

[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](http://www.institutpsychologiiuj.edu.pl). "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

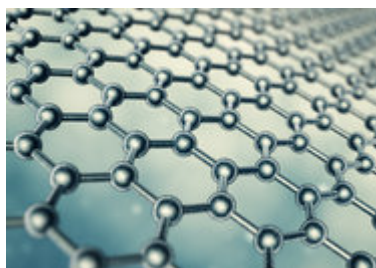
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29592.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy