



## Czy po pandemii będziemy musieli uczyć się na nowo umiejętności społecznych?

**Od dwóch lat żyjemy w zmienionej rzeczywistości i oczekiwaniu, że pandemia COVID-19 wkrótce się skończy. Niestety wszystko wskazuje na to, że w stanie permanentnego, zaburzonego poczucia bezpieczeństwa będziemy funkcjonować jeszcze wiele lat. Psycholodzy obserwują, że choć nie obowiązują już lockdowny, ludzie sami izolują się w domach i tym samym zamykają na drugiego człowieka. Relacje się rozluźniają, a wiele osób już nawet nie czuje potrzeby spotkania się ze znajomi. Czy po pandemii będziemy musieli na nowo uczyć się relacji społecznych?**

Stałe napięcie, niepewność, jak będzie wyglądać przyszłość, lęk o życie swoje i najbliższych odbijają się na zdrowiu Polaków, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Badania przeprowadzone w 2021 roku są zatrważające. 40% Polaków ma problemy ze snem, w tym trudności z zasypianiem, budzenie się w nocy lub zbyt wczesne przebudzenia. Kilka lat temu problem ten dotyczył głównie seniorów, a dziś wiek nie jest już jedną zmienną decydującą. Nawet do 65% pracowników cierpi na symptomy wypalenia zawodowego, a podobne badania prowadzone jesienią 2020 roku wskazywały, że 30% osób doświadczało tego problemu. Ponadto nieustanny stres w pracy odczuwa aż 19% osób, a przed pandemią było to ok. 4%.



*- My - psycholodzy i psychoterapeuci - obserwujemy, że kolejki do naszych gabinetów coraz bardziej się wydłużają. Ludzie nie radzą sobie z samotnością, stresem i stanami depresyjnymi. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Zauważamy, że już kilkutygodniowy lockdown powoduje, że z lęku przed koronawirusem lub zwykłej wygody i lenistwa ludzie sami zamykają siebie w przysłowiowych czterech ścianach, bez żadnych nakazów z zewnątrz. W domu czują się po prostu bezpiecznie. Warto jednak zastanowić się, jakie będą długofalowe skutki takiego zachowania i czy nie spowodują znacznego pogorszenia naszego dobrostanu i równowagi psychicznej. Wszak kontakt z drugim człowiekiem jest jedną z podstawowych naszych potrzeb – mówi Joanna Węglarz, psycholożka, specjalistka od TUS (trening umiejętności społecznych) i współautorka książki „Czas relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci”. Zwraca też uwagę na pięć*

czynników, które powodują, że ludzie tracą umiejętności społeczne:

### PIĘĆ CZYNNIKÓW POWODUJĄCYCH UTRATĘ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH:

1. **Izolacja z wyboru** - gdy na początku 2020 cały świat obiegło hasło „zostań w domu”, wszyscy czekaliśmy na moment, kiedy znów będzie można się spotkać, porozmawiać twarzą w twarz czy przytulić. Dziś większość z nas (o ile nie jesteśmy na kwarantannie) nie musi izolować się od ludzi, a jednak wiele osób to robi. Zdalna praca, nauka i możliwość załatwienia wielu rzeczy online sprawiła, że znacznie rzadziej wychodzimy z domu, mniej aktywnie spędzamy czas i co za tym idzie - ograniczamy relacje społeczne. Konieczne jest otwarcie się



na drugiego człowieka i jak najczęstsze wychodzenie z domu. Spotykajmy się z przyjaciółmi i znajomymi, a jeśli nasze więzi już się rozpadły, porozmawiajmy z sąsiadem podczas spaceru z psem. Wbrew pozorom nawet krótka konwersacja może otworzyć na relacje społeczne. Pogłębiająca się izolacja z kolei może doprowadzić do poważnej depresji.

2. **Mniejsza aktywność fizyczna** - niestety większość z nas coraz częściej wybiera bierny wypoczynek: z pilotem przed telewizorem lub surfując w internecie w telefonie. Do sklepu, nawet jeśli jest blisko, podjeżdżamy autem, zamiast schodów wybieramy windę, a spacer z psem skracamy do minimum. Nawet osoby uczęszczające do klubów fitness czy na siłownię, pozostały czas w tygodniu spędzają często w bezruchu. A przecież sport to zdrowie, także psychiczne. Podczas aktywności fizycznej produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Wydaje się więc oczywiste, że w tych pandemicznych czasach uprawianie sportu jest kluczowe, by zachować równowagę psychiczną.
3. **Skupianie się na narzekaniu i negatywach** – choć informacje dochodzące ze świata mogą nie nastrojać optymistycznie, to jednak my wybieramy, jakimi informacjami i emocjami „karmimy” nasz umysł. Jeśli większość czasu skupiamy się na tym co złe, nieprzyjemne i trudne, to ma to wpływ na to, jak się będziemy czuć. Nie od dziś wiadomo, że strategie mindfulness polegające np. na praktykowaniu wdzięczności za to co drobne, ale dobre każdego dnia, mogą w dużym stopniu poprawić nam nastrój.
4. **Zbyt duża aktywność w social mediach i świecie wirtualnym** – powoduje spadek zainteresowania drugim człowiekiem w świecie realnym. Czasem niektórzy są aktywni w social mediach, bardzo aktywnie udostępniają i komentują posty, jednak nie mają czasu ani ochoty, aby zadzwonić do bliskich albo ich odwiedzić. Tak naprawdę więc nie starają się podtrzymywać ani nawiązywać relacji. Co więcej, niektórzy, chociaż samotni i nieszczęśliwi, kreują swój wizerunek wiecznie zadowolonego człowieka sukcesu lub superbohatera, który radzi sobie ze wszystkim. A to właśnie przyjaciele pomogą „zdjąć maskę” i zrozumieć własne emocje.
5. **Brak dostępu do programów wspierających** – coraz więcej osób szuka kontaktów do psychologów, terapeutów, interwentów kryzysowych, coachów czy innych specjalistów zajmujących się wsparciem w sytuacji trudnej. Niestety często nie wiadomo, do kogo się zwrócić i z jakiej formy pomocy skorzystać. Natomiast umiejętne i codzienne zadbanie o swój dobrostan i rozwój umiejętności społecznych, takich jak asertywność, komunikowanie się czy radzenie sobie z sytuacjami trudnymi może w znacznym stopniu pomóc osiągnąć równowagę psychiczną.

Więcej informacji: [www.joannaweglarz.pl](http://www.joannaweglarz.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Agencja Face it, Joanna Owsianko, tel. 502 126 043, e-mail: [j.owsianko@agencjafaceit.pl](mailto:j.owsianko@agencjafaceit.pl)

---

Joanna Węglarz - psycholog, specjalista psychologii klinicznej, wykładowca akademicki, trener i terapeuta EMDR, posiada ponad 17 lat doświadczenia w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: „Psychologia kliniczna” na AMG w Gdańsku, „Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna” na UMCS w Lublinie oraz „Organizacja



i zarządzanie oświatą” na Uczelni Lingwistyczno-Technicznej w Świeciu. Stale rozwija swoje kompetencje poprzez udział w licznych szkoleniach, kursach i konferencjach takich jak m.in.: „Kurs podstaw psychoterapii - Elementarz psychoterapeuty”, „Dysleksja Rozwojowa”, „Elementarz psychoterapeuty”, „Podstawy wiedzy o neurorozwoju” „Diagnostyka FASD” , „Diagnoza neuropsychologiczna dzieci,” „Więź jako czynnik chroniący rozwój”, „Integracja odruchów dynamicznych i proksymalnych”, „Terapia Taktylna”, „ESDM stopień 1”, EMDR - 1 i 2 stopień, „Kurs Terapii Skoncentrowanej na rozwiązaniach stopień 1”. Jest także autorką wielu programów szkoleniowych oraz współautorką 3 książek „Mruczący Kotek. Zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków”, „Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia umiejętności społecznych” oraz „Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży Przewodnik dla terapeutów”.