

Więzi rodzinne w czasach pandemii

dr hab. Grzegorz Iniewicz, prof.UJ

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński

Utrata
codzienności

Utrata
bliskich

Utrata relacji

Utrata pracy

Utrata
bezpieczeństwa

Utrata
swobody

Utrata / Żałoba

TRAUMA

Zagrożenie dla integralności psychicznej

(Diagnostic classification of mental health and developmental disorders of infancy and early childhood; DC: 0-3, 1994)

Trauma kumulacyjna

Trauma relacyjna

Symptomy:

- Problemy emocjonalne (lęk, depresja)
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych
- Przemoc domowa (**wzrost o 40%**)
- Trudność z podjęciem codziennych obowiązków
- Skargi somatyczne

Relacje:

- Nadmierne angażowanie się
- Relacje bez emocji
- Zaniedbanie
- Zerwanie relacji
- Intensywne wewnątrzrodzinne, ograniczone zewnątrzrodzinne



Indywidualne reagowanie członków rodziny

Rozłożone w czasie

Korzyści:

- Więcej czasu z bliskimi
- Zawieszenie kontaktów
- Praca w domu
- Zwolnienie z obowiązków
- Korzyści finansowe



Ambiwalencja

Podtrzymywanie trudności:

- Wycofanie z relacji
- Usprawiedliwienie bierności

Dzieci

Odreagowywanie:

- Rozmowy
- Rysunki
- Zabawy (leczenie, łapanie na ścianie)

Rozmowy z dziećmi:

- Obawy i lęki są ok
- Nazywanie emocji
- Nie zaprzeczać emocjom

- Uważać z emocjami rodziców
- Kontrolować informacje docierające do dziecka (trauma ze słyszenia)
- Pozwolić słuchać informacji + dać poczucie bezpieczeństwa

- Wiele osób stara się zmienić sytuację
- Podatność i odpowiedzialność czyli co możemy zrobić?

Młodzież:

Doświadczenie wykluczenia

Z relacji rówieśniczych (wspólne wszystkim, podzielane przez większość, wspólne odreagowanie, zrozumienie)

Inne wykluczenia (podwójne, potrójne...) (czy rozpoznawane przez rodzinę i fachowców):

- problemy z nawiązywaniem relacji
- dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami
- młodzież LGBT+
- uczniowie szkół muzycznych i sąsiedzi

POMOCNE:

- Traktowanie sytuacji jako przejściowej
- Odzyskiwanie kontroli
- Pozostanie w relacjach

- Nadawanie sensu
- Zrozumienie własnych przeżyć
- Empatia
- Każdy może doświadczać złości, stresu, frustracji (nie brać do siebie)
- Uwzględniać innych – dać sobie przestrzeń (fizyczną, psychiczną),

- Organizować czas wspólny
- Kontynuować codzienne zajęcia (pozostawać w normalności, niedzielne obiady on line)
- Kontrolować dopływające informacje
- Uważać na podejmowanie decyzji w dużym stresie

https://insamer.com/en/covid-19-and-family-relationships_3425.html

<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/nurturing-our-relationships-during-coronavirus-pandemic>