

„Trauma w dobie pandemii”

Debata Fundacji Dorastaj z Nami

Czy trauma związana z COVID-19 może być nowym początkiem?

Zjawiska, które wywołują traumę są zazwyczaj gwałtowne i dramatyczne. Zagrożają życiu lub zdrowiu i zwykle dotyczą konkretnej osoby i jej bliskich.

Pandemia COVID-19 i jej skutki dotknęły w mniejszym lub większym stopniu całe społeczeństwo. Trauma, przeżywana do tej pory głównie przez jednostki, stała się doświadczeniem ogólnoswiatowym, które dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Nagle straciliśmy poczucie kontroli nad naszym życiem. Zaczęliśmy odczuwać lęk o przyszłość, złość oraz smutek. Czy jednak trauma związana z tą pandemią może być nowym początkiem? Od czego zależy, czy trauma będzie impulsem do rozwoju?

Założenia

Wirus powodujący chorobę COVID-19 w gwałtowny sposób sprawił, że całe społeczeństwa straciły poczucie kontroli i wpływu na własne życie. Przekonanie, że otaczająca nas rzeczywistość jest bezpieczna i przewidywalna, zastąpił strach o przyszłość, a także lęk o zdrowie i życie własne oraz najbliższych. Temat śmierci, który w ostatnich latach stał się tabu, nieobecny i wyparty z przestrzeni publicznej, zagroził nagle na pierwszych stronach gazet i czołówkach telewizyjnych serwisów informacyjnych i z siłą wdarł się w nasze codzienne życie.

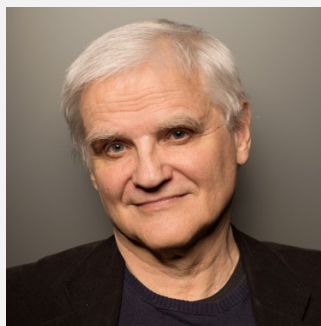
Według badań przeprowadzonych przez dr hab. Małgorzatę Dragan z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, obecna sytuacja epidemiologiczna wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zaburzeń adaptacyjnych i innych zaburzeń emocjonalnych, m.in. zespołu stresu pourazowego – PTSD, zaburzeń depresyjnych i lękowych. 75% osób biorących udział w badaniu określiło epidemię COVID-19 jako stresujące wydarzenie, a aż 37% wskazało, jako jej następstwo, objawy potraumatyczne, charakterystyczne dla zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Traumę przeżywają społeczeństwa na całym świecie. Szczególnie jednak dotyka ona dzieci i rodziny pracowników służb, którzy są na froncie walki z pandemią. Medycy, policjanci czy strażacy, codziennie narażają własne zdrowie i życie, by nieść pomoc chorym na COVID-19. W przypadku ich rodzin, oprócz niepokoju spowodowanego przez konieczność zmiany sposobu, w jaki do tej pory funkcjonowali, traumę potęguje dodatkowo strach o najbliższą osobę, która nie ma możliwości „zostać w domu”, ponieważ służy innym.

Trauma wywołana przez pandemię COVID-19 rodzi wiele pytań, a jej skutki mogą zostać z nami na długie lata.

Podczas debaty online, organizowanej przez Fundację Dorastaj z Nami, razem z ekspertami, zastanowimy się, jakie konsekwencje będzie miała trauma dla nas, jako jednostek, jak i społeczeństwa. W jaki sposób możemy przepracować traumę, by stała się ona impulsem dla nowego początku? Czy w radzeniu sobie z traumą możemy korzystać z rozwiązań wypracowanych w ramach systemu izraelskiego?

