
ALERT SPOŁECZNY

6

gap.



open
eyes
economy
summit

prof. UEK dr hab. Piotr Augustyniak
Konrad Ciesiołkiewicz
Ignacy Dudkiewicz
Aleksandra Fandrejewska-Tomczyk
prof. AGH dr hab. Barbara Gąciarz
prof. dr hab. Cezary Obracht-Prondzyński
dr Agnieszka Pacut
Michał Przedlacki
Barbara Sadowska
Joanna Sadzik
dr Alek Tarkowski
Kuba Wygnański

Krucha kondycja psychiczna Polaków dłuższa niż pandemia

Pandemia niesie ze sobą negatywne emocje: lęk o zdrowie, obawę o zatrudnienie, niemożność zaplanowania przyszłości. Pesymistyczny nastrój oraz brak poczucia dobrostanu mogą powodować traumę. U osób podatnych na wahania nastroju izolacja zwiększa zagrożenie zaniku dobrostanu bardziej niż w czasach, w których mogą się spotykać z innymi bez ograniczeń. Brak równowagi emocjonalnej, izolacja społeczna, zamknięcie w małej przestrzeni, brak bezpośrednich kontaktów zawodowych, rodzinnych, towarzyskich i ciągła niepewność, ujawniają także u niektórych osób frustrację i agresję.

Wprowadzone w Polsce obostrzenia i zarządzenia są w większości niezbędne ze względu na konieczność ograniczenia epidemii, jednak ingerują w sfery zwyczajowo i prawnie zagwarantowane jednostkom jako ich niezbywalne uprawnienia. Warto zdać sobie sprawę z ich nakazowo–przemocowego charakteru i zastanowić się nad ich szkodliwymi społecznymi konsekwencjami.

W Polsce przepisy ograniczające wolność obywatelską wprowadzono bez ogłoszenia stanu klęski żywiołowej. Ogłoszone przez rząd rozporządzenia sankcjonują sytuację prawną, którą Giorgio Agamben określił jako **obowiązywanie permanentnego stanu wyjątkowego bez jego faktycznego wprowadzenia**. Konsekwencje takiej sytuacji mogą być groźne dla swobód obywatelskich, podstaw demokracji i państwa prawa. Zwracamy uwagę na to, że konieczna jest dbałość o formalno–prawny aspekt nadzwyczajnych działań i prerogatyw władzy. Zainteresowanie i otwartość każdego z nas na potrzeby i sytuację drugiego człowieka mogą przeciwdziałać

traumie, przy zapewnieniu działań takich jak informacja, poradnictwo, edukacja prowadzona przez organizacje społeczne, jak i podmioty publiczne.

Rekomendujemy:

1. Tak szybkie, jak tylko pozwolą na to warunki epidemiologiczne, zmniejszanie ograniczeń w swobodnym przemieszczaniu się. Jest to niezbędne, jeśli zależy nam na ochronie państwa prawa i porządku konstytucyjnego, ale także ze względu na potrzebę utrzymania dobrostanu społecznego.
2. Dofinansowanie i szybkie uruchomienie zawieszonych instytucji kultury: teatrów, muzeów, galerii. Sztuka jest bowiem niedocenioną, ale kluczową formą zbiorowej „psychoterapii społecznej”.
3. Władze administracyjne i samorządowe powinny poznać skalę i charakter traumy społecznej. Na podstawie diagnozy powinny powstać lokalne programy społeczne (angażujące różne instytucje) pomagające przetrwać czas ograniczeń, ale także załamania gospodarczego.

Nie wiemy jeszcze na ile czas izolacji wpłynął na nastroje poszczególnych osób, ale najprawdopodobniej potrzebna będzie większa niż do tej pory pomoc i opieka psychologiczna w szkołach i w miejscach pracy.

Spółeczna i instytucjonalna pomoc

W dobie pandemii, przez spowolnienie gospodarki i utratę pracy wiele rodzin straciło poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji finansowej. Rodzi się frustracja spowodowana bezradnością, narasta brak poczucia własnej wartości i utrata sensu życia. Warto zwrócić

uwagę, że **frustracja, agresja i przemoc mogą narastać przez niestaranną lub świadomie dezinformującą politykę informacyjną**, która manipuluje wiadomościami o liczbie zarażeń i zgonów oraz obszarach ryzyka, związanego z epidemią. Skutkiem może być np. agresja wobec lekarzy, pielęgniarek i osób odbywających kwarantannę. Tak też się stało w Polsce. Specjaliści zajmujący się pomocą osobom z uzależnieniami i ofiarom przemocy alarmują, że znacząco zwiększyła się liczba próśb o interwencję.

Pracownicy telefonu zaufania w Centrum Praw Kobiet odnotowali 50 proc. wzrost liczby połączeń w marcu w porównaniu do sytuacji sprzed roku. Znacząco wzrosła także liczba osób dzwoniących na Niebieską Linie, czy infolinię Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Stowarzyszenie „NIGDY WIĘCEJ” opublikowało raport „*Wirus nienawiści: Brunatna Księga czasu epidemii*”¹. Opisano w nim akty rasizmu, ksenofobii i dyskryminacji, wynikające z obawy przez epidemią koronawirusa w Polsce oraz będące skutkiem stereotypowego myślenia i wsłuchiwanie się w teorie spiskowe.

Przemoc jest groźna w rodzinie - wśród bliskich, ale także jest niebezpieczna dla społeczeństwa jako wspólnoty.

Rekomendujemy:

1. Władze administracyjne, w tym samorządowe, powinny upowszechniać informacje, w jakich instytucjach i w jaki sposób można znaleźć pomoc w sytuacjach kryzysowych.
2. Uruchomienie grantów dla organizacji zajmujących się kryzysami psychologicznymi, w tym przemocą (np. Niebieska Linia, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).

¹ https://www.nigdywiecej.org//docstation/com_docstation/172/wirus_nienawisci_brunatna_ksiega_czasu_epidemii.pdf

3. Szkoły powinny edukować rodziców i uczniów o tym czym jest przemoc, jak reagować, jak sobie z nią radzić i gdzie szukać pomocy.
4. Sąsiedzi powinni reagować w sytuacji, gdy słyszą, że w sąsiedztwie jest jakiś problem. Reakcje powinny być uważne i delikatne: niekiedy można reagować samemu, w innych przypadkach trzeba poprosić o pomoc ekspertów. Niektórzy psycholodzy (Raport na temat przemocy RPO) radzą, aby z zaufaną osobą ustalić hasło awaryjne, którym będzie mogła posłużyć się osoba narażona na przemoc. Może to być ktoś z rodzeństwa, zaprzyjaźniona sąsiadka, dziadkowie. Wysyłając hasło osoba potrzebująca pomocy uzyskuje interwencję zewnętrzną.
5. Jeśli osoba, która doświadczyła przemocy zdecyduje się na izolację w stosunku do agresora, to konieczne jest zapewnienie jej wsparcia psychologicznego. Proponujemy terapię i włączenie osób w takich sytuacjach w działania społeczności terapeutycznej, uczestnictwo w różnego typu grupach samokształceniowych, w grupach wsparcia i pomoc w zmianie warunków życia. Podobnie ważna jest pomoc terapeutyczna dla osób mających problemy w kontrolowaniu agresywnych zachowań. Ich udział w warsztatach przyuczenia zawodowego, w zajęciach w klubach i centrach integracji społecznej może pomóc doprowadzić do resocjalizacji, możliwości podjęcia pracy i uczestnictwa w życiu społeczno-kulturalnym wspólnoty lokalnej.
6. Władze powinny przeprowadzić szkolenia dla pracowników socjalnych, psychologów, pracowników resocjalizacji, służb więziennych itp. na temat etycznego wymiaru pomagania, odpowiedzialności za wzmocnienie procesów przewarściowania życia i odnalezienia się w społeczeństwie, przez działania różnych wspólnot obywatelskich czy religijnych. Dzisiaj nierzadko zdarza się, że osoba potrzebująca pomocy nie uzyskuje wsparcia rozwojowego.

Izolacja i odosobnienie są szczególnie trudne dla dzieci i młodzieży

Wiele małych dzieci jest przestraszonych obecną sytuacją. Strach przed niewiadomym zamienia się w obawę o zdrowie i życie najbliższych dorosłych. Dodatkowo, konieczność prowadzenia nauki w sposób zdalny spowodowała, że zerwane są bezpośrednie więzi opiekuńcze pomiędzy nauczycielami (wychowawcami), a uczniami. Tylko w Warszawie ok. 600 dzieci nie uczestniczyło w zdalnej edukacji. Skala krajowa jest nieznana, można jednak szacować, że szkoły straciły kontakt z kilkoma tysiącami uczniów. Jedną z przyczyn milczenia dzieci może być trudna sytuacja ekonomiczna, życiowa, a także, w niektórych sytuacjach, doświadczanie przemocy.

Rekomendujemy:

1. Sprawdzenie dlaczego dzieci nie uczestniczą w zajęciach edukacyjnych. Władze szkolne powinny stworzyć procedury, w których opisanoby, jakie instytucje i w jakich sytuacjach powinny działać. Partnerami dla szkół przy sprawdzeniu, co się dzieje z dziećmi powinny być różne instytucje: policja, straż miejska, opieka społeczna, centra pomocy rodzinie, parafie i księża oraz organizacje pozarządowe. Jeśli jest to potrzebne, dzieci powinny uzyskać pomoc psychologiczną i edukacyjną, tak aby mogły nadrobić czas bez szkoły i nie musiały powtarzać roku.
2. Pomoc psychologiczną i pedagogiczną dla dzieci i młodzieży także po powrocie do stacjonarnego nauczania. Samorządy nie mogą ograniczyć finansowego wsparcia dla szkół i placówek psychologicznych.

Mądrzy menagerowie na trudne czasy

Społeczna izolacja powinna być tak krótka jak tylko to możliwe z punktu widzenia ryzyka rozszerzania się wirusa. **Im dłuższa izolacja społeczna, tym większa społeczna frustracja, skala zaburzeń oraz demoralizacja, a także malejąca zasobność państwa i obywateli.**

Instytucje i zakłady pracy powinny być traktowane także jako miejsca inicjowania działań łagodzących objawy traumy. Przedsiębiorcy – pracodawcy powinni reagować na przejawy: mobbingu, dyskryminacji, nadmiernego obciążenia stresem zawodowym, konfliktów.

Rekomendujemy:

1. Państwowa Inspekcja Pracy (PIP) powinna położyć szczególny nacisk na promowanie i uwzględnianie w planie kontroli realizacji art. 94 Kodeksu pracy, który zobowiązuje wszystkich pracodawców do aktywnego przeciwdziałania mobbingowi i posiadania polityk w tym zakresie. Ponadto PIP dysponuje szerokim katalogiem narzędzi służących prowadzeniu działań edukacyjnych i profilaktycznych wobec pracowników i pracodawców w obszarze tzw. psychospołecznych zagrożeń w miejscu pracy.
2. Sytuacja traumy to sytuacja regresu psychicznego. Przywracanie równowagi psychicznej to jedno z największych wyzwań, jakie stają przed nami jako społeczeństwem. Jest to nie mniej ważne niż wyjście z zapaści gospodarczej, czy z zamętu organizacyjnego, obecnego w wielu wymiarach życia.

Trauma może utrzymywać się długo, a zważywszy na jej przejawy, może dotkliwie szkodzić stabilności i rozwojowi życia społecznego. Jej utrwalenie może zniszczyć do reszty nasze życie obywatelskie, postawy solidarnościowe, zaufanie i samoorganizację społeczeństwa.

Alert Społeczny to inicjatywa think tanku Open Eyes Economy oraz Kolegium Gospodarki i Administracji Publicznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.

Wszystkie alerty eksperckie dostępne są na:

www.oes.pl/dobrzewiedziec