



szlachetna
PACZKA

Lubię
ludzi

RAPORT

o samotności

epidemia, która jest naszą wspólną sprawą

Wstęp

Osoby, które spędzają dużo czasu same, często słyszą: wyjdź do ludzi! Idź do kina, na wystawę, jest tyle otwartych spotkań, na dowolny temat. Spotkaj się ze znajomymi, wyskocz gdzieś. W dużych miastach dotyczy to również starszych. Istnieją przecież uniwersytety trzeciego wieku, zajęcia w bibliotekach, kluby dla seniorów.

To dobre rady, zwłaszcza, jeśli potrafimy przekazać je życzliwie i z troską. Samotność to doświadczenie, które może nieść – a jak pokazuje nasz raport – bardzo często niesie dramatyczne konsekwencje.

Dla samotnych nie z wyboru takie wyjścia i spotkania to nierzadko jedyny sposób na zachowanie psychicznej i fizycznej równowagi. Odrobina koloru, która sprawia, że wszystko dokoła nie jest wyłącznie szare.

Czy raczej: sprawiała. Bo w ostatnich dniach świat niepostrzeżenie się zmienił. Dziś zamiast „wyjdź z domu” samotni (i wszyscy w ogóle) słyszą: zostań, nie wychodź, w ten sposób uratujesz innych.

Dla niektórych może to brzmieć jak wyrok.

Gdy nie ma nikogo, do kogo można się odezwać, każda płynąca z mediów informacja tylko potęguje stres. Stu zakażonych, zmarła kolejna osoba, jesteś w grupie ryzyka.

Co ze mną będzie?

Czy jeszcze ktoś przyjdzie?

Kto mnie uratuje?

Joanna Sadzik
Prezes
Stowarzyszenia Wiosna



Jedni próbują pandemię ryzykancko lekceważyć, inni popadają w lęk, jeszcze inni chowają się do własnej dziupli wyposażonej w piwo i seriale telewizyjne. Każda z tych postaw jest zrozumiała, bo jakże tu być spokojnym, gdy narasta zagrożenie, wobec którego nie mamy, jak na razie, skutecznej broni. Ale **w tej sytuacji tym ważniejsze jest, czy potrafimy nie tylko zajmować się sobą, ale także dać wsparcie tym, których cierpienie jest ciche i niechętnie przez nas zauważane.**

Samotność. To jest cierpienie głębokie. A **samotność w bólu, albo w oczekiwaniu śmierci, albo w poczuciu bezradności to jest cierpienie bezgraniczne.** Więc ci, którzy potrafią to cierpienie dostrzec i którzy są gotowi nieść pomoc osobom samotnym budzą mój najwyższy szacunek.

Ten czas jest niezwykły...



Prof. Bogdan de Barbaro

(ur. 1949) – psychiatra i psychoterapeuta,
wieloletni pracownik naukowy Katedry Psychiatrii
Collegium Medicum UJ.

- Rozdział 1 -



*Samotność.
Kwarantanna.*

Dwa tygodnie? Pewnie dłużej.
O ile? Nikt nie wie.

Zamknięcie kin, kawiarni,
uczeln, zawieszenie
działalności instytucji kultury,
pełne niepokoju komunikaty:
zostań w domu. Złowieszczo
brzmiające określenie:
osoby z grupy ryzyka.

Dla tych, którzy mieszkają
sami, przymusowa
kwarantanna to coś o wiele
więcej niż chwilowy
dyskomfort czy logistyczny
kłopot, jak pogodzić opiekę
nad dziećmi z pracą z domu.

To rzeczywistość, z którą
w wielu przypadkach nie
wiedzą, jak sobie poradzić.
Zdani wyłącznie na siebie.
Bez wpływu na to, co będzie.

*Po prostu:
sami.*

**Tzw. jednoosobowych
gospodarstw domowych jest
dziś w Polsce aż pięć
milionów. Oznacza to,
że co czwarty nasz sąsiad
wraca do pustego
mieszkania.
Albo – jak teraz – jest
w nim uwięziony.**

W znacznej mierze to osoby po
sześćdziesiątym roku życia. Ich
sytuacja materialna (trzy
czwarte ocenia ją jako
przeciętną, raczej złą lub złą)
tylko potęguje poczucie
niepewności.



Wpłacam, by pomóc >

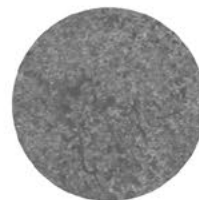
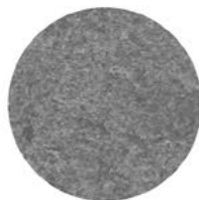
Jak będzie wyglądało ich życie za miesiąc? Za dwa. Komu mają wierzyć?

Osoby o niskim statusie ekonomicznym relatywnie najczęściej spośród ankietowanych nie utrzymują bliskich relacji z członkami rodziny.

Nie mają nikogo, na kogo mogą liczyć.

Nikogo, kto zrobi zakupy. Kto wykupi receptę. Kto zapyta, czy wszystko w porządku.

Co dziesiątej osoby po osiemdziesiątym roku życia nikt nie odwiedza.



Zostaje strach.

Cztery ściany.

Gluchy telefon.

Równocześnie niemal połowa badanych twierdzi, że trudno jest im znaleźć wiarygodne informacje o epidemii i bieżących zagrożeniach.



Wpłacam, by pomóc >

Dobra energia

Pani Elżbieta ma 74 lata, kilka chorób (miażdżyca tętnicza i tętniak na aorcie brzusznej, torbiel w czaszce, zwyrodnienie kręgosłupa) i 1100 zł emerytury, z której po odliczeniu kosztów leczenia zostaje jej 300 zł. Jej mąż zmarł 25 lat temu, ale nie mieszka sama. Codziennie dzielą z nią koty. Oprócz jedenastu, które żyją z nią pod jednym dachem, są jeszcze te, które każdego dnia dokarmia – bezdomne. Jeździ do nich i zostawia im jedzenie w kilku punktach miasta. Wierzy w dobrą energię zwierząt, dlatego się nimi otacza. **Co będzie z jej podopiecznymi, gdy przestanie wychodzić z domu?**

” Boi się człowiek. Nie wychodzi. Strach trochę.

Na wszelki wypadek

Niewiele rzeczy robi na niej wrażenie. W ostatnich latach pochowała męża i obu synów. Została sama. W małym, jednopokojowym mieszkaniu spędza czas, wyglądając przez okno na puste ulice i oglądając telewizję. Z powodu epidemii jej planowana wizyta u kardiologa się nie odbędzie. **Pani Helena jest spokojniejsza, odkąd lekarz zostawił jej swój numer telefonu.** Tak na wszelki wypadek.

” Liczę, że wszystko się jakoś unormuje.

Niepewność

– Tak bardzo się boję, nie wiem, co mam zrobić – mówi pani Weronika. W ostatnich dniach wciąż słucha radia, ogląda telewizję i martwi się o syna. Mężczyzna nie przestrzega zaleceń dotyczących izolacji, wychodzi z domu, pije, pani Weronika nie wie gdzie i z kim przebywa. Potem wraca. Czy coś przywlecze? Zarazi ją i siebie? Czym ma się odkażać? **Kobieta wie, że znajduje się w grupie ryzyka i nie powinna wychodzić, dlatego o zrobienie zakupów, kupienie chleba, prosi sąsiadów. Żle się z tym czuje,** uważa, że nie powinna. Wszyscy pracują, mają swoje sprawy. Powinnam sobie radzić sama – mówi. I z niepokojem czeka na powrót syna.

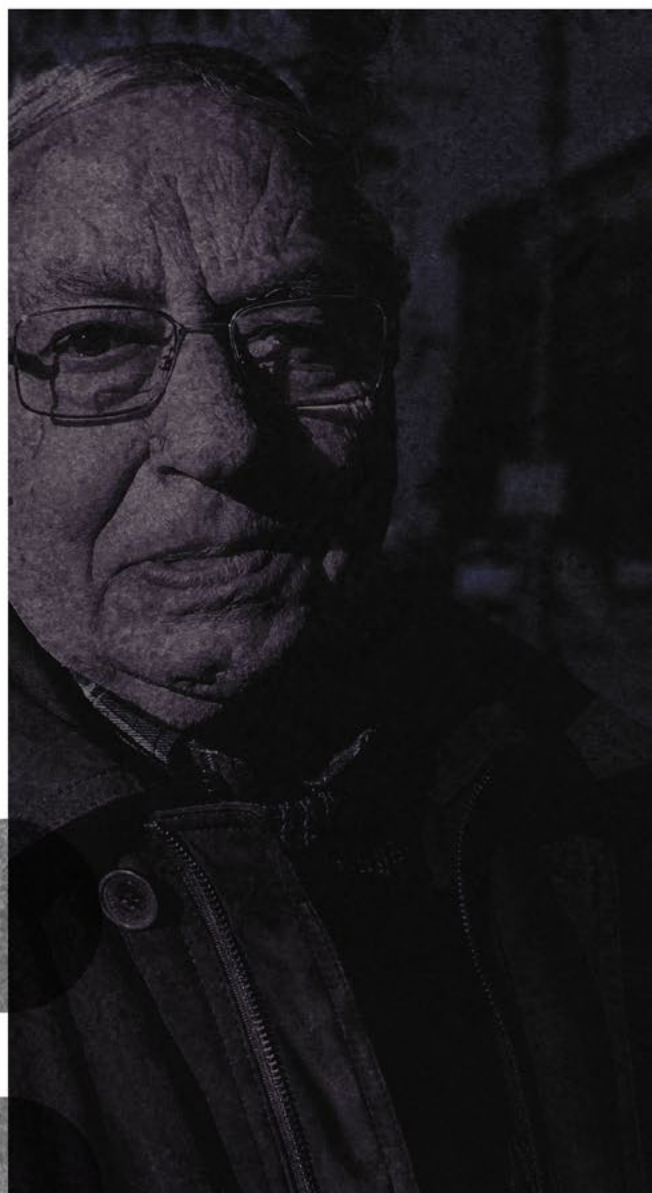
Sklep odjechał

Pociesza się, że miała dobre życie. Wspólnie z mężem prowadziła gospodarstwo rolne i wychowała syna na porządnego syna. A jednak ani jeden, ani drugi już jej nie pomogą – obaj zmarli, syn trzy lata temu. Mimo to pani Maria nie narzeka na swój los, stara się być wesółą i uśmiechniętą, mało tego – mimo swojego wieku, a ma już 84 lata, lubi jeździć na rowerze, szczególnie odkąd lekarz przekonał ją, że to dobrze wpływa na jej krążenie. Od wybuchu epidemii prawie nie wychodzi z domu. Czasami tylko przejdzie się wokół domu i do obwoźnego sklepu, który kilka razy w tygodniu przyjeżdża do jej wsi. Jeszcze przyjeżdża, ale jak długo kierowca będzie chciał nadal to robić? – Co zrobię, gdy przestanie? Nie wiem – mówi kobieta. W domu dużo czyta (od darczyńców Szlachetnej Paczki dostała w ubiegłym roku mnóstwo książek), **czasem włącza radio lub telewizor, żeby sprawdzić najnowsze wiadomości. Boi się.**

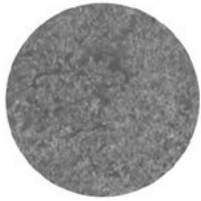
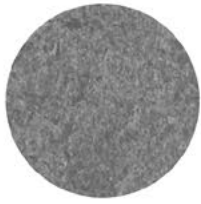
” Siedzę w domu, jestem dosyć przerażona.

