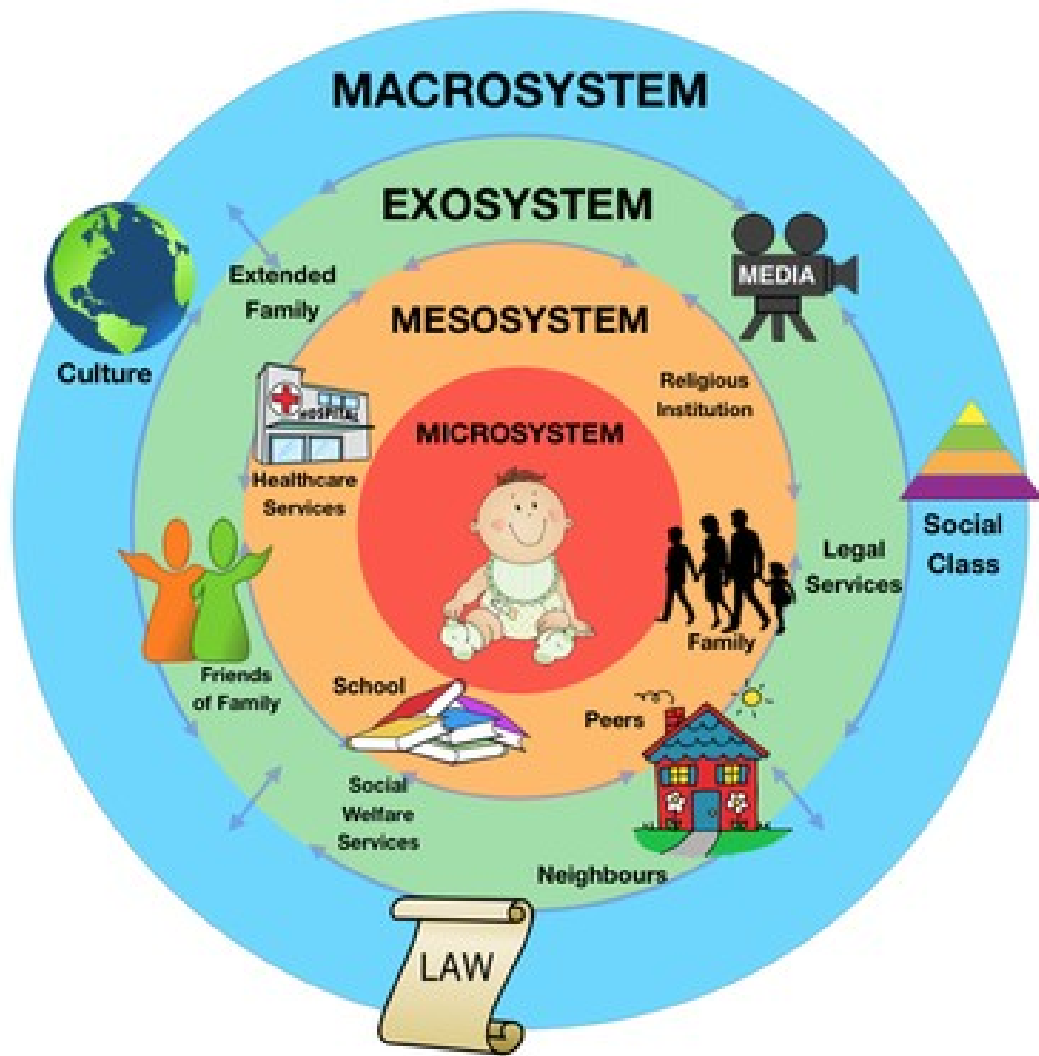


Psychologiczne skutki obostrzeń pandemicznych w latach 2020-2022

w różnych grupach społecznych



Katarzyna Wozinska
psycholog, terapeutka,
dyrektor Centrum Słowo
www.centrumslowo.pl



Wzajemny wpływ różnych czynników na psychikę jednostki

(model Uriego Bronfenbrennera)

PANDEMIA DEPRESJI

01 EMOCJE STANU ZAGROŻENIA:

STRES I LĘK

Długotrwałe funkcjonowanie w stresie i lęku, utrata poczucia bezpieczeństwa pod wieloma względami (zdrowotnym, społecznym, zawodowym); nieprzewidywalność i nieregularność codziennego życia; realne straty; nieprzepracowana żałoba.



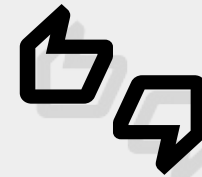
03 OBNIŻENIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ (REZYLIENCJI)

Negatywne nawyki typowe dla procesów urbanizacyjnych .

Utrata / niemożliwość realizacji pozytywnych nawyków.

02 BEZRADNOŚĆ, UTRATA POCZUCIA WPŁYWU/ KONTROLI

Utrata celu i zakwestionowanie własnej skuteczności; odczucie bezsensu podejmowanych działań; spadek zaangażowania; zachowania „na przetrwanie/ przeczekać”



04 UTRATA LUB OSŁABIENIE WIĘZI SPOŁECZNYCH (a zatem WSPARCIA SPOŁECZNEGO)

Proces dekontury - upada wspólnota

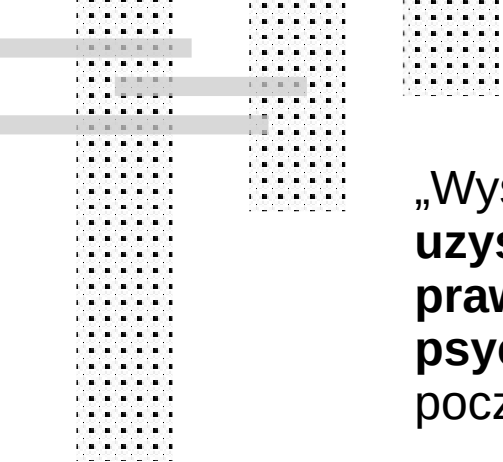
Np. badanie z pięciu fal pandemii „Trajektorie objawów depresji (...)” wskazują na **chroniczne podwyższenie u 23% badanych poziomu lęku i depresji.**

(źródło: <https://kozminski.sharepoint.com/:w:/s/RedaktorzyKozminski.edu.pl/EQTeiU91XxVLn0yUJUwmMZoBrM1yB8fAjL4ON2vNfLpLkQ?rttime=slydXKE-2kg>)

„Przeprowadzone w maju 2020 r. badanie zespołu dr hab. Małgorzaty Gambin (Gambin i in., 2020) wskazywało, że **36,6% badanych w wieku 18–34 lata znalazło się w pandemii w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów depresyjnych.** I w tym wypadku było to ponad dwukrotnie więcej niż przed pandemią. Podobne wyniki uzyskał zespół z DSW pod moim kierunkiem – **nasilone objawy depresyjne miało w trakcie pierwszego lockdownu 40% badanych, po roku zaś 36%.** Zgodnie z danymi ZUS w 2020 r. o 1/4 wzrosła liczba zwolnień wydawanych przez lekarzy psychiatrów, osiągając 1,5 mln”.

(Cytat za : Beata Rajba <https://psychologiapraktyce.pl/artukul/zdrowie-psyiczne-w-czasach-pandemii>)

**W RÓŻNYCH BADANIACH
MOWA O DWUKROTNYM WZROŚCIE POZIOMU DEPRESYJNOŚCI**



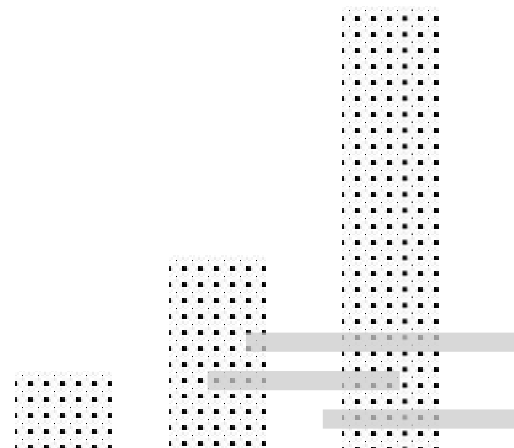
„Wysoce niepokojące jest, że **co czwarta osoba (ponad 26%) uzyskała wyniki wskazujące na wysokie prawdopodobieństwo zaburzeń funkcjonowania psychicznego** około 10% badanych sygnalizuje wystąpienie od początku pandemii myśli samobójczych.”

„Ponad połowa badanych w okresie pandemii doświadcza natężonego stresu i pogorszenia stanu zdrowia psychicznego”.

Raport z pierwszej części badań: ŻYCIE W DOBIE PANDEMII UŁ

„**W**śród polskich ankietowanych, którzy jeszcze przed pandemią cierpieli na zaburzenia psychiczne, 54% odczuło pogorszenie stanu z powodu pandemii”

Worsening of Preexisting Psychiatric Conditions During the COVID-19 Pandemic”.
Źródło informacji: Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN



CZŁOWIEK – ISTOTA SPOŁECZNA

Dotyk – najstarszym zmysłem.

Bycie dostrzeganym, zauważanym – najgłębszą potrzebą psychiczną na każdym etapie rozwojowym.

Bycie dotykany, zauważany i w kontakcie z innymi (nawet bezsłownym!) jest absolutną bazą zdrowia psychicznego.

...życie codzienne rodzin i osób samotnych w pandemii to wielka alienacja i deprivacja potrzeb

PANDEMIA ZESPOŁU STRESU POURAZOWEGO (PTSD)

01

DOŚWIADCZENIE SKRAJNEGO LĘKU
O ŻYCIE I ZDROWIE WŁASNE LUB
BLISKIEJ OSOBY

03

BRAK WSPARCIA:
„NIKT MI NIE
POMOŻE”

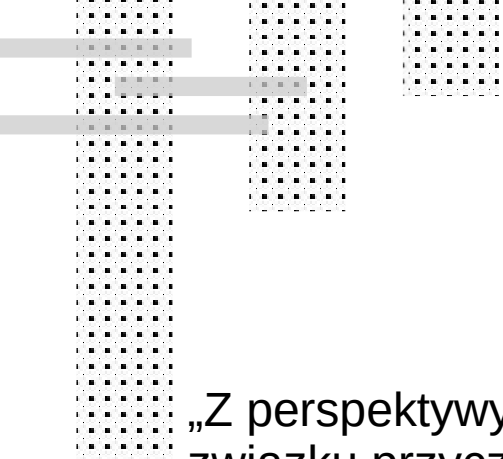
02

DOŚWIADCZENIE
CAŁKOWITEJ
BEZRADNOŚCI /
NIESKUTECZNOŚCI

04

CZAS WYSTAWIENIA NA TEN
STAN PRZEDŁUŻA SIĘ: MÓZG
OBRONNIE „ZAMRAŻA SIĘ”
(sytuacja „trwa” bez końca)

PANDEMICZNE OSTRE ZABURZENIE STRESOWE?

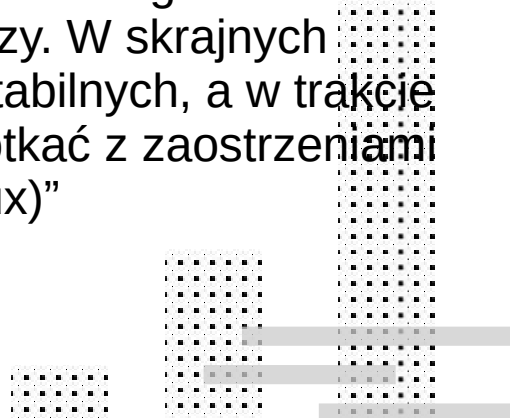


„(...) wysokim poziomem objawów stresu pourazowego u 24% chorych niehospitalizowanych i od 47% (Halpin i in., 2020) do nawet 96% (Bo, Young i in., 2020) klientów hospitalizowanych”

Źródło: <https://psychologiawpraktyce.pl/artukul/zdrowie-psychiczne-w-czasach-pandemii>

„Z perspektywy trwającej pandemii ujawniające się i pozostające w bezpośrednim związku przyczynowym z pandemią zaburzenia psychiczne w większości przejawiają się stanem niepokoju, paniki, zaburzeń obsesyjnych związanych z uzasadnionymi zaleceniami mycia, dezynfekcji i sterylności, które mogą przybierać formę wyolbrzymioną i szkodliwą. Możemy obserwować tendencje do szczególnej obserwacji funkcjonowania organizmu: analizowania kaszlu, duszności, nieustannego śledzenia temperatury ciała, a także do ulegania szkodliwym „zdrowotnym” poradom znachorów i pseudolekarzy. W skrajnych przypadkach, szczególnie u osób wcześniej psychicznie niestabilnych, a w trakcie pandemii ulegających ulicznej dezinformacji, możemy się spotkać z zaostrzeniami psychotycznymi czy nawet z psychozą udzieloną (Folie à deux)”

Źródło: www.psychiatriapolska.pl DOI
<https://doi.org/10.12740/PP/120373>



Przegląd etapów rozwojowych



Okres okołoporodowy

- **Jakość porodu (porody w maseczkach; brak porodów rodzinnych/z osobą towarzyszącą)**
- **Rozdzielenie matki i dziecka (po linii wymaz z pozytywnym wynikiem/brak szczepienia; ale nie tylko)**
- **Długoterminowe rozdzielenie wcześniaków oraz dzieci chorych z opiekunami**
- **Wsparcie poporodowe (laktacyjne, położne środowiskowe, doule, pomoc rodziny)**

Jakość porodu i całego wczesnego okresu macierzyństwa i życia dziecka pełni kluczową rolę w profilaktyce depresji poporodowej, zaburzeń więzi, zaburzeń rozwojowych i emocjonalnych; trudności opiekuńczych i wychowawczych; trudności w pełnieniu roli rodzica; długoterminowo: trwałości małżeństw i rodzin.

„PIERWSZE 1000 DNI” – kluczowy okres dla dziecka i rodziny pod względem fizjologii oraz psychologicznym

„Przymusowa izolacja niesie konsekwencje psychiczne, emocjonalne i zdrowotne. Krzywdzi się w ten sposób zarówno dziecko, jak i rodziców/opiekunów prawnych, którzy z negatywnymi skutkami separacji się mierzą, również już po powrocie ze szpitala.

To zostało już udowodnione: **obecność rodzica/opiekuna przy swoim dziecku zmniejsza ilość bezdechów, wpływa na szybsze przybieranie na wadze, zmniejsza stres oraz odczuwanie bólu.** Wszystko to sprawia, że de facto rodzic/opiekun prawny jest istotnym członkiem zespołu leczącego dziecko.”

<https://rodzicpoludzku.pl/aktualnosci/universytecki-dzieciecy-szpital-kliniczny-im-l-zamenhofa-w-bialymstoku/>

- WYDZIELANIE KORTYZOLU
- REGULACJA EMOCJONALNA W DIADZIE MATKA-DZIECKO
- ROZWÓJ SPOŁECZNY DZIECI, KTÓRYCH „1000 dni” PRZYPADŁO NA „WIELKĄ ALIENACJĘ”

Cytaty ze strony Fundacji Rodzic Po Ludzku (liczne interwencje ws. obrony praw pacjentek)

Przykładowe praktyki:

„(...)zakończenie izolacji wtedy, kiedy testy wykonane u matki zakażonej będą ujemne dwukrotnie w odstępie 24 godzin, zalecana jest izolacja dziecka od matki w przypadku kobiet czekających na wynik testu na SARS-CoV-2, pielęgnowanie w inkubatorze i karmienie mlekiem z banku mleka lub mlekiem modyfikowanym do czasu wyniku testu u matki podejrzanej o zakażenie, traktowanie z dużą ostrożnością żywienia niezarażonego noworodka pokarmem chorej matki (...)”

„Rodziłam w styczniu. Musiałam mieć maskę... Pani „pomocna” położna ciągle nakładała mi ją na usta nawet wtedy kiedy zwymiotowałam nie otrzymałam woreczka i wszystko poszło na maskę”.

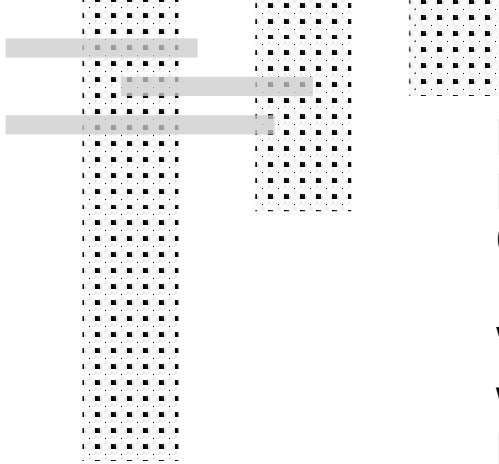
„Jak pytałyśmy się położnych na oddziale czy to prawda, że trzeba rodzić w masce, to wszystkie odpowiadały w ten sam sposób: zależy na kogo trafisz.”

Pytania, które trzeba zadać:

- Czy zmieniła się liczba CC w stosunku do SN?
- Czy w okresie pandemii zmieniła się liczba zaburzeń depresyjnych u kobiet w okresie poporodowym?
- Czy zmieniła się liczba kobiet karmiących dzieci własnym mlekiem oraz długość okresu samodzielnego karmienia?
- Czy zmieniła się wśród dzieci urodzonych w latach 2020-22 liczba dzieci przejawiających objawy pozabezpiecznego przywiązania, dysregulacji emocjonalnej, zaburzeń rozwoju i in. ? (do dalszej obserwacji)

O spadku liczby porodów – wiemy. 331 tys w roku 2021, 403 tys. w roku 2020, 375 tys 2019, 338 tys. 2018, 403 tys. 2017, 382 tys. 2016

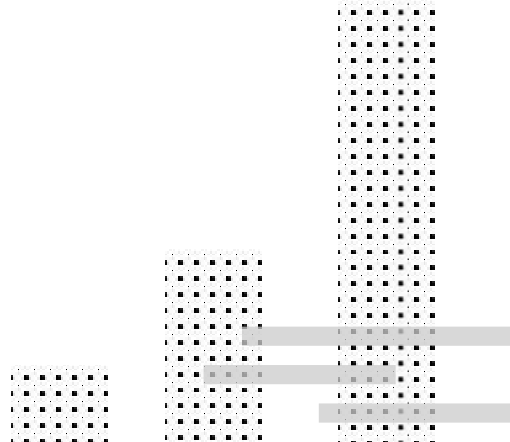
- Wpływ pandemii na decyzje prokreacyjne?



Badania podłużne na 1112 matkach i dzieciach w wieku 1-6 lat przeprowadzane na UW wskazują na to, że ok 10-15% widzi pojawienie się wskutek pandemii problemów lub wzmocnienie dotychczasowych.

W tej grupie ważnym czynnikiem jest przebywanie razem – zamknięcie w domu mogło być czynnikiem ochronnym. Większość matek w badaniu zauważyła wzrost pozytywnych zjawisk z tym związanych.

OPIEKA W ŻŁOBKACH I PRZEDSZKOLACH

- Maseczki a rozwój społeczno-emocjonalny („mistrzowie czytania z oczu”)
 - Izolowanie od rówieśników, zniechęcanie do wspólnych zabaw
 - Wzbudzanie poczucia lęku przed drugim człowiekiem, rówieśnikiem
 - Luka kulturowa (zawieszenie odwiedzin, wycieczek, zajęć dodatkowych, teatrzyków itp..)
- 

**Dorota Łoboda**

około 2 lat temu



<https://glos.pl/od-soboty-mniej-obostrzen-d-loboda-szkoly-i-przedszkola-beda-ciagle-wygladac-tak-ale-na-weselach-to-sie-bedziemy-bawic-ze-ho-ho>

To mówicie, że szkoły i przedszkola będą ciągle wyglądać tak, ale na weselach to się będziemy bawić, że ho, ho! I to bez maseczek.

W otwartych salach zabaw maluchy będą tarzać się w kulkach, ale w żłobku zachowywać dystans.

W kościele setki ludzi bez limitu, a w przedszkolnej szatni 1 rodzic na 15 mkw.... [Zobacz więcej](#)

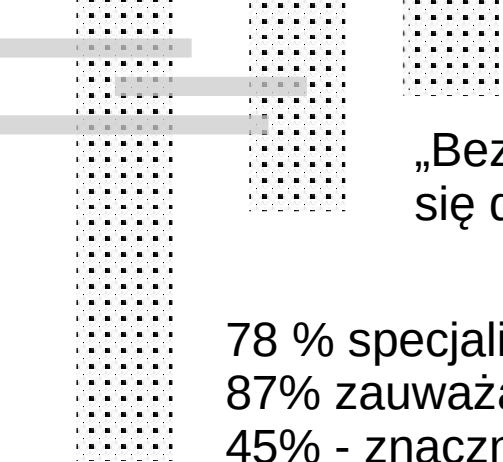
👍 863 💬 187 ➔ 5,4 tys.

Wyzwania rozwojowe dzieci: Średnie dzieciństwo (5/6 – 12/13 lat)

- Nabywanie sprawności fizycznych potrzebnych w codziennym życiu, zwłaszcza w zabawach z rówieśnikami.
- Wytwarzanie zdrowych postaw wobec samego siebie i wzrastającego/rozwijającego się organizmu.
- Uczenie się przebywania z rówieśnikami, także bez obecności dorosłych.
- Uczenie się właściwych ról męskich lub kobiecych.
- Rozwijanie podstawowych umiejętności czytania, pisania i liczenia.
- Rozwijanie pojęć potocznych przydatnych w życiu codziennym.
- Rozwijanie świadomości, moralności i skali wartości.
- Osiąganie niezależności osobistej.
- Rozwijanie postaw wobec grup społecznych oraz instytucji.

Dzieci w wieku szkolnym

- Utrata umiejętności społecznych, wzrost lęku, obniżenie samooceny
- Cyfryzacja, stres elektroniczny, uzależnienie od haju dopaminowego
- Standardy nauki, kierowanie sobą w procesie nauki - obniżone
- Zespół amotywacyjny, stany depresyjne, lękowe
- Stres życia codziennego (nieprzewidywalność)
- Utrata zachowań wspólnotowych, dekulturacja, wystawienie na negatywne wpływy



„Bezbronność i samotność dzieci w domu, w którym nie zawsze dobrze się dzieje” dr Gajderowicz

78 % specjalistów zauważa zwiększenie próśb o pomoc, interwencję,
87% zauważa pogorszenie stanu psychicznego dzieci i młodzieży, w tym
45% - znaczne (badania WpiK UAM 2022)

Problemy z bezsennością zgłasza 60% dzieci i młodzieży.

„23% młodych ludzi zaczęło po zamknięciu placówek edukacyjnych poświęcać więcej czasu na uprawianie sportu, to takich, którzy ten czas ograniczyli, było aż 46%. Jeszcze wyraźniej widać to w przypadku przesiadywania do późna w nocy. Tu analogiczne odsetki wynoszą 8% i 43%” (badania J. Pyżalskiego 2020)

**Szczególnie poszkodowane osoby niepełnosprawne
i zaburzeniami ze spektrum autyzmu.**



NASTOLATKI

„Jesteście straconym pokoleniem”

- DEPRESJA i ZABURZENIA LĘKOWE; PRZEMĘCZENIE
- ALIENACJA OD CIAŁA, OBNIŻONA SAMOOCENA + ZAWYŻONE STANDARDY (świat przez filtry), SAMOOKALECZENIA
- ZABURZENIA TOŻSAMOŚCI PŁCIOWEJ (+ wpływy kulturowe)
- UZALEŻNIENIA CYFROWE + DEKULTURACJA (Internet: gry, portale streamingowe, społecznościowe – całe życie intelektualne i duchowe)

- Raport nr 11 z badania przeprowadzonego w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej we współpracy z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r. : wzrost poziomu depresji i lęku uogólnionego zwłaszcza wśród dziewcząt
- Skok zachowań samobójczych (836 – 753 – 1339 w latach 2019-2021 wśród młodzieży)

Doświadczenia czasu pandemii mają wg badanych silny związek ze wzrostem liczby przypadków depresji wśród dzieci i młodzieży (twierdzi tak aż 67% badanych specjalistów), oraz uzależnień od technologii (59%) i wzrostem zaburzeń lękowych (54%).

88% dzieci zgłasza trudności z samoregulacją w uczeniu

Pandemia transpłciowości

TikTok

Dla Ciebie

Obserwujący

LIVE

Zaloguj się, aby móc obserwować twórców, polubić filmy i wyświetlać komentarze.

Zaloguj się

Odkryj

Rock

superrzut

LetsPlay

Boję Się Kochać - Smola...

Koniec Zabawy - Anasta...

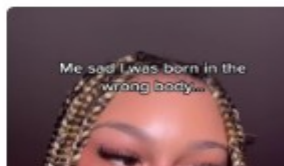
transgenc

11.7B wyświetlenia(-r

Odkryj krótkie filmy

następujących twór

Michel(@ezramichel



Powszechność trudności w akceptacji swojej płci biologicznej z odczuciami w coraz młodszych grupach wiekowych – przybieranie tożsamości zastępczej (trensgenderyzm, niebinarność, panseksualizm itp.)

Badania wskazują na silną korelację ww. z występowaniem stanów depresyjnych, myśli samobójczych, zaburzeń emocjonalnych, samookaleczeń, prób samobójczych (grupa osób transseksualnych najczęściej ze wszystkich podejmuje te próby, dotyczy to 40proc. tej podgrupy, również po tzw. tranzycji i niezależnie od prawodawstwa w danym kraju).

- Czy wzrosła liczba postępowań w sprawie zmiany płci?
- Czy wzrosła liczba zgłoszeń do specjalistów ws. odczuć niezgodnych z płcią biologiczną?
- Jakich grup szczególnie dotyczy?
- Jak koreluje z poziomem korzystania z popularnych serwisów społecznościowych w czasie pandemii (banki informacyjne)?
- Jak wzrosła liczba transinfluencerów w latach pandemii?

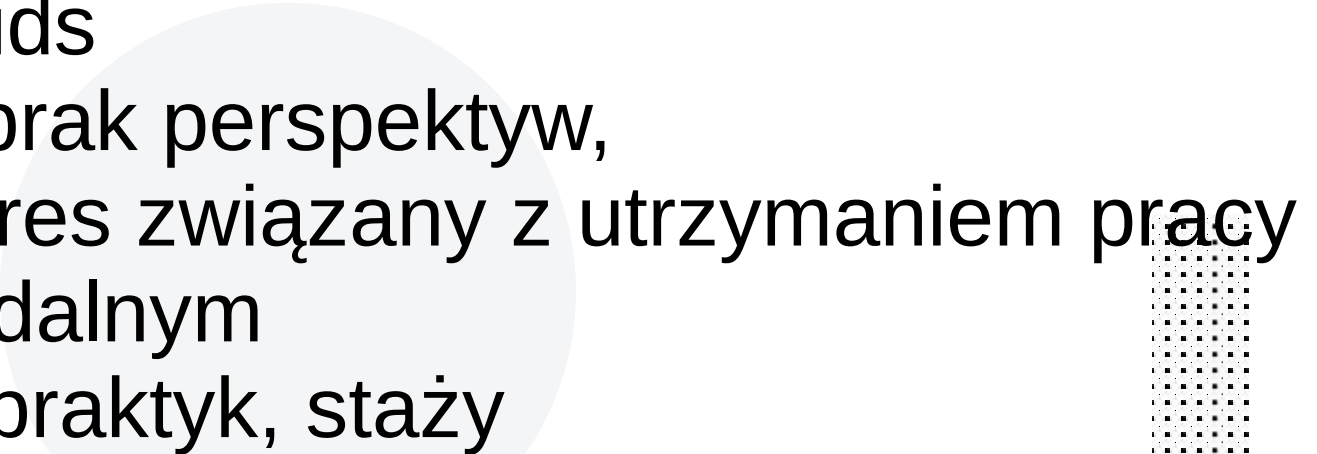
Pandemia TikToka





MŁODZI DOROŚLI

„The Great Pause”

- × Boomerang Kids
 - × Utrata pracy, brak perspektyw,
zwiększony stres związany z utrzymaniem pracy
 - × Erasmus na zdalnym
 - × Wstrzymanie praktyk, staży
- 

DOROSŁOŚĆ - UZALEŻNIENIA

Pytania, które trzeba zadać:

- 1) Jak skutki obostrzeń odbiły się na użytkowaniu alkoholu i narkotyków (w tym dopalaczy)?
- 2) Jak obostrzenia sanitarne wpłynęły na utrzymywanie trzeźwości wśród alkoholików-abstynentów (wszechobecność środków dezynfekcyjnych na bazie alkoholu)?