■ **Eksperci:**



prof. Bogdan de Barbaro
psychiatra i psychoterapeuta,
wieloletni pracownik naukowy
Katedry Psychiatrii Collegium
Medicum UJ



Marta Wrzosek
edukatorka, pedagog,
nauczycielka języka polskiego.
Ekspertka Fundacji Dorastaj
z Nami

■ **Moderatorzy:**

Zuzanna Radzik
działaczka, publicystka, teolożka, Wiceprezeska Forum Dialogu

Konrad Ciesiołkiewicz
Przewodniczący Rady Fundacji Dorastaj z Nami, Prezes Fundacji Orange,
koordynator Projektu „Oczyszczalnia” Laboratorium Więzi

Podczas debaty będziemy szukać odpowiedzi na pytania:

1. Jak COVID-19 zmienił sposób, w jaki postrzegamy świat?
2. Jak sytuację związaną COVID-19 przeżywają dzieci, a jak dorośli? Czy dzieci i młodzież doświadczają traumy i jak przez nią przechodzą?
3. Skąd biorą się różnice w reakcji na izolację i poczucie utraty kontroli nad własnym życiem?
4. W jaki sposób trauma wpływa na życie rodzin pracowników służb, którzy żyją w poczuciu stałego zagrożenia, lęku o życie i zdrowie swoje i swoich najbliższych?
5. Co możemy zrobić jako społeczeństwo, by pracownikom służb i ich rodzinom pomóc przejść przez traumę?
6. W jaki sposób mierzą się z obecną sytuacją osoby, które wcześniej przeżyły traumę związaną z utratą bliskiej osoby?
7. Czy rodziny, w których najbliższy zginął podczas pełnienia służby, mogą mieć spotęgowane poczucie lęku? Czy powinniśmy szczególnie zatroszczyć się o tę grupę?
8. Jakie są najlepsze sposoby zapobiegania i radzenia sobie z traumą? Czy rozwiązania wypracowane w ramach systemu izraelskiego mogą być pomocne w naszej sytuacji?
9. Na czym polega dziedziczenie traumy i jak mu przeciwdziałać?
10. Jak zmieni się nasz świat po pandemii? Co możemy zrobić, by trauma wywołana przez pandemię COVID-19 była impulsem do nowego początku, zmiany na lepsze?

Partnerem debaty są Kluby Tygodnika Powszechnego.

Kwestie organizacyjne

- Spotkanie odbędzie się on-line na platformie Microsoft Teams i potrwa ok. 60 minut.
- Udział w debacie będzie możliwy po wcześniejszej rejestracji za pomocą formularza znajdującego się na stronie www.dorastajz nami.org/debata.
- Każdy z uczestników będzie mógł zadawać pytania za pomocą komunikatora.
- Spotkanie zostanie zarejestrowane w formie audio oraz wideo, a następnie opublikowane na stronie Fundacji Dorastaj z Nami oraz naszych partnerów. Powstanie także kilka krótkich filmików na potrzeby social media, związanych z tematem dyskusji.

- Do 3 tygodni po wydarzeniu planujemy opublikować dokument w formie „white paper”, przedstawiający podejmowane zagadnienia. Uwzględnimy w nim autoryzowane wypowiedzi uczestników debaty. Dokument będzie promowany na stronie internetowej oraz w kanałach social media Fundacji i Partnerów.

Zapraszamy

Termin: **24 czerwca, godzina 13:00**

Miejsce debaty: platforma Microsoft Teams

Link do spotkania zostanie wysłany drogą mailową, 1 dzień przed datą debaty, po wcześniejszej rejestracji na wydarzenie na stronie www.dorastajz nami.org/debata.

Czym zajmuje się Fundacja Dorastaj z Nami?

Fundacja Dorastaj z Nami to jedyna organizacja pozarządowa w Polsce, która od blisko 10 lat łączy różne grupy społeczne i biznesowe, w działaniu na rzecz pomocy dzieciom strażaków, ratowników górskich, żołnierzy, policjantów, którzy zginęli lub zostali ciężko ranni podczas pełnienia służby publicznej.

W 2020 roku objęliśmy wsparciem także pracowników medycznych walczących z COVID-19 oraz ich dzieci. Celem działania Fundacji jest długotrwałe wspieranie dzieci w okresie edukacji od chwili przyjęcia do Fundacji aż do ukończenia przez nie nauki, do 25 roku życia. Dzięki działalności Fundacji, dzieci otrzymują regularną, szeroko rozumianą pomoc edukacyjną i psychologiczną, wsparcie finansowe oraz przygotowanie do wejścia na rynek pracy. Od chwili powołania, Fundacja Dorastaj z Nami objęła opieką 255 dzieci.

Szczegółowe informacje na temat naszej działalności znajdują się na stronie www.dorastajz nami.org