Doświadczony

78-letni pan Gerard doskonale wie, co znaczy walka z chorobą. I z jej nawrotem. Pokonał raka, teraz walczy z nim po raz drugi. Aktualnie, po przyjęciu piątej dawki chemii, jest bardzo słaby, ma trudności z poruszaniem się, zмага się z bezwładnością palców u rąk i stóp, a jego odporność właściwie nie istnieje. Ale mężczyzna nie chce się poddawać. Jeszcze nie. Wierzy, że nie jest za późno. Gdy przez wolontariuszy Szlachetnej Paczki został włączony do Paczki Seniorów, poczuł przyływ energii. **Cieszył się na to, że znów zacznie wychodzić do ludzi, spotykać się z nimi, rozmawiać. Może jeszcze zdąży.**



Wpłacam, by pomóc >



Samotność, izolacja, brak możliwości rozmowy z kimś życzliwym – to sytuacja, która bardzo negatywnie odbija się na stanie psychicznym człowieka.

Mamy w sobie, głęboko zakorzenioną, potrzebę relacji. Im bardziej sytuacja zewnętrzna jest, tak jak teraz, nowa, zaskakująca, niebezpieczna, nie do końca przewidywalna, tym bardziej ta potrzeba jest silna.

W samotności człowiek czuje się coraz bardziej zagubiony, przestraszony, smutny. Może tracić poczucie sensu. **Dlatego tak ważny jest teraz kontakt, możliwość rozmowy – każde, nawet niewielkie wsparcie czy zainteresowanie ze strony drugiego.**



Dr Barbara Smolińska

psychoterapeuta i superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii, prezeska Fundacji Pomocy Psychologicznej Pracownia Dialogu

- Rozdział 2 -

*Samotność.
Starość i choroba.*

Który sezon lepszy? Jaki serial polecacie na kwarantannę? Widzieliście już to?

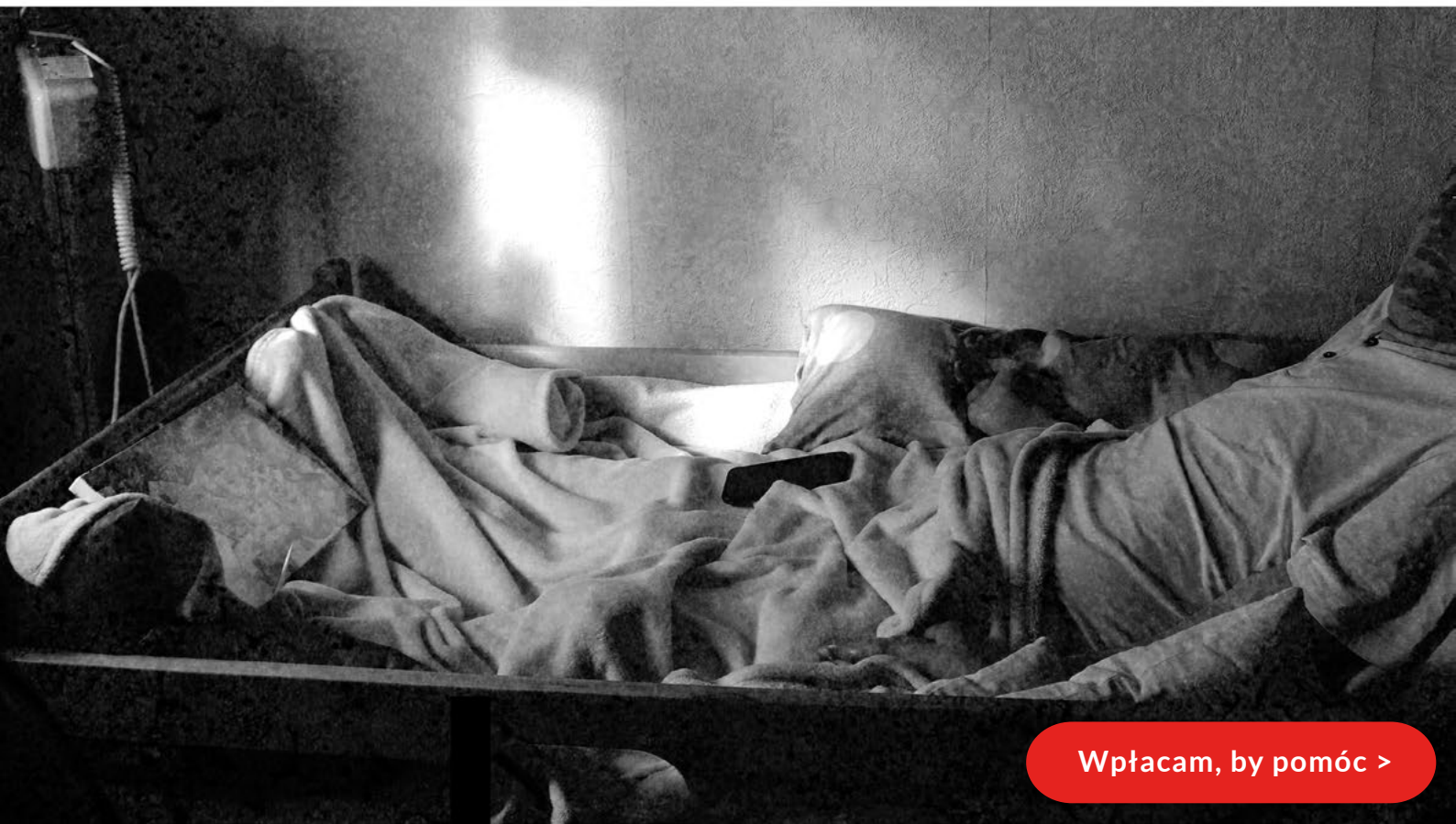
Blisko dwie trzecie osób po sześćdziesiątym piątym roku życia nie widziało. Bo – jak wynika z danych GUS – nigdy nie korzystało z internetu.

Mają inne „rozrywki”. **Sześćdziesiąt siedem procent seniorów cierpi z powodu długotrwałych kłopotów ze zdrowiem i chorób przewlekłych.**

Regularnie muszą korzystać z usług medycznych, do których dostęp – i tak już niełatwy – nagle został im drastycznie ograniczony.

Nie wiedzą, jakie to będzie miało dla nich konsekwencje. Przymusowa izolacja na pewno jednak pogłębi ich problemy. Bo samotność jest dla zdrowia groźna już sama w sobie.

*Powoli zabija.
To nie przenośnia.*



Wpłacam, by pomóc >



Chroniczne poczucie samotności o czternaście procent zwiększa prawdopodobieństwo wczesnej śmierci. Zakłóca sen, zwiększa poziom kortyzolu – hormonu stresu – we krwi, sprzyja rozwijaniu się nowotworów i chorób serca. Aktywuje procesy, które hamują produkcję białych krwinek, przez co spada odporność organizmu i zwiększa się jego podatność na infekcje.

Koło się zamyka.

Dostownie.

Co czwarty starszy człowiek mieszkający w jednoosobowym gospodarstwie domowym nie ma w swoim mieszkaniu ogródka ani balkonu.

*Nie może wyjść.
Nigdzie.*

I słyszy, że inni nie powinni przychodzić do niego.

Wpłacam, by pomóc >



Nie chcę być ciężarem

Pani Zofia kilka lat temu otarła się o bezdomność. Przewyciężyła trudności, choć wciąż żyje bardzo skromnie. W niewielkim wynajmowanym mieszkaniu, które jest jednocześnie jej pracownią, maluje obrazy, szyje, tworzy gadżety teatralne. I niemal przez cały czas jest sama. Mówi, że się przyzwyczała. – Jedyne, co mi teraz doskwiera, to że miałam jechać do lekarza, na badania – tłumaczy. Od lat ma kłopoty z układem oddechowym. – **Mam cudowną rodzinę – dodaje po chwili – ale oni mają swoje życie. Nie chcę, aby czuli się mną obciążeni.**

” Nie robiłam jakichś specjalnych zapasów. Nie mam na to pieniędzy.

Desperacja

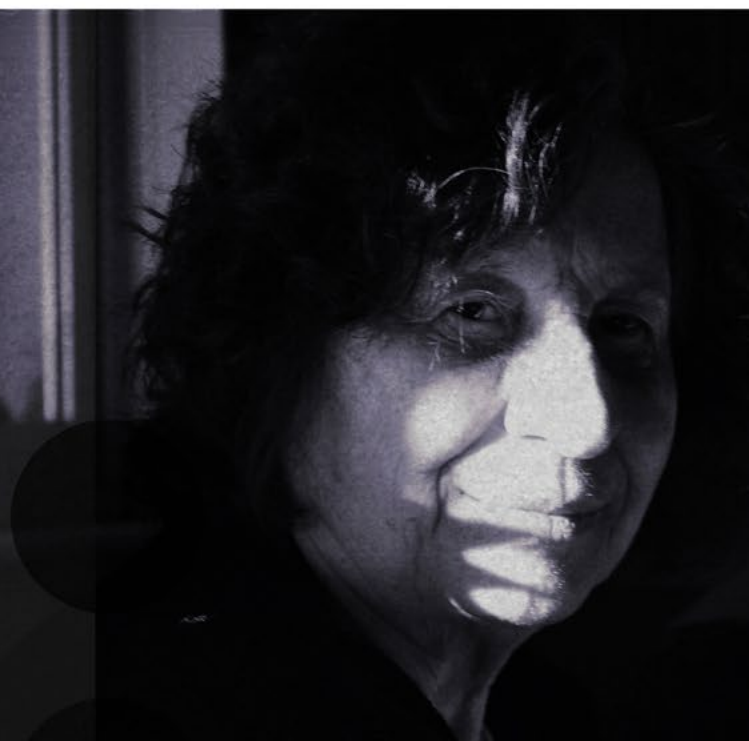
W jego życiu pandemia z pozoru zmieniła niewiele. Sparaliżowany i od kilkunastu lat przykuty do łóżka i tak prawie nigdy nie opuszcza mieszkania. Jest całkowicie zdany na pomoc swojej mamy. – Martwię się o nią. Ma już 77 lat i też powinna teraz zostać w domu. Ale nie mamy nikogo, kto by nam pomógł. Więc wychodzi po zakupy, naraża się – mówi pan Paweł. **Co by się stało, gdyby jej zabrakło? – Musiałbym chyba poszukać kogoś, kto da mi śmiertelny zastrzyk. Sam nawet tego nie jestem w stanie zrobić.** Czy jeszcze o czymś marzę? Chciałbym się zakochać. Tak, zakochać! Moje serce wciąż jest gorące, a umysł sprawny. Tylko ciało umiera.

” Dziękuję, że dzwonisz. Tak bardzo nie radzę sobie ostatnio z samotnością

Widok z balkonu

Pani Krystyna ma 83 lata. Córka właśnie przywiozła jej obiad. Czy przywiezie jutro? Nie powinna. Sama jest chora, po kilku poważnych operacjach, lepiej, żeby uważała. Mimo to pomaga jej, jak tylko może. Ale nie jest w stanie pomóc we wszystkim. Po złamaniu nogi pani Krystyna uczęszczała na rehabilitację. Gabinet zamknięto, powinna więc ćwiczyć w domu. Boi się. Gdyby znów upadła, czy karetka do niej przyjedzie? Pozostaje więc balkon, jedyna namiastka życia. Kobieta ubiera kurtkę, bierze krzesło, ostrożnie przekracza próg, siada. Modli się o zdrowie. Dla wszystkich. Nie rozumie, dlaczego to wszystko się dzieje. jeszcze zdąży.

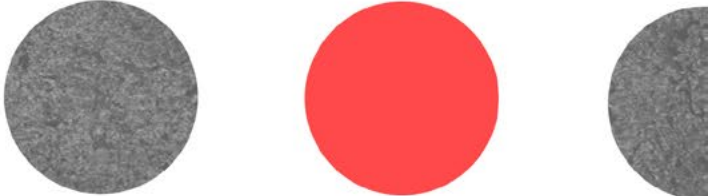
” Cieszyłam się na tę operację. W szpitalu przynajmniej przez kilka dni miałabym opiekę i towarzystwo.



Czas

Córka pani Alicji mieszka za granicą. Dzwoni, ale przecież nie codziennie. Zresztą po co? Na odległość i tak niewiele może pomóc. Kobieta zмага się więc z problemami sama. Największe to wieloletnia depresja i inne przewlekłe choroby, których z roku na rok przybywa. W grudniu poczuła, że karta może się wreszcie odwrócić. Otrzymała wsparcie od darczyńców Szlachetnej Paczki, odzyskała nadzieję. Jeszcze jej nie straciła, ale ma wrażenie, że nieuchronnie wracają ciemne chmury. Przed kilkoma tygodniami wykryto u niej guza. Nie wiadomo, czy to coś poważnego. Tomografia, na którą miała iść, na razie została odwołana. Pani Alicja musi czekać. Jak długo? .

Wpłacam, by pomóc >



Ubóstwo senioralne ma wiele wymiarów: ekonomiczny, społeczny i psychologiczny. Wymiar ekonomiczny to dochód zbyt niski w stosunku do potrzeb i wynikające stąd ich niezaspokojenie. **Nie wszyscy seniorzy mają emerytury, które nawet jeżeli są, to mogą być niższe niż emerytura minimalna. Ta ostatnia z kolei jest niższa niż emeryckie minimum socjalne.** Bez emerytury można otrzymać jeszcze zasiłek stały z pomocy społecznej, którego maksymalna wysokość to 645 zł.

W wymiarze społecznym mamy zjawiska przemocy i dyskryminacji osób starszych przez społeczeństwo, a w tym również przez media, podmioty publiczne i gospodarcze. Do przemocy zalicza się też zaniedbanie. W sytuacji epidemii covid-19 mamy do czynienia z rosnącymi zagrożeniami tego rodzaju. Domy pomocy społecznej są szczególnie zagrożone, informacje o tragediach w tych placówkach docierają z Włoch i Hiszpanii. W Polsce są już przypadki masowych zarażeń w takich domach. Z kolei w dyskusji o strategii przeciwepidemicznej pojawiają się głosy bagatelizujące wartość życia osób starszych.

Samotność należy do ostatniego z wymiarów ubóstwa. Osoby starsze, w większości kobiety, żyją często w jednoosobowych gospodarstwach domowych. Jest to sytuacja sprzyjająca rozwojowi poczucia samotności i depresji. One z kolei wpływają negatywnie na zdrowie fizyczne osób starszych. Ograniczenia wynikające ze stanu zagrożenia epidemicznego dodają do tych uczuć jeszcze lęk przed wychodzeniem na zewnątrz. Gdy osoby starsze znajdują się już w szpitalu czy w kwarantannie, samotność i izolacja łączą się z chorobą. Kontakt z bliskim może być utrudniony lub niemożliwy.

Co możemy zrobić wobec tej sytuacji? Pomijając to, co może i robi państwo oraz różne organizacje, możemy wziąć udział w działaniach sąsiedzkich nastawionych na pomoc osobom starszym w tym trudnym dla nich czasie.

Od robienia zakupów, przez częste rozmowy telefoniczne i inne formy kontaktu zdalnego. Te i inne proste działania dostępne dla każdego mogą przyczynić się do zmniejszenia poczucia osamotnienia i lęku u osób starszych. O wielu takich inicjatywach można dowiedzieć się z Internetu i mediów społecznościowych.



Dr hab. Ryszard Szarfenberg

profesor Uniwersytetu Warszawskiego, członek Katedry Metodologii Nauk o Polityce. Przewodniczący EAPN Polska (od 2010 r.). Członek Komisji Ekspertów ds. Przeciwdziałania Bezdomności przy RPO (od 2015 r.). Autor wielu publikacji z zakresu m.in. nierówności, ubóstwa, marginalizacji i wykluczenia społecznego oraz pomocy społecznej i spółdzielczości socjalnej.

- Rozdział 3 -

Samotność.
Stan umysłu.

Samotność zabija.

**Niszczy ciało, ale jeszcze
większe spustoszenie czyni
w duszy.**

Zatruwa, zubożnia, odbiera
chęć do życia.

Nasz mózg reaguje
na doświadczenie samotności
i wykluczenia jak na stan
zagrożenia. Rzadko się myli
w ocenie sytuacji i w tym
przypadku też nas nie zwodzi.

To automatyczna reakcja na
niebezpieczeństwo, tryb, który
ma nas bronić przed
doznaniem trwałego
uszczerbku.

**Niechciana
samotność wyzwala
hormony stresu,
które ułatwiają
mobilizację do
konfrontacji
lub do ucieczki.**

Lecz co zrobić, gdy nie ma
z kim walczyć ani dokąd
uciec?

Potrzeba akceptacji i relacji
jest dla człowieka tak silna
i naturalna, że samotność
stanowi dla organizmu szok.

Skandal. Jest błędem, który
ciało i umysł chcą natychmiast
sprostować.



Gdy stan podwyższonej
gotowości, w którym hormony
zwiększają naszą odporność
na ból i blokują emocje, staje
się permanentny, musimy
zapłacić za to cenę.

Wymierną.

[Wpłacam, by pomóc >](#)

Brak poczucia przynależności do otoczenia, w którym się żyje, oraz niezadowolenie z relacji społecznych, to przyczyny depresji, stanów lękowych, bezsenności. Z powodu izolacji społecznej, podobnie jak wskutek palenia papierosów czy otyłości, dochodzi też do tworzenia się w organizmie chronicznego, subklinicznego (niedającego jawnych objawów) stanu zapalnego.

*Samotność
to przewlekła
choroba*



Wpłacam, by pomóc >

Akordeonista

W młodości uważał, że nigdy nie spotka go starość.

Dziś wylicza, w ilu miejscach go boli, i ile czasu spędził w ubiegłym roku

w szpitalach. Nie ma nikogo.

Z dawnych czasów zostały mu wyłącznie wspomnienia

i akordeon. – Gdy byłem

młodszy, tylko czekałem na jakieś wesele, żeby zagrać

– mówi. Ale teraz gra już jedynie dla siebie.

Na ludziach się zawiódł,

sparzył. – Nikt nie patrzy

dalej niż koniec własnego nosa – dodaje

z rozgoryczeniem.

Nie boi się tego, co wydarzy się w wyniku epidemii.

Bo czy może być gorzej?

Martwi go tylko, co stanie się po jego śmierci z utworami,

które skomponował. Bo nie

ma ich komu przekazać.

”

**Pani Irena:
Po takich jak ja
nawet karetka
nie przyjedzie.
Po co?**

Strach



Jeden pokój, kuchnia, łazienka. I ona też jedna, sama. Pani Alina ma 67 lat, od dawna jest rozwiedziona. Mąż stosował przemoc wobec niej i jej syna, który dziś mieszka za granicą i od czasu do czasu dzwoni. Gdy mówi, głos jej się łamie: – Na razie jeszcze mam leki, ale to ostatnie pudełko. Boi się, co będzie, gdy ich zabraknie. **Słucha radia i ogląda**

telewizję, co tylko napawa ją większym lękiem. Ale jak ma z tego zrezygnować? Przecież to jej jedyny kontakt ze

światem. Czytać nie może, nie pozwala jej na to słaby wzrok. Gdy w mediach zaczęto mówić o zamykaniu szkół, wyszła z domu i kupiła trzy bochenki chleba. Zamroziła je. Na szczęście nie je zbyt dużo. – Boję się, co będzie, gdy chleb się skończy i będę musiała wyjść na zewnątrz – mówi.

Wpłacam, by pomóc >

To już było

Przy jej doświadczeniu życiowym przymusowa kwarantanna wydaje się fraszką. Przez długie lata bita, wykorzystywana i poniżana przez nadużywającego alkoholu partnera.

Ma za sobą kilka prób samobójczych. Przeżyła również śmierć syna. Dziś ma 74 lata i mieszka w domu bez dostępu do prądu i bieżącej wody.

Od najbliższego sklepu dzielą ją trzy kilometry.

Każde wyjście, choćby po świeczkę, to dla niej od dawna wielki wysiłek.

Ale nie ma wyboru, chodzi.

- Ostatnio sprzedawczyni poprosiła młodą dziewczynę, żeby mnie odwiozła - mówi.

- Ale ta powiedziała, że nie, bo starzy ludzie przenoszą różne choroby, może się zarazić i nie będzie się narażała.

Więc wróciłam sama.

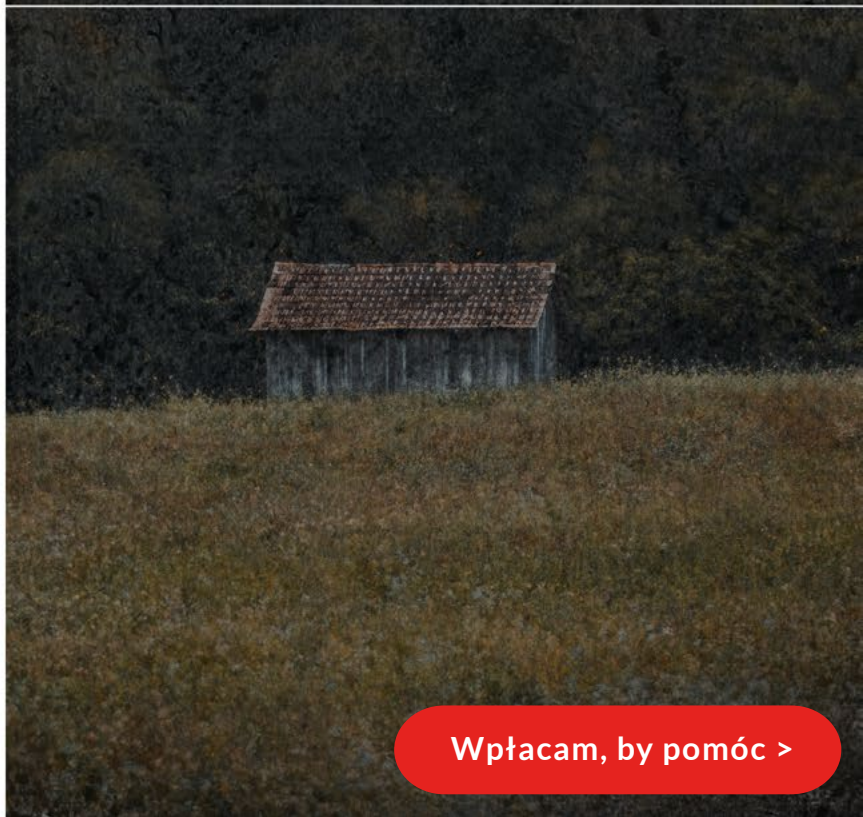
Gdy ktoś zadzwoni, pani Irena płacze. Ze wzruszenia, że jeszcze kogoś obchodzi,

ale też z bólu. Bo boli ją całe ciało. Pieniądze, które przynosi jej listonosz, trzyma przypięte agrafką pod ubraniem. Boi się, że ktoś ją okradnie, a przecież musi mieć za co kupić chleb i świeczki. Miejsce w Domu

Pomocy Społecznej?

Może będzie za rok, jak ktoś umrze.

Musi czekać.



