

[Akceptuje](#)

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](#) [Szkolenia](#) [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](#)

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

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.

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](#). 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.

Bez płatną pomoc psychologiczną dla swoich mieszkańców świadczą też magistraty niektórych miast, np. [Wrocławia](#).

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 internetowej](#).

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](#) lub Stowarzyszenie Wiosna w ramach projektu [Szlachetna Paczka](#).

Z kolei w Strefie Psyche Uniwersytetu SWPS znajdują się [webinaria dotyczące różnych aspektów związanych z koronawirusem](#), również radzenia sobie z lękiem.

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](#). "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.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29592.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 tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy