

# Powrót do normalności? – jak radzić sobie w kolejnym semestrze z ograniczeniami spowodowanymi rozprzestrzenianiem się COVID-19?



Patryk Stecz

Psycholog BON PŁ, adiunkt w Zakładzie Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ, członek Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego

# 7

Czy to, co robimy dzisiaj, przybliży nas do tego, gdzie będziemy jutro? W kontekście trwającej pandemii koronawirusa dość trudno jest mówić o ciągłości doświadczeń, pozwalającej na „przewidywanie” przyszłości i ukierunkowywanie własnych działań zorientowanych na osiągnięcie celów. Z drugiej strony, być może jest to okazja, aby stać się bardziej osadzonym w teraźniejszości. Mimo wspólnego kontekstu, jakim jest coraz bardziej wyraźna recesja w gospodarce, czy też obostrzenia sanitarne, dla każdego bieżące doświadczenia różnią się od siebie. Warto jest skierować uwagę na to, jakie mamy refleksje z samoobserwacji. Być może, pewne rzeczy nie zmieniły się znacząco: mimo niecodziennej sytuacji, zmagamy się wciąż z tymi samymi problemami.

## Studia w czasie pandemii

Poukładanie spraw w nowym roku akademickim będzie wymagało od nas elastyczności w radzeniu sobie w nowych sytuacjach, doskonaleniu w posługiwaniu się narzędziami do zdalnej nauki, planowaniu czasu, czy też dbaniu o dobre relacje z otoczeniem. Sądzę, że każdy z nas, przywołując w pamięci własne doświadczenia

z ubiegłego semestru, może z nadzieją i ostrożnością formułować realistyczne cele na najbliższy czas. Szczególnie dużym wyzwaniem może być podjęcie studiów w bieżącym roku akademickim, ponieważ w warunkach hybrydowego nauczania znacznie trudniej jest zbudować poczucie przynależności studentów do społeczności akademickiej. Z tego powodu zachęcam gorąco studentów I roku do wzięcia

udziału w zdalnej inauguracji roku akademickiego, aby już od początku studiów mogli obcować z kulturą organizacyjną uczelni w duchu kanonu uniwersyteckiego. Warto dziś przypomnieć jego elementy, na które składają się tolerancja, rzetelność, życzliwość, wolność, samodzielność, uczciwość itp.

Większość uczelni w Europie i na świecie wprowadziła w letnim semestrze 2019/20 roku szereg

zmian, które miały na celu m.in. „zapewnienie jak najlepszych możliwych warunków studiowania” (por. komunikaty na stronach internetowych łódzkich uczelni). Jednocześnie, wraz z rozwojem pandemii zamknięto biblioteki, ograniczono dostęp do budynków, zlikwidowano dyżury wykładowców, odwołano spotkania kół naukowych, kontakt z administracją był możliwy w ograniczonym stopniu, najczęściej drogą mailową. Życie akademickie wstrzymało oddech – trudności te w pewnym stopniu sparaliżowały warunki pracy i studiowania.

Pomimo niepokojących, najnowszych doniesień (przełom września i października 2020 r.) o fali zachorowań, w percepcji społecznej sytuacja wydaje się być przynajmniej częściowo opanowana, niektóre ograniczenia zdjęto. Życie w pandemii wydaje się przechodzić w fazę chroniczną, do której część społeczeństwa zdążyła się przyzwyczaić. Chociaż trudno jest stwierdzić, w jakim stopniu kryzys został już pokonany, psycholodzy zaczynają powoli przyglądać się, jakie zmiany wewnętrzne w nas spowodowało doświadczenie pandemii ( optymizm, traktowanie innych ludzi, pewność siebie, poczucie związku z innymi ludźmi, akceptacja własnych ograniczeń itp.). Na podstawie wniosków płynących z tych badań budzi się nadzieja, że doświadczenie pandemii przyniesie ostatecznie wzrost, pozytywną zmianę.

Zarówno oddolne, jak i odgórne działania na Politechnice Łódzkiej wskazują, że mimo braku dostępu do wiedzy, jakie zmiany przyniesie jutro, dołożono pewnych starań, aby usprawnić funkcjonowanie uczelni oraz adaptację społeczności akademickiej do nowych warunków. Początkowo, znacznym wyzwaniem natury psychologicznej była konieczność własnej mobilizacji studentów i wykładowców, zupełnie nieprzygotowanych do no-



wej rzeczywistości, aby w krótkim czasie stworzyli przestrzeń umożliwiającą kontynuację nauczania i kształcenia się. Likwidacja barier sprzętowych, wypracowanie nowego harmonogramu dnia, sposobów zarządzania czasem, komunikowania się z innymi, przy jednoczesnym rozwijaniu nowych umiejętności teleinformatycznych w błyskawicznym tempie było stresującym wyzwaniem. Wyzwaniem pozostaje wciąż podnoszenie jakości kształcenia zdalnego, jednakże bez wątplenia osiągnięto milowy kamień w rozwoju edukacji mieszanej (*blended learning*). Odpowiedź na pytanie, czy eksperyment zdalnej nauki powiódł się, jest trudna do rozstrzygnięcia i rozłożona w czasie. Okazuje się, że w dużym stopniu zależy także od zaangażowania studenta w udział na zajęciach oraz wypracowania samodyscypliny w uczeniu się. Z tego punktu widzenia, studenci i wykładowcy stają się współodpowiedzialni za jakość kształcenia.

Naturalną potrzebę, ważną dla dobrego funkcjonowania w rolach, stanowi także utrzymanie zdrowego dystansu społecznego oraz możliwość stworzenia warunków komfortowej pracy. W przypadku wielu studentów trudno mówić o optymalnych warunkach w sytuacji,

gdy zmuszeni są przebywać w środowisku domowym, co wiąże się ze współdzieleniem przestrzeni oraz zasobów materialnych z bliskimi. W związku z przedłużającą się sytuacją epidemiologiczną powoduje to, iż część społeczności zmuszona jest zmagać się z wieloma wyzwaniami natury psychologicznej.

### Formy pomocy

Politechnika Łódzka oferuje pakiet rozwiązań, wśród których warto wymienić m.in. wsparcie psychologiczne prowadzone w Akademickim Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej. Studenci mieszkający daleko od Łodzi oraz znajdujący się w trudnej sytuacji zdrowotnej mogą skorzystać także z pomocy psychologicznej w warunkach zdalnych.

Przy współpracy z Biurem Promocji Politechniki Łódzkiej powstała także interesująca broszura pod redakcją dr Joanny Sztobryn-Giercuskiewicz „Koronawirus, jak sobie radzić?”. Zawarto w niej informacje, które pozwalają lepiej zrozumieć różne negatywne reakcje w obliczu radzenia sobie z następstwami pandemii, a także wskazówki dla studentów i pracowników uczelni, które mają ułatwić zdrowe przystosowanie się do nowej codzienności.

## Kilka porad

Jeśli obserwujesz u siebie przedłużające się objawy stresu i odczuwasz w ciągu ostatnich miesięcy zwiększone napięcie i lęk, nie bagatelizuj objawów. Prawdopodobnie oznacza to, że Twój organizm jest przeciążony i należy podjąć profilaktyczne działania, zanim stany te przerodzą się w depresję, obniżenie samooceny, agresywność lub nadmierną utratę kontroli nad obowiązkami. Poniżej znajdziesz kilka wybranych, prostych sposobów, jak sobie z tym radzić:

- Obniżenie nastroju nie musi prowadzić do depresji, ale może spowodować, że zaczniemy wykorzystywać wolny czas w sposób mniej efektywny;
- Jeśli masz poczucie, że czas „ucieka Ci przez palce”, poświęć codziennie chwilę na to, co sprawia Ci przyjemność i jest dla Ciebie ważne (np. odkładany telefon do rodziny, sport, zaległa praca, czas z bliską osobą, spacer, zakupy, pomoc innej osobie);
- Wypróbuj techniki relaksacyjne (warto przeszukać zasoby w internecie lub umówić się na sesję relaksacji u psychologa; masaż ciała u profesjonalisty);
- Monitoruj sen, pory zasypiania;
- Wyeliminuj lub zmniejsz ilość używek, włączając ruch (może pomóc Ci w tym terapeuta uzależnień dyżurujący w BON PŁ);
- Kontroluj masę ciała, jedz zdrową żywność, mniej potraw typu fast-food (czasem wskazana konsultacja u dietetyka);
- Poszukaj czynnika stresogennego (czasami wskazana jest rozmowa psychologiczna, pomagająca ustalić źródło stresu, np. nieracjonalne oczekiwania wobec siebie), aby ocenić, czy można go wyeliminować;
- Pracuj nad akceptacją tego, czego nie możesz zmienić, bądź dla siebie cierpliwy.



Fot. Pixabay/ptksgc