologiczną dla swoich mieszkańców świadczą też magistraty niektórych miast, np. Wrocławia: [ZOBACZ](#)

Niektóre ośrodki oferują wsparcie dla konkretnych grup. Pomoc dla licealistów przygotowali studenci psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego. Osoby zainteresowane mogą napisać wiadomość e-mail na adres: pomocwpanemii@gmail.com, w temacie umieszczając informację o wybranej formie kontaktu: mail/mikrofon/czat/wideoczat. Następnie organizatorzy akcji prześlą link do aplikacji Zoom i instrukcję, jak dołączyć do rozmowy.

Pomoc dla studentów dostępna jest za pośrednictwem strony: <https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

Z podobną inicjatywą dla swoich studentów wychodzą poszczególne uczelnie. Np. Centrum Pomocy Psychologicznej UW od 17 marca prowadzi dyżur psychologiczny przez Skype dla studentów i pracowników UW, którzy bez wcześniejszego zapisu mogą się skonsultować z psychologiem [online](#). Centrum zastrzega jednak, że "rozmowa w trakcie dyżuru online nie jest psychoterapią, nie zastępuje psychoterapii, ani – jeśli byłoby to konieczne – wizyty u lekarza psychiatry. Służy wsparciu psychologicznemu".

Dla osób starszych pomoc, w tym - psychologiczną, zapewnia Caritas: <https://caritas.pl/pomocdlaseniora> lub Stowarzyszenie Wiosna w ramach projektu Szlachetna Paczka: <https://www.szlachetnapaczka.pl/telefon-dla-seniorow/>

Z kolei w Strefie Psyche Uniwersytetu SWPS znajdują się webinaria dotyczące różnych aspektów związanych z

koronawirusem, również radzenia sobie z lękiem: <https://swps.pl/strefa-psyche/cykl-tematyczny-koronawirus>

Według psycholog Anny Wojtaszewskiej (która w czasie pandemii COVID-19 prowadzi bezpłatne konsultacje i sesje terapeutyczne online na www.pomocpsychologiczna.org), obecnie największym problemem jest trudność poradzenia sobie z ograniczeniami i rodzącą się frustracją, wynikającą z braku wpływu na rzeczy, na które do tej pory mieliśmy wpływ. - **Z jednej strony wiele osób rozumie konieczność zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa i w pełni akceptuje zalecenia, stosuje się do nich i działa w imię wyższej konieczności. Jednak z drugiej strony, tej emocjonalnej, mocno przeżywa skutki zamknięcia w domu. Obecna sytuacja wymaga od ludzi ogromnej zdolności do adaptacji, czyli odnajdywania się na bieżąco w nowych okolicznościach. Jednak nie zawsze ten proces przebiega szybko i sprawnie** - mówiła Wojtaszewska w rozmowie z serwisem PAP Life.

Psycholog Uniwersytetu SWPS dr Jakub Kuś zwraca uwagę, że od kilku tygodni psychologowie kliniczni i psychoterapeuci obserwują wzrost zaburzeń i problemów natury psychologicznej. Przyczyn jest wiele, a pogłębiać je może właśnie przebywanie w zamknięciu, często tylko we własnym towarzystwie.

Dr Kuś podkreśla, że psychoterapia w tradycyjnym rozumieniu najczęściej wymaga bezpośredniego spotkania. W czasie pandemii większość gabinetów albo zawiesiła działalność - albo prowadzi poradnictwo zdalne, które - w ocenie psychologa Uniwersytetu SWPS jest dość dobrym rozwiązaniem. Zastrzega on jednak, by - szukając pomocy psychologicznej w sieci - kierować się kompetencjami ośrodka i zapoznać się z kompetencjami samego psychologa.

Osoby przebywające na kwarantannie mogą zdalnie nie tylko szukać wsparcia, ale też podzielić się doświadczeniem i wziąć udział w badaniach. Prowadzi je Instytut Psychologii UJ. ([LINK](#)). - **Celem naszych badań jest poznanie i zrozumienie doświadczenia kwarantanny z perspektywy psychologicznej. Mamy nadzieję, że wyniki przysłużą się osobom, które będą musiały pozostawać w kwarantannie w przyszłości oraz profesjonalistom (psychologom, psychiatrom, psychoterapeutom), którzy będą udzielać im pomocy i wsparcia** - informują eksperci instytutu.

Przypomnijmy, że Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie wprowadził telefoniczne porady psychologiczne dla osób, które nie radzą sobie emocjonalnie z trwającą epidemią wirusa SARS-CoV-2. Ze wsparcia psychologa można skorzystać od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00 - 17:00 pod numerem telefonu 33 479 38 29.

Również wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców naszego powiatu, Centrum Zdrowia Psychicznego w Cieszynie, uruchomiło telefoniczną pomoc psychologiczną na czas trwania pandemii koronawirusa. Z pomocy psychologicznej można skorzystać telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00. Pracownicy Centrum Zdrowia Psychicznego oferują pomoc pod nr tel. 33 854 92 00 wew. 555 oraz 556. Z pomocy mogą korzystać wszyscy mieszkańcy powiatu cieszyńskiego, także personel medyczny oraz pracownicy służb zaangażowanych w działania związane z pandemią koronawirusa.

red/(PAP)