

[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](#)

Jak przetrwać trzy pandemie?

Pandemia COVID-19 nałożyła się na dwie inne pandemie: postprawdy oraz nienawiści - ocenił psychiatra prof. Bogdan de Barbaro. Aby przetrwać te trudne czasy, warto dbać o trzy rzeczy: swoje poczucie sprawczości, sieci społeczne oraz umiejętność oddzielania reakcji od refleksji.

Prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro jest psychiatrą, psychoterapeutą, emerytowanym profesorem zwyczajnym Uniwersytetu Jagiellońskiego. We wtorek dla Uniwersytetu w Białymstoku wygłosił wykład online "Jak przetrwać pandemię".

Podczas niego naukowiec ocenił, że mamy teraz do czynienia nie tylko z pandemią pochodzenia biologicznego - COVID-19, ale również z pandemią postprawdy - która atakuje nasze myślenie - oraz pandemią nienawiści, niszczącą nasze relacje. "Te pandemie w pewien sposób się ze sobą łączą" - ocenił.

Mówiąc o pandemii koronawirusa zwracał uwagę, że ludzkość musi przejść lekcję pokory. "Wirus jest taki maleńki, a właściwie cała ludzkość jest zagrożona" - mówił.

Ocenił, że jeśli chodzi o perspektywę psychologiczną, to epidemia koronawirusa ma kilka etapów, które ludzie przechodzą w różnym tempie. Pierwszy etap to etap chaosu: towarzyszy mu bezradność, strach i lęk. Psychiatra zwracał uwagę, że w tym etapie - np. w ubiegłym roku - część osób nie dowierzała, część się zmobilizowała, część zaprzeczała problemowi. Kolejnym etapem jest czas wycofania się. Zdaniem profesora niektórzy w tym etapie popadli w depresję, a inni dali jej wyraz przez agresję. "Te dwa stany psychiczne jakoś się ze sobą przeplatają" - mówił. Trzeci etap zaś określił jako PTSD - okres lęku, koszmarów, obniżonego nastroju, ataków panicznego lęku.

Druga pandemia, o której mówił prof. de Barbaro, to pandemia postprawdy. Psychiatra zwrócił uwagę, że uspokajające kłamstwo bywa dla wielu osób bardziej atrakcyjne, niż niewygodna prawda. A zdaniem wykładowcy nie zawsze wybiera się to, co jest prawdą - a raczej to, co lepiej odpowiada naszym potrzebom. Wykładowca zwracał też uwagę, że rewolucja technologiczna sprawia, że dzielenie się fałszywymi informacjami jest łatwe, niekaralne i darmowe. Aby obronić się przed postprawdą radził, by sprawdzać źródła; przyjął, że świat jest raczej skomplikowany, a nie zero-jedynkowy. Namawiał, by orientować się, co się dzieje w bańkach informacyjnych innych niż nasza.

I wreszcie trzecią pandemią, o której mówił prof. de Barbaro, jest epidemia "wirusa nienawiści". W ocenie psychiatry bowiem hejt ma się w tych czasach dobrze. Mówiąc o tym, co nauka mówi o nienawiści - powiedział, że uczucie zagrożenia uruchamia jądro migdałowe w mózgu. "Słuchacze są wtedy w stanie działać bezrefleksyjnie" - skomentował. Mówił też co się dzieje, kiedy myślimy o członkach grup zdehumanizowanych, a więc takich, którym odbiera się człowieczeństwo. Według psychiatry nie uruchamiają się wtedy części mózgu odpowiadające za poznanie i empatię, a raczej ma się poczucie niesmaku. A za tym iść może w dalszych krokach - jak mówił profesor - gniew i impulsy przemocowe.

"Koronawirus nasila sprzężenie między nienawiścią i postprawdą. (...) Nasila związek postprawdy i nienawiści. W moim przekonaniu to sytuacja, która nam zagraża, jest niebezpieczna, wymaga od nas odpowiedzialności" - powiedział: wykładowca.

Sformułował też trzy rady na trzy "wirusy".

Pierwsza nich dotyczy tego, czy potrafimy **przejsć od reakcji do refleksji**. Chodzi o to, by podejść z dystansem do swoich emocji - np. gniewu, lęku czy rozpacz - i przyjrzeć się im z refleksją. "Wchodząc w fazę refleksyjną, dajemy sobie szansę na to, że nas reakcja nie zniszczy" - powiedział.

Zwracał uwagę, że warto choćby umieć odróżniać swój strach od lęku. Wyjaśniał, że strach pomaga uważać na konkretne niebezpieczeństwa i ich unikać. Lęk zaś to stan bliżej nieokreślonego dyskomfortu, niepokoju. Być może trudno nawet określić, jakie jest jego źródło. Zaznaczył, że w wypadku strachu można wypracować postępowanie, które ochroni przed niebezpieczeństwem.

Podał przykład, że jeśli ktoś jest przestraszony koronawirusem, to zakłada maskę, zasłaniając usta i nos. "A jeśli jestem w lęku, nie będę dbał o to, co się dzieje z dystansem społecznym, tylko np. będę się zachowywał zuchwale, aby temu lękowi zaprzeczyć" - zauważył terapeuta.

Drugim ważnym elementem radzenia sobie z trzema pandemiemi według prof. de Barbaro jest **poczucie sprawczości**. Chodzi o to - sprecyzował - by znaleźć np. jakieś działanie, które da nam poczucie, że dzięki nam przybyło dobra. W jego ocenie to podejście jest potrzebne, by nie poddać się bezradności. Jak zaznaczył, poczucie sprawczości jest jednym z ważniejszych predyktorów zdrowia.

Trzecia ważna w czasie pandemii kwestia dotyczy zaś - zdaniem terapeuty - **dbałości o sieci społeczne**. A jak podkreślił prof. de Barbaro - sieć społeczna również jest ważnym predyktorem zdrowia. Zaznaczał, jak ważne dbanie o kontakty z innymi osobami i to, by być wśród innych, żeby mieć wsparcie i dawać je innym.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30415.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy