

### [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](#)

## Lęk i poczucie zagrożenia to kluczowe emocje w pandemii

W pandemii podstawową emocją jest lęk. Trzeba się nim zająć, bo on jest związany z niepewnością i niskim poczuciem kontroli nad sytuacją. Lęk wpływa na przekonania

## **i decyzje - mówi prof. Małgorzata Kossowska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.**

„O doświadczeniach emocjonalnych w kryzysie - również zdrowotnym - wiemy naprawdę sporo. Od lat ta wiedza jest gromadzona i dostępna. Obecny kryzys nie jest przecież pierwszym, który tak dokładnie jest przez psychologów opisywany. Nie trzeba czekać na nowe wyniki, by rozumieć i przewidzieć konsekwencje psychologiczne pandemii” - zapewnia w rozmowie z PAP psycholog, prof. Małgorzata Kossowska.

Jest ona jedną z autorów publikacji „Człowiek w obliczu pandemii”, w której podsumowano to, co nauka wie o zachowaniu człowieka w kryzysie zdrowotnym. Pozostałymi autorami są dr Natalia Letki, prof. Tomasz Zaleskiewicz i dr Szymon Wichary. Publikację otwiera rozdział o emocji, która rządzi zachowaniem człowieka w kryzysie - jest nią lęk. Ogranicza on możliwości poznawcze, zwiększając tendencję do selektywnego przetwarzania informacji.

„W pandemii podstawową emocją jest lęk. Trzeba się nim zająć, bo on jest związany z niepewnością i niskim poczuciem kontroli nad sytuacją. Lęk wpływa na przekonania i decyzje” - mówi prof. Kossowska i przypomina, że nie tylko zdrowie jest źródłem lęku w pandemii. - „Ludzie boją się, że ich plany życiowe nie zostaną zrealizowane. Że życie trzeba będzie przemyśleć od nowa. Lęk może wynikać z destabilizacji, z wybicia z rutyny” - wylicza Kossowska.

Ekspertka przypomina, że najważniejszym źródłem lęku w pandemii (i innych związanych z nim stanów psychologicznych) jest oczywiście sama choroba i jej konsekwencje, ale lęk może także dotyczyć ograniczonego dostępu do opieki medycznej i niezbędnej pomocy, rozluźnienia więzi społecznych i izolacji, utraty pracy i uszczuplenia zasobów materialnych.

Badania pokazują, że niepewność i brak poczucia kontroli, będące naturalną konsekwencją nieprzewidywalnego stanu epidemicznego, mogą nasilać w umysłach ludzi „indywidualistyczną i chłodną orientację wymienną, która łączy się ze skłonnością do kalkulowania i wzmożoną gotowością, by zadbać przede wszystkim o własne korzyści” - czytamy w publikacji. Dlatego tak ważne - zdaniem autorów - jest wzbudzenie w człowieku poczucia sprawczości: przekonania, że sobie poradzi. Skuteczność takiego komunikatu zaowocuje działaniami prospołecznymi, a nie antyspołecznymi.

Zbyt mało uwagi - zdaniem autorów - przykładają się do solidnego rozeznania, co dana społeczność myśli o zagrożeniu. Takie rozeznanie pomaga im zdaniem profilować komunikaty i zwiększa szansę, że ludzie się do nich zastosują.

Ponieważ w obliczu kryzysu człowiekiem rządzą emocje, strategii komunikacji nie można opierać tylko na przekazywaniu czystej wiedzy naukowej - czytamy w publikacji. „W oczywisty sposób żadne społeczeństwo - ani polskie, ani żadne inne - nie jest gotowe na to, żeby korzystać z czystej wiedzy naukowej. Potrzebujemy ekspertów, którzy uproszczą wiedzę i sformułują konkluzję. Ta konkluzja ma szansę być łatwiej absorbowana, niż samo wyjaśnianie procesów naukowych” - uważa prof. Kossowska.

Sporo miejsca autorzy poświęcają tematowi zaufania. Wyjaśniają, na czym polega zaufanie krótkoterminowe i długoterminowe. „Kiedy zaufanie jest niewielkie, nawet najbardziej szczodre i rozległe działania i programy pomocowe są uznawane za nieodpowiednie i nieskuteczne. Barierym związanym z zaufaniem towarzyszy zaprzeczenie, mówienie że problem nie istnieje, lub jego bagatelizowanie” - napisali eksperci.

Na pytanie, jaką rolę w pandemii mają do odegrania politycy, a jaką naukowcy, Kossowska odpowiada: „widać wyraźnie, że niemożliwe jest podejmowanie decyzji tylko w oparciu o wyniki naukowe. Tak, jak niewłaściwe jest podejmowanie decyzji w oparciu o polityczne interesy”. Zwraca też uwagę, że na arenie międzynarodowej coraz częściej debatuje się o tym, w jaki sposób włączyć społeczeństwo do procesu decyzyjnego.

„Chodzi o to, żeby pokazać, że za każdą decyzją stoją jakieś powody. Czyli musi być taka przestrzeń, w której politycy wyjaśnią na przykład to, dlaczego nie wdrażają rekomendacji naukowców. Wtedy buduje się relacja” – tłumaczy Kossowska i dodaje: „w pandemii wiedza naukowa dynamicznie przyrasta, a wiadomo, że żaden proces polityczny nie ma takiego tempa. Stały dialog pomaga to zaakceptować”.

Ekspertka podaje też przykład wiedzy naukowej, która nie może być zastosowana w praktyce. – „Z naukowego punktu widzenia najszybszą metodą zabicia wirusa jest zamknięcie ludzi w domu na dłuższy okres. A wiadomo przecież, że z perspektywy realizacji celów społecznych i politycznych to nie jest możliwe. Ale to nie może być tajemnica. Ludziom trzeba to tłumaczyć na bieżąco” – podkreśla Kossowska.

W publikacji „Człowiek w obliczu pandemii” eksperci poświęcili osobny rozdział na temat roli różnic kulturowych w komunikowaniu zagrożenia epidemicznego. Opisane zostały działania społeczności muzułmańskiej i hinduskiej, o których wiadomo, że rdzeniem praktyki religijnej są publiczne zgromadzenia.

„Już w marcu 2020 r. Najwyższa Rada wydała fatwę na temat zakazu zbiorowych modlitw w meczetach, aby w ten sposób zahamować gwałtowny rozwój epidemii COVID-19 (...) Islamic Relief Worldwide we współpracy ze zgromadzeniem imamów i uczonych muzułmańskich wydał poradnik łączący praktyczne i szczegółowe wskazówki sanitarne z argumentacją natury stricte religijnej. Przesłaniem tej publikacji było również duchowe i psychiczne wsparcie wiernych” – napisali eksperci.

Autorzy zwrócili uwagę, że w przytoczonych przykładach szczególnie ważna jest zasada nie tyle bezwzględnego zakazu odprawiania czynności religijnych – co mogłoby prowadzić do zniechęcenia, apatii, a nawet agresji wiernych – ile znajdowania twórczych religijno-kulturowych substytutów, dzięki czemu można podtrzymać ideę współpracy społecznej i szacunku wobec milionowych rzesz wyznawców.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30953.html>



22-04-2026

**[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają](#)**

## proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

### **Partnerzy**