

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Czeka nas fala wzrostu zaburzeń psychicznych

Od kilku tygodni psychologowie kliniczni i psychoterapeuci obserwują wzrost zaburzeń i problemów natury psychologicznej. Za kilka miesięcy czeka nas zapewne wiele nowych

**przypadków, m.in. depresji - mówi psycholog Uniwersytetu SWPS dr Jakub Kuś. Dodaje, że dość dobrym rozwiązaniem jest dziś zdalna pomoc psychologiczna.**

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.

"Od kilku tygodni psychologowie kliniczni i psychoterapeuci obserwują wzrost problemów natury psychologicznej" - mówi w rozmowie z PAP psycholog z Uniwersytetu SWPS dr Jakub Kuś. Przyczyn jest wiele, ale ekspert zwraca uwagę m.in. na to, że media epatują informacjami na temat pandemii i wynikającej z tego sytuacji społecznej i gospodarczej. Powoduje to u odbiorców przytłoczenie i w konsekwencji może przyczynić się do powstania różnego rodzaju dolegliwości natury psychicznej, w tym stanów depresyjnych. Inna kwestia to przebywanie w zamknięciu, często tylko we własnym towarzystwie, co również pogłębia te stany.

"Za kilka miesięcy, jak nie wcześniej, czeka nas wiele nowych przypadków m.in. depresji" - ocenia psycholog. W jego ocenie skalę pojawienia nowych przypadków można przyrównać do sztormu, a nie do tsunami - czyli będzie nieco mniejsza, a to za sprawą poradnictwa zdalnego.

Dr Kuś mówi, że psychoterapia w tradycyjnym rozumieniu najczęściej wymaga bezpośredniego. Jednak w obliczu pandemii w zasadzie wszystkie gabinety albo zawiesiły działalność, albo przeszły do prowadzenia poradnictwa zdalnego: telefonicznego lub online. Czy jest ono mniej skuteczne od tego tradycyjnego? Dr Kuś mówi, że nie prowadzono na ten temat do tej pory szerszych analiz. "Ale z pewnością pojawią się w najbliższym czasie" - podkreśla. W jego ocenie o jakości poradnictwa świadczy m.in. nie tylko możliwość rozmowy, ale też kontakty wzrokowy czy fizyczny (np. uściśnięcie dłoni).

Zapytany o to, czym się kierować szukając zdalnej pomocy - psycholog zwraca uwagę na kilka kwestii. Przede wszystkim warto się kierować kompetencjami ośrodka świadczącego tego typu usługi. Gdy jest to prestiżowy uniwersytet lub lecznica, najprawdopodobniej otrzymamy odpowiednią pomoc. Warto też zapoznać się z kompetencjami merytorycznymi psychologa. "Jeśli specjalista był skuteczny i ceniony w tradycyjnej terapii, to prawie na pewno sprawdzi się w takiej prowadzonej w mniej standardowy sposób" - uważa dr Kuś. W jego ocenie narzędzia są czymś wtórnym i mniej istotnym, niż dobór np. odpowiedniego komunikatora, które są do siebie podobne (z reguły umożliwiają usłyszenie i zobaczenie rozmówcy na ekranie).

Pewnym dopełnieniem poradnictwa może być wykorzystanie mniej nowoczesnych narzędzi, takich jak e-mail. "Niektórzy pacjenci mają trudność z wypowiedzeniem swoich myśli i preferują opisanie swoich przemyśleń czy dolegliwości natury psychologicznej. Także taka forma pomocy psychologa może w niektórych sytuacjach mieć zastosowanie" - opowiada naukowiec.

Niestety część dawnych pacjentów, jak to określa dr Kuś, "odczepiła się od pociągu" i z różnych przyczyn (często technicznych) obecnie nie ma możliwości kontynuowania terapii w nowej formie. Mimo to dr Kuś patrzy w przyszłość optymistycznie. W jego ocenie internetowi w czasie epidemii zawdzięczamy naprawdę dużo i na swój sposób globalna sieć "ocala nas jako społeczeństwo" i powoduje, że osoby z problemami psychicznymi mogą znaleźć pewne ukojenie.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29589.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**