

Osamotnienie podczas epidemii

27.03.2020

„Każdy powinien mieć kogoś, z kim mógłby szczerze pomówić, bo choćby człowiek był nie wiadomo jak dzielny, czasami czuje się bardzo samotny.”

Ernest Hemingway, „Komu bije dzwon”

Stan epidemii wywołany rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19, to trudny czas dla każdego człowieka. Radykalna zmiana stylu życia, trudności w dostosowaniu się do nowych wymagań i ograniczeń, konieczność przebywania w izolacji domowej mogą wywołać nasilenie poczucia osamotnienia i alienacji. W przypadku dzieci i młodzieży stan ten może mieć negatywne skutki. Kontakty z rówieśnikami pełnią niezwykle istotną rolę przede wszystkim dla nastolatków, gdyż potrzebują oni innych ludzi, by móc się właściwie rozwijać i uczyć „samodzielności”. Dzięki grupie rówieśniczej młody człowiek tworzy obraz własnej osoby oraz kształtuje poczucie własnej wartości. Nagłe i radykalne ograniczenie bezpośrednich interakcji z przyjaciółmi, może mieć wpływ na wzrost poczucia osamotnienia, które w dłuższej perspektywie wiąże się z pogorszeniem zdrowia fizycznego, psychicznego i funkcji poznawczych. Zadaniem rodziców jest nawiązanie i nieustanne podtrzymywanie więzi z dzieckiem. Aby stworzyć dziecku warunki do normalnego i zdrowego rozwoju rodzice powinni okazywać mu nieustannie miłość, sympatię, zainteresowanie, zapewniać pomoc, opiekę i poczucie bezpieczeństwa.

Co robić, aby pomóc swojemu dziecku w radzeniu sobie z poczuciem samotności w czasie koronawirusa?

- **Szczerza rozmowa.**

Jako rodzice powinniśmy wsłuchać się z uwagą w problemy i troski dziecka, zapewnić mu poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, zachęcać do mówienia o pojawiających emocjach i trudnościach oraz akceptować pojawiające się u dziecka przeżycia.

- **Motywowanie do utrzymywania stałych kontaktów z rówieśnikami.**

Zapytajmy nasze dzieci czy inicjują rozmowy telefoniczne oraz nawiązują relacje z rówieśnikami przez komunikatory społecznościowe.

- **Odnowienie kontaktów.**

Warto zastanowić się wspólnie z dzieckiem czy na przestrzeni lat miało dobrego przyjaciela lub przyjaciółkę, z którym kontakt został zerwany np. przez zmianę szkoły czy miejsca zamieszkania. Czas izolacji może stać się odpowiednią okazją do pozyskania wsparcia społecznego i poszerzenia grona znajomych przy użyciu nowoczesnych technologii.

- **Zachęcanie do rozwijania pasji i zainteresowań w warunkach domowych.**

Oddawanie się przyjemnym aktywnościom sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego, wzmacnia poczucie własnej skuteczności oraz pewność siebie.

- **Wzmacnianie więzi między rodzeństwem.**

Dbanie o dobre relacje między rodzeństwem przez wyznaczanie wspólnych zadań i zajęć. Wzmacnianie poczucia jedności wśród najbliższych sprzyja zmniejszeniu uczucia osamotnienia.

- **Troszczenie się o osoby starsze.**

W tym trudnym czasie warto również pamiętać o osobach starszych i samotnych. Zachęcajmy nasze dzieci do nawiązywania częstszych kontaktów telefonicznych z dziadkami. Pamiętajmy, że osobom starszym w obecnym czasie znacznie częściej towarzyszy poczucie osamotnienia i izolacji.

Justyna Kupiec-Doroż
psycholog