

[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](#)

Czeka nas fala wzrostu zaburzeń psychicznych

Od kilku tygodni psychologowie kliniczni i psychoterapeuci obserwują wzrost zaburzeń i problemów natury psychologicznej. Za kilka miesięcy czeka nas zapewne wiele nowych

przypadków, m.in. depresji - mówi psycholog Uniwersytetu SWPS dr Jakub Kuś. Dodaje, że dość dobrym rozwiązaniem jest dziś zdalna pomoc psychologiczna.

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.

"Od kilku tygodni psychologowie kliniczni i psychoterapeuci obserwują wzrost problemów natury psychologicznej" - mówi w rozmowie z PAP psycholog z Uniwersytetu SWPS dr Jakub Kuś. Przyczyn jest wiele, ale ekspert zwraca uwagę m.in. na to, że media epatują informacjami na temat pandemii i wynikającej z tego sytuacji społecznej i gospodarczej. Powoduje to u odbiorców przytłoczenie i w konsekwencji może przyczynić się do powstania różnego rodzaju dolegliwości natury psychicznej, w tym stanów depresyjnych. Inna kwestia to przebywanie w zamknięciu, często tylko we własnym towarzystwie, co również pogłębia te stany.

"Za kilka miesięcy, jak nie wcześniej, czeka nas wiele nowych przypadków m.in. depresji" - ocenia psycholog. W jego ocenie skalę pojawienia nowych przypadków można przyrównać do sztormu, a nie do tsunami - czyli będzie nieco mniejsza, a to za sprawą poradnictwa zdalnego.

Dr Kuś mówi, że psychoterapia w tradycyjnym rozumieniu najczęściej wymaga bezpośredniego. Jednak w obliczu pandemii w zasadzie wszystkie gabinety albo zawiesiły działalność, albo przeszły do prowadzenia poradnictwa zdalnego: telefonicznego lub online. Czy jest ono mniej skuteczne od tego tradycyjnego? Dr Kuś mówi, że nie prowadzono na ten temat do tej pory szerszych analiz. "Ale z pewnością pojawią się w najbliższym czasie" - podkreśla. W jego ocenie o jakości poradnictwa świadczy m.in. nie tylko możliwość rozmowy, ale też kontakty wzrokowy czy fizyczny (np. uściśnięcie dłoni).

Zapytany o to, czym się kierować szukając zdalnej pomocy - psycholog zwraca uwagę na kilka kwestii. Przede wszystkim warto się kierować kompetencjami ośrodka świadczącego tego typu usługi. Gdy jest to prestiżowy uniwersytet lub lecznica, najprawdopodobniej otrzymamy odpowiednią pomoc. Warto też zapoznać się z kompetencjami merytorycznymi psychologa. "Jeśli specjalista był skuteczny i ceniony w tradycyjnej terapii, to prawie na pewno sprawdzi się w takiej prowadzonej w mniej standardowy sposób" - uważa dr Kuś. W jego ocenie narzędzia są czymś wtórnym i mniej istotnym, niż dobór np. odpowiedniego komunikatora, które są do siebie podobne (z reguły umożliwiają usłyszenie i zobaczenie rozmówcy na ekranie).

Pewnym dopełnieniem poradnictwa może być wykorzystanie mniej nowoczesnych narzędzi, takich jak e-mail. "Niektórzy pacjenci mają trudność z wypowiedzeniem swoich myśli i preferują opisanie swoich przemyśleń czy dolegliwości natury psychologicznej. Także taka forma pomocy psychologa może w niektórych sytuacjach mieć zastosowanie" - opowiada naukowiec.

Niestety część dawnych pacjentów, jak to określa dr Kuś, "odczepiła się od pociągu" i z różnych przyczyn (często technicznych) obecnie nie ma możliwości kontynuowania terapii w nowej formie. Mimo to dr Kuś patrzy w przyszłość optymistycznie. W jego ocenie internetowi w czasie epidemii zawdzięczamy naprawdę dużo i na swój sposób globalna sieć "ocala nas jako społeczeństwo" i powoduje, że osoby z problemami psychicznymi mogą znaleźć pewne ukojenie.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29589.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy