

# POMOC W CZASIE PANDEMII

Trwająca od ponad roku sytuacja związana z pandemią koronawirusa SARS-CoV-2 znacząco wpłynęła na funkcjonowanie ludzi niemal we wszystkich obszarach życia. Ograniczenia kontaktów społecznych, zmiany w dostępie do obiektów publicznych, utrzymywanie dystansu między ludźmi, ale także nawarstwienie codziennych problemów, przekładają się na sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

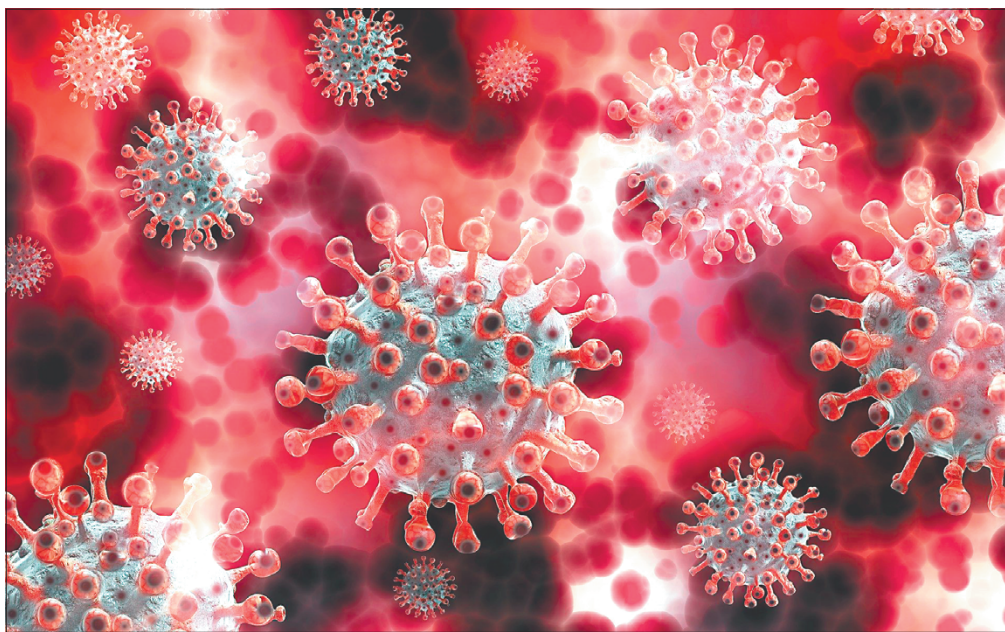
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie to miejsce, gdzie osoby przeżywające życiowe trudności, uzyskują szybką pomoc specjalistów w różnych sytuacjach doświadczanej krzywdy, wypadków, klęsk żywiołowych, przeżywania straty lub w innych sytuacjach kryzysowych. Pomoc psychologiczna i wsparcie świadczone w Ośrodku osobom przeżywającym lęk, zmagającym się z codziennymi trudnościami, również w trwającej pandemicznej rzeczywistości, są istotnym wzmocnieniem podczas pokonywania kryzysu.

Wiele osób, które zgłosiły się w ostatnim roku do Ośrodka, potrzebowały wsparcia właśnie w związku z trudnościami jakie przyniosła pandemia. Przedłużające się obostrzenia i izolacja społeczna miały duży wpływ na pojawienie się kryzysów.

Jednak obostrzenia i przedłużająca się izolacja sprawiły, że wiele osób straciło poczucie kontroli nad sytuacją, zaczęły przeważać problemy z codziennym funkcjonowaniem. Nie pozostało to bez wpływu na samopoczucie, przeciwnie przełożyło się na narastającą frustrację, złość.

Przeżycia, o których mówiła pani Katarzyna sprawiły, że nie potrafiła dać sobie rady z narastającą bezsilnością, znalezieniem pozytywów, które pozwoliłyby jej poradzić sobie z sytuacją.

– Miałam poczucie, że doszłam do ściany, że na nic nie mam wpływu. – dzieli się swoimi przeżyciami Pani Katarzyna – wtedy podczas jednej z wywiadówek szkolnych wychowawczyni poinformowała nas, że jeśli mamy problemy z radzeniem sobie z dziećmi, całym covidowym czasem,



– Na początku pandemii wydawało mi się, że nawet trochę odpocznę, bo wcześniej codziennie rano rozpoczynał się kołowrót. Ponaglanie żeby wszyscy wszędzie zdążyli – mówi Katarzyna, która skorzystała z pomocy Ośrodka, mama trójki dzieci. – Wyszykowanie całej gromadki, rozwiezenie do przedszkola i szkół, a potem biegiem do pracy i po południu w drugą stronę, a czasami jeszcze z wizytą u schorowanej mamy, która potrzebuje pomocy... Mąż, który wcześniej jeździł w delegacje, tak jak ja przeszedł na pracę zdalną, ale i szkolne dzieciaki też zaczęły uczyć się z domu. Niestety w drugiej połowie roku mąż stracił pracę, przechorowaliśmy covid, no i dzieci znowu przeszły na zdalne nauczanie... zrobiło się naprawdę ciężko. Zaczęliśmy się kłócić ze sobą, wszyscy mieli dość izolacji. Mnie doszły jeszcze problemy ze snem, bałam się o przyszłość, już nie wytrzymałam napięcia.

Początkowe zadowolenie z pobytu w domu podczas pandemii, możliwości spędzenia z najbliższymi wspólnego czasu, którego wcześniej niejednokrotnie brakowało, pozwalało na doszukiwanie się pozytywnych aspektów trudnej sytu-

acji. Jednak obostrzenia i przedłużająca się izolacja sprawiły, że wiele osób straciło poczucie kontroli nad sytuacją, zaczęły przeważać problemy z codziennym funkcjonowaniem. Nie pozostało to bez wpływu na samopoczucie, przeciwnie przełożyło się na narastającą frustrację, złość.

Ze wsparcia w Ośrodku niejednokrotnie korzystają młode osoby, nastolatki, którzy z powodu ograniczeń byli zmuszeni przerwać osobiste spotkania ze znajomymi. Fakt, że izolacja przedłużała się przyczynił się do osłabienia kontaktów rówieśniczych, co młodzi ludzie wskazują jako największe obciążenie.

Zgłaszając się do Ośrodka, młodzi ludzie mówią o przeżywanym smutku, niepokoju, ale także złości na wszystko, co dookoła.

Przeżywanie takich emocji jest czymś normalnym, jednak gdy zaczynają dominować i pojawia się poczucie braku umiejętności reagowania, braku poczucia wpływu na to, co przynosi codzienne życie, warto jest zasięgnąć pomocy specjalisty. Interwencji pracujący w OIK pomagają nastolatkom i młodym dorosłym uporać się z takimi

problemami. Niejednokrotnie wystarczy kilka spotkań, rozmów, ale czasami potrzebne jest wsparcie innych specjalistów. Wówczas młody człowiek uzyskuje wskazówki, gdzie taką pomoc może uzyskać.

W marcu 2021 r. minęło 30 lat działalności Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie. Od początku funkcjonowania OIK, zatrudnieni tam specjaliści mierzyli się z pomaganiem ludziom w licznych kryzysach związanych z przeżywaniem sytuacji trudnych, często traumatycznych. Wpływ takich wydarzeń, może powodować trwałe następstwa, utrzymujące się nawet przez całe życie, jeśli osoba nie otrzyma szybkiej pomocy, jaką oferuje interwencja kryzysowa. Jednak należy pamiętać, że kryzys nie musi być wyłącznie bolesnym doświadczeniem, ale jego konstruktywne rozwiązanie stanowi często niepowtarzalną szansę na dalszy rozwój osoby.

Długoletnie doświadczenie w pracy na rzecz osób potrzebujących pomocy w przeżywanych trudnych sytuacjach, ugruntowało miejsce interwencji kryzysowej w systemie pomocy psychologicznej. Warto więc odpowiednio wcześniej

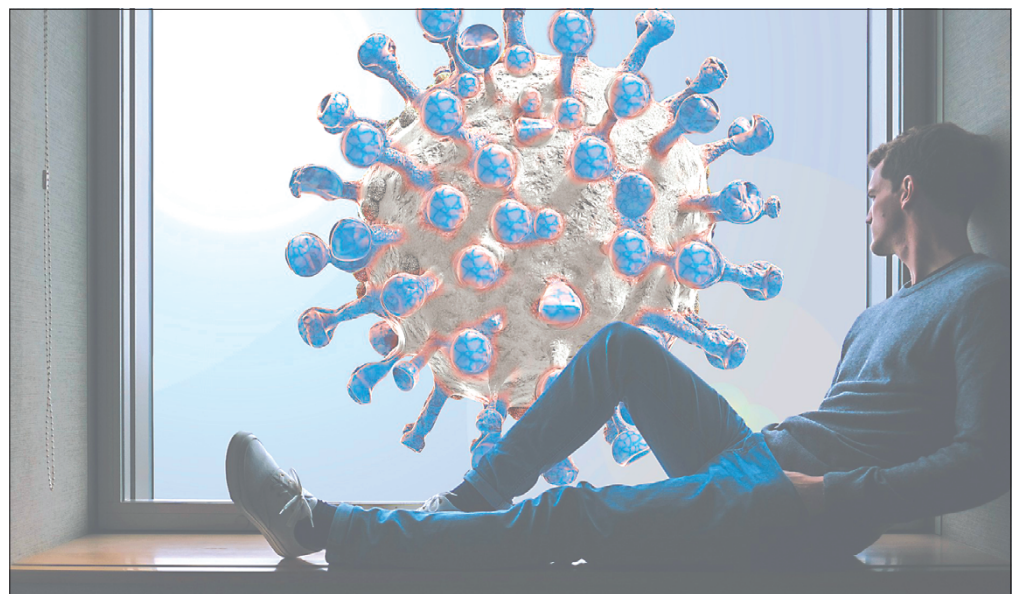
zgłaszać się po pomoc do OIK, aby w przypadku przeżywanych kryzysów, również będących wynikiem życia w pandemii, dać sobie szansę szybkiego powrotu do równowagi psychicznej i bezpiecznego funkcjonowania, co można uzyskać korzystając z profesjonalnej bezpłatnej pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie.

Jeśli przeżywasz trudne sytuacje związane z trwającą pandemią, problemy w relacjach z najbliższymi, doświadczyłeś/aś traumatycznego zdarzenia, straty bliskich lub inne przeżycia sprawiają, że masz poczucie, że nie jesteś w stanie poradzić sobie samodzielnie – nie czekaj – przyjdź, zadzwoń.

Pomoc w Ośrodku jest dostępna całodobowo, bezpłatnie.

W okresie pandemii spotkania osobiste odbywają się po uprzednim kontakcie telefonicznym z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej w Krakowie, ul. Radziwiłłowska 8b, tel. 12 421 92 82, [www.oik.krakow.pl](http://www.oik.krakow.pl).

Małgorzata Łyżwińska Kustrza  
Fot. pixabay



**Kraków**

**Nowa Huta**  
miejsce dobre do życia

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie