

[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](#)

Pandemia i etapy żałoby

Porządkowane wiosną szafy i garderoby zapewne wymagają znowu posprzątania, ściany pomalowane w wielu domach ostatniej wiosny wciąż są czyste, więc nie ma sensu ich przemalowywać, przetwory zapewne są przez wielu z nas robione, bo jesień, ale... słuchacze stacji radiowych, użytkownicy mediów społecznościowych już nie tak często chwalą się dokonanymi wspólnie porządkami czy innymi wyznaczonymi sobie zadaniami, radośnie

oznajmiając jednocześnie „zostań w domu”. Zaczęła się kolejna faza. Jak ta pierwsza, nie do ogarnięcia, ale inaczej niż pierwsza, z mniejszą dawką nadziei, że to tylko na chwilę, i zaraz wszystko, lub prawie wszystko, wróci do normy.

„Dżuma stała się sprawą nas wszystkich. Aż dotąd, mimo zaskoczenia i niepokoju, jakie przyniosły te wydarzenia, każdy z naszych współobywateli nadal robił to, co do niego należało, jak mógł i na swoim zwykłym miejscu” – pisze Albert Camus w arcydziele literatury światowej „Dżuma”. Jak większość z nas pamięta choćby ze szkolnej lektury, akcja powieści dzieje się w małym mieście, którą nawiedziła śmiertelna zaraza.

„Ale kiedy bramy zostały zamknięte, nasi współobywatele zrozumieli, że wszyscy, i narrator także, znaleźli się w jednym worku i że trzeba się jakoś urządzić” – to zdanie brzmi niezwykle aktualnie, prawda?

Wiosną urządzaliśmy się – tapetując czy malując ściany, wyciągając stare planszówki, nadrabiając zaległości filmowe czy lekturowe, pichcąc i piekąc, wyrzucając stare niepotrzebne rzeczy, odnawiając kontakty (te na odległość) z dawno niewidzianymi znajomymi. I choć w wielu głosach słychać było coś w rodzaju nieśmiałej radości, że tak świetnie dajemy sobie radę, to nie łudźmy się – wszystko to odbywało się w cieniu lęku i w reakcji na szok. Tego rodzaju wydarzenia, jakie od początku niemal roku są naszym udziałem, to szok i towarzyszący mu lęk.

Teraz mamy kolejną fazę i jest inaczej. Znowu musimy się urządzać w świecie, w którym nieprzewidywalne jest niemalże wszystko, a towarzyszy nam w tym rosnąca frustracja. Jeszcze kilka miesięcy temu karmiliśmy się nadzieją, że to tylko na jakiś ograniczony czas. Jak wszystko na tym świecie, i ta pandemia przeminie, nie wiemy jednak, kiedy, i w jakim stanie do tego momentu dotrzemy.

Pewnie jako społeczeństwo przeżywamy teraz żałobę po świecie, który na naszych oczach przemija. Żałoba ma określone fazy:

- etap wstrząsu ze stanem „odrętwienia” i poczuciem niedowierzania utracie,
- stan „kurczenia się w sobie” z narastającym bolesnym poczuciem utraty, z towarzyszącym poczuciem niesprawiedliwości, gniewem i wyrzutami sumienia,
- etap adaptacji, w którym osoba będąca w żałobie dostosowuje się do nowej sytuacji, akceptując uczucia związane z utratą, które z czasem słabną.

Czy można sobie na obecnym etapie zbiorowej żałoby pomóc? Pewnie tak. Ukojenie może przynosić stała rutyna dnia. Z traumatycznych doświadczeń minionego wieku, wcale nie tak odległych, płynie też tak prozaiczna nauka, że warto dbać o siebie na tym podstawowym poziomie: nie zaniedbywać higieny, ubierać się codziennie rano tak, jakbyśmy mieli wyjść do pracy, choć dzień spędzimy w wirtualnym biurze przy domowym stole. Zawsze pocieszeniem jest sztuka, muzyka, film czy literatura. Z najnowszych badań płynie sugestia, by ograniczyć sobie dostęp do wiadomości, czyli wyznaczyć sobie jedną porę na sprawdzanie tego, co dzieje się w kraju i na świecie. Psychologowie mówią, że nie warto zaprzeczać gniewowi i złości, tylko przyjrzeć się im i sprawdzić, czy nie staną się twórczym napędem do jakiejś działalności. Bliski kontakt z innymi jest dziś na wagę złota, a jeśli nie dajemy rady, mamy możliwość porozmawiania ze specjalistą, choćby dzwoniąc na któryś z wielu telefonów zaufania. Zawsze ważne jest zdrowe odżywianie i spacerowanie czy inna aktywność fizyczna. No i warto pamiętać, że wcześniej czy później przejdziemy do trzeciej fazy żałoby – dostosowania się do nowej rzeczywistości.

A potem wszystko to wreszcie minie i wróci normalność.

„Słuchając okrzyków radości dochodzących z miasta, Rieux pamiętał, że ta radość jest zawsze zagrożona. Wiedział bowiem to, czego nie wiedział radosny tłum i co można przeczytać w książkach, że bakcyl dżumy nigdy nie umiera i nie znika, że może przez dziesiątki lat pozostać uspiiony w meblach i bieliźnie, że czeka cierpliwie w pokojach, piwnicach, w kufrach, w chustkach i w papierach, i że nadejdzie być może dzień, kiedy na nieszczęście ludzi i dla ich nauki dżuma obudzi swoje szczury i pośle je, by umierały w szczęśliwym mieście” – to ostatni akapit „Dżumy”. Bramy miasta zostały otwarte i wróciło życie w pełni. Na szczęście tylko Rieux myślał o tym, że radość jest już zawsze zagrożona.

Nie sposób żyć w cieniu takiej grozy, a ludzka natura już taka jest, że po okresie mroku musi wykrzesać wielkie radosne siły do życia. Przykładów na to z historii, także najnowszej, mamy mnóstwo – jeszcze przed pandemią można było to zobaczyć chociażby w Sarajewie, którego mieszkańcy nie tak dawno pięć lat spędzili w morderczym oblężeniu. I choć wciąż straszą tam podziurawione pociskami domy, napawają smutkiem rozległe cmentarze, a wielu ludzi boryka się z zespołem stresu pourazowego i wspomina utraconych w okrutny sposób bliskich, nikt odwiedzający to miasto nie miał wątpliwości, że dużo, bardzo dużo w nim radości, miłości, nadziei.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30209.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