Praca zdalna zmniejszyła motywację do ukrywania picia z powodu wyjścia do pracy. Sprzedaż tzw. „małpek” spadła na rzecz dużych butelek. Ogólny spadek sprzedaży w branży alkoholowej jest łudzący: zmienił się styl picia, więcej jest picia samotnego. W wielu krajach jest kilkuprocentowy wzrost sprzedaży alkoholu.

RODZINA I MAŁŻEŃSTWO

- Jakość życia rodzinnego: problem z przemocą, uzależnieniami, wzrostem napięcia, alienacją;
- Praca i nauka na zdalnym – dużo bodźców typu „nie zauważam cię”
- Zastępcze aktywności małych dzieci („elektroniczna niania”)
- Brak możliwości odizolowania się, utrata możliwości odreagowania napięcia w pozytywny sposób;
- Trwałość rodzin (rozwody, rozpady związków nieformalnych z dziećmi);
- Zwiększenie roli portali randkowych, przedłużanie etapu online z lęku przed bezpośrednim kontaktem;
- Mniej podejmowanych decyzji o małżeństwie;
- Badania podłużne pokazują stopniowy spadek pozytywnych interakcji z partnerem i siły więzi

(Raport nr 10 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.)

STYGMATYZACJA JAKO CZYNNIK STRESOWY

STYGMATYZACJA różnych grup społecznych jako czynnik stresowy oraz dodatkowo niszczący więzi społeczne.

W zależności od etapu, do najbardziej „zaraźliwych” należeli:

- Pracownicy służby zdrowia
- Osoby powracające z zagranicy
- Osoby unikające maseczek / noszące je niewłaściwie / noszący nie te maseczki, które należy
- Zaszczepieni „niewłaściwą” („gorszą”) szczepionką
- Zaszczepieni za mało razy
- Niezaszczepieni
- Alergicy, osoby kaszlące
- dzieci
- ... Azjaci

SENIORZY – SPEKTRUM SKUTKÓW OBOSTRZEŃ

**Utrata sprawności fizycznej
przez izolowanie się w domu
(przyspieszenie procesów
starzenia)**

**Alienacja społeczna – utrata
sprawności społecznej i
motywacji do podejmowania
kontaktów, lęk przed nimi**

**Zaburzenia depresyjne –
brak chęci życia,
doświadczenia, spotkań
(„śmierć za życia”)**



**Utrata wsparcia lekarza
(mechanizm uzyskiwania
uwagi, dbałości o siebie)**

**Wzbudzenie traum wojennych:
„przeżyłam wojnę, nawet wtedy
nie było czegoś takiego”**

**Deaktywizacja seniorów
– utrata wieloletnich
osiągnięć w tym zakresie**

**Nieprzepracowana
żałoba**

Psychologiczne skutki obostrzeń

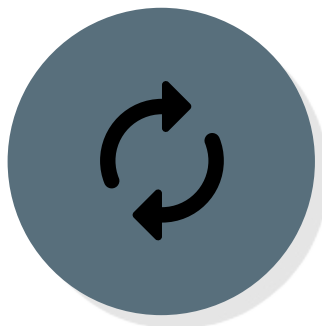


Depresja



Stworzenie „cieplarnianych” warunków dla rozwinięcia się zaburzeń depresyjnych (wzmocnienie negatywnych czynników cywilizacyjnych, silny stres, bezradność)

Zaburzenia rozwojowe



Zakłócenie ścieżek rozwojowych dzieci, młodzieży i dorosłych.

Zatrzymanie profilaktyki i leczenia zaburzeń. Utrata wieloletnich osiągnięć.

Niszczenie tkanki społecznej



Drugi człowiek jako zagrożenie, alienacja największym wyrazem troski.

Pogłębienie podziału społecznego. Zerwanie więzi i transmisji kulturowej. Dekulturacja.

Dziękuję za uwagę



Photo by [Dave Hoefler](#) on
Unsplash