

[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](#) [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](#)

W czasie pandemii uodparniamy się na nadmiar złych informacji

Jedną z reakcji na lęk i niepewność, odczuwanych w czasie pandemii koronawirusa, może być uodpornienie się ludzi na nadmiar złych informacji. Kolejne dane nt. liczby zakażonych

nie robią dziś aż takiego wrażenia, jak w marcu - mówi w rozmowie z PAP psycholog z UŁ.

Psycholog i psychoterapeutka z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, dr hab. Monika Talarowska zauważa, że w czasie pandemii wielu osobom towarzyszy więcej lęku. Ludzie obawiają się zakażenia - siebie bądź bliskich, boją się o pracę w warunkach kwarantanny. W związku z sytuacją w szkołach stan niepewności odczuwają rodzice.

Jedną z reakcji na poczucie lęku i niepewności może być "uodpornienie się na nadmiar złych informacji - zauważa ekspertka z UŁ.

„Kolejne informacje dotyczące liczby osób zakażonych nie robią już na nas takiego wrażenia, jak choćby w połowie marca. Możemy się znieczulić na nadmiar negatywnych informacji i nie dotyczy to tylko koronawirusa, ale także szeregu innych negatywnych informacji, np. wypadków samochodowych. Zwłaszcza, że takie informacje pojawiają się w mediach cały czas. Nie wszyscy odrywają głowę od obiadu, kiedy tego słuchają. Jeżeli jesteśmy bombardowani negatywnymi informacjami, przyzwyczajamy się do tego. Jest to sposób radzenia sobie ze stresem. Odcinamy się od tego; stawiamy barierę poznawczą” - mówi Monika Talarowska.

"Niepewność i niewiedza o tym, co będzie dalej w kluczowych aspektach życia, budzi lęk. U wielu osób towarzyszy mu poczucie braku nadziei na powrót do normalności. A lęk i poczucie beznadziei poprzedza depresję" - zauważa psycholożka z UŁ.

Podkreśla ona, że w stanach poprzedzających depresję, w radzeniu sobie z lękiem, nie ma jeszcze sensu farmakoterapia. Ważna jest za to rozmowa z psychologiem, który oceni stan pacjenta i wyśle go dalej, do lekarza psychiatry.

Monika Talarowska przypomina, że depresja to nie jest zły nastrój, moda ani niczyje "widzimi się", tylko choroba jak każda inna.

„To nie jest kwestia tego, że ktoś nie jest uśmiechnięty na co dzień. Chodzi raczej o to, że dana osoba nie jest w stanie zmierzyć się z życiem każdego dnia. Depresja zabiera zwyczajne, normalne życie. Ale istnieją możliwości leczenia; jest coraz więcej dobrych psychoterapeutów w Polsce, a leki są dokładnie takie same, jak na całym świecie - powszechnie dostępne i refundowane” - tłumaczy psycholog.

Psycholog uczula, by nie bagatelizować objawów poprzedzających depresję czy wręcz świadczących o jej zaawansowanym stadium - takich, jak myśli samobójcze. Zachęca też, by korzystać z profesjonalnej pomocy. "Od marca zmieniło się podejście pacjentów i terapeutów do terapii online. A wobec braku innego wyjścia - to jest najlepsze" - mówi dr hab. Monika Talarowska.

Jak przypomina, na przełomie marca i kwietnia NFZ uregulował kwestię teleporad, i dotyczy to również psychiatrii.

"Na początku psychologowie i psychiatrzy pracowali głównie online - przez komunikatory internetowe albo przez telefon. Niektórzy pacjenci nie mieli warunków do rozmowy z terapeutą lub lekarzem w domu, gdzie obecna była rodzina. Miałam pacjentki, które rozmawiały ze mną z samochodu" - wspomina dr hab. Monika Talarowska.

Przed marcem wielu terapeutów i pacjentów oceniało, że zdalny kontakt jest sztuczny. Z perspektywy kilku miesięcy takiej pracy klinicystka zauważa jednak, że choć taka forma kontaktu wciąż nie należy do "ulubionych" przez terapeutów, to nie oznacza spadku jakości. Pewnym grupom pacjentów trudniej jest poradzić sobie z brakiem kontaktu "w cztery oczy", ale na ogół nie są to

pacjenci z depresją, tylko z głębszymi zaburzeniami psychicznymi. Pacjentom z depresją można w ten sposób pomóc - mówi.

„Jeśli nie opanujemy lęku choćby w taki sposób, że porozmawiamy o tym z kimś i zastanowimy się, czy jest zasadny, to za parę tygodni mogą pojawić się objawy depresyjne - uważa psycholog. - Z jednej strony lęk jest potrzebny, bo jeśli czegoś się boimy, to uważamy na siebie. Ale nie warto panikować. Jeśli nie mamy wyjścia z sytuacji, istotna jest równowaga” - radzi badaczka.

Ekspertka zwraca również uwagę na uboczny, psychologiczny aspekt noszenia maseczek. „Z powodu maseczek nie widzimy uśmiechów na ulicach. Na pewno nam tego brakuje - nawet jeśli mówiło się, że Polacy w ogóle mało się uśmiechali. Mimika twarzy jest podstawowym narzędziem komunikacji, któremu ufamy bardziej niż słowom. Powiedzieć można wszystko, ale żeby oszukać mimikę twarzy - trzeba się bardzo postarać. Wraz z obowiązkiem noszenia maseczek utraciliśmy możliwość korzystania z tej ekspresji mimicznej” - stwierdza dr hab. Talarowska.

W jej ocenie budzi to niepewność w kontaktach społecznych i zwiększa poczucie zagrożenia. „To jedna z wielu spraw, które potęgują poczucie niepewności. I to będzie trwało, bo wciąż nie wiemy, co będzie za dwa tygodnie; czy zamkną się granice, czy możemy planować przebieg pracy zawodowej i edukacji dzieci. Nie wiadomo, czy brać kredyt - czy nie brać, czy zarobki nie spadną” - podsumowuje badaczka.

Źródło: pap.pl

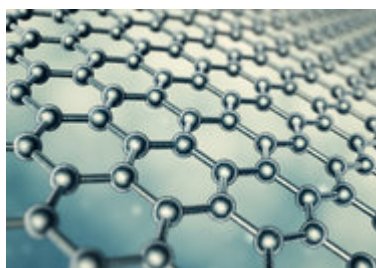
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30091.html>



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