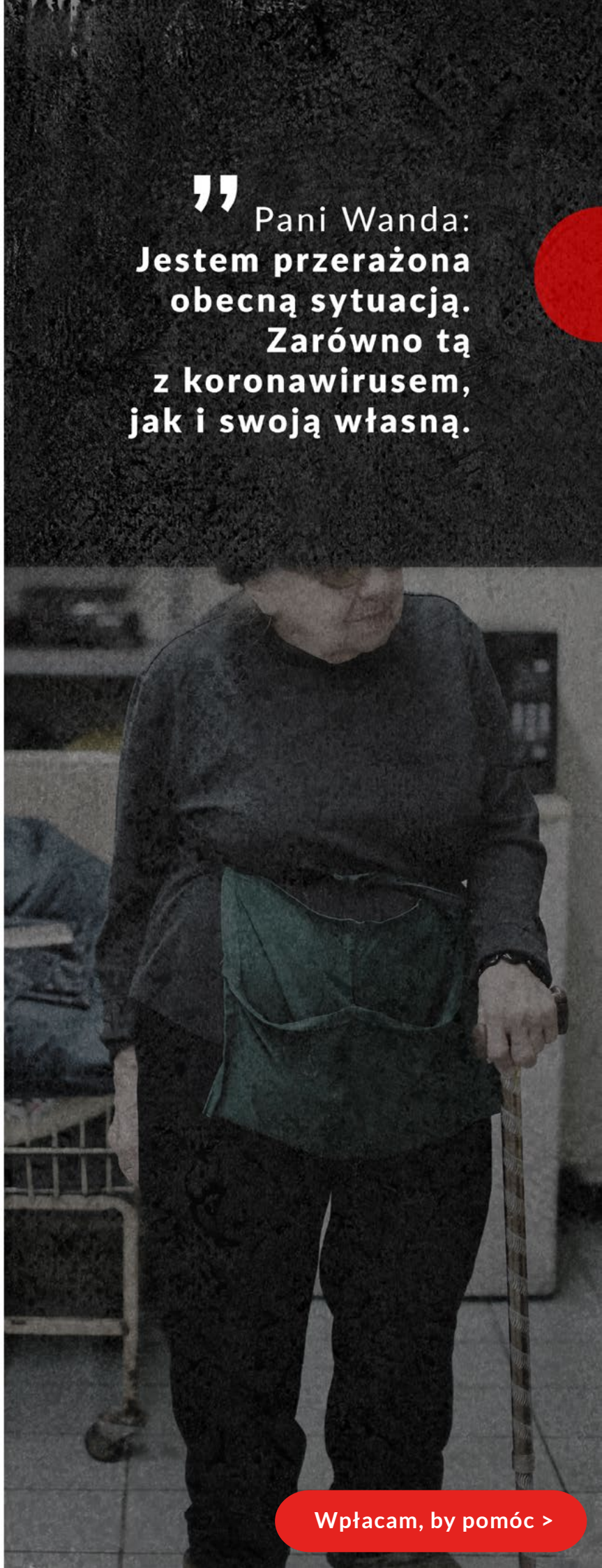
Wpłacam, by pomóc >

Niepewność

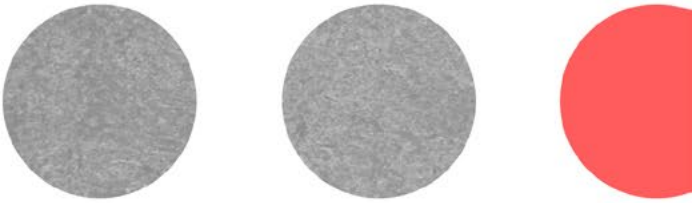
Nie chce być ciężarem.
Zawsze żyła tak, by nie musieć zależeć od innych.
Dzieci mają swoje problemy.
A ona? 83 lata, trudności z poruszaniem się po przejściu udaru, a od niedawna jeszcze kłopoty finansowe. Kilka tygodni temu pani Wanda zrezygnowała z konta w jednym z banków, ale nie wiedziała, że musi powiadomić o tym ZUS.
Nikt jej nie powiedział.
W ostatnim miesiącu nie dostała przez to emerytury i nie wie, za co przeżyje do kolejnej. **Dobrze, że przynajmniej na razie ma co jeść.**
To dzięki sąsiadce, która przyniosła jej ciepły obiad.
Co będzie dalej?
Dużo się modli, ale to nie pomaga.

” Pan Czesław:
**Nim się człowiek obejrzy, już jest stary.
I nie ma nikogo**

” Pani Wanda:
**Jestem przerażona obecną sytuacją.
Zarówno tą z koronawirusem,
jak i swoją własną.**



Wpłacam, by pomóc >



Coraz więcej pacjentów zgłasza się do poradni z problemem, którego jeszcze nie potrafią nazwać. To różne osoby, także te, które mają intensywny tryb życia, zajęcia poza pracą czy dużą grupę przyjaciół. Samotność nie jest jedynie stanem fizycznym – byciem w pojedynkę – to także stan psychiczny, czyli poczucie osamotnienia w grupie lub rodzinie. Jest wiele objawów, które powinny zwrócić naszą uwagę szczególnie. Najczęściej to brak kogoś, komu można się zwierzyć, nieobecność bliskich w ważnych momentach naszego życia, także w tych pozytywnych, uczucie braku akceptacji i zrozumienia przez otoczenie, zaniżona samoocena i poczucie własnej wartości oraz po czasie – niechęć do wyjść towarzyskich i kontaktów, które w efekcie mogą doprowadzić do izolacji.

Przebywanie z ludźmi, regularny kontakt z nimi i spotkania towarzyskie mają pozytywny wpływ na nasze funkcjonowanie i są niezbędne dla zdrowia psychicznego. Okres kwarantanny związanej z koronawirusem jest trudny dla wszystkich, jednak dla osób samotnych to prawdziwe wyzwanie.

W związku z ograniczoną możliwością wychodzenia z domu, rozmów z sąsiadem czy odwiedzin rodziny i brakiem rozrywek takich jak kino, teatr, czy koncert – nieustanne przebywanie w zamknięciu może być bardzo szkodliwe. W okresie kwarantanny osoby samotne jeszcze bardziej odczuwają konsekwencje izolacji. W niektórych przypadkach może ona prowadzić do zaburzeń nastroju, nasilenia objawów lękowych, a nawet depresji. Warto w tym czasie zadbać o kontakt i regularne rozmowy z takimi osobami – technologia daje nam wiele możliwości np. połączenie wideo. Otwórzmy się na innych i pomagajmy sobie nawzajem, jeśli wiemy, że za ścianą mieszka samotna starsza sąsiadka. Może warto zapytać, czy czegoś nie potrzebuje? **W tym czasie niezwykle potrzebna jest nam empatia, a czas, który otrzymaliśmy, przeznaczymy na budowanie zaniedbanych w codziennym pośpiechu relacji.**



Karolina Bujak

Zastępca Redaktor Naczelnej Onet Lifestyle, Psycholog Kliniczny zajmujący się rozwojem oraz terapią dzieci i rodzin. Na co dzień pracuje w mediach zarządzając zespołem dziennikarzy.

Efekty uboczne

Nadzwyczajna sytuacja, w której na początku 2020 roku znalazł się świat w wyniku pandemii koronawirusa, wymusza na nas wszystkich nadzwyczajne działania. Nie wiemy, do czego nas doprowadzą. Nie wiemy nawet, czy okażą się wystarczające.

Możemy tylko mieć nadzieję, że dobrowolna kwarantanna i społeczna izolacja, na którą godzimy się, by powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby, przyniosą spodziewany efekt.

Jest natomiast pewne, że wywołają też skutki uboczne.

Im wcześniej sobie to uświadomimy i zaczniemy działać, tym mniejsze szkody poniesiemy jako społeczeństwo. Bo **unikanie trudnych i niewygodnych tematów w dłuższej perspektywie nigdy się nie sprawdza**. Być może w czasie, gdy zewsząd docierają do nas informacje o kolejnych tysiącach zakażonych i zmarłych we Włoszech oraz w Hiszpanii, kolejnych dziesiątkach i setkach w Polsce, gdy na ekranach naszych smartfonów i monitorów z przerażeniem oglądamy ciężarówki wywożące zmarłych z Bergamo, troska o samotnych – ale przecież zdrowych, a przynajmniej niezarażonych koronawirusem – rodaków wyda się komuś przesadą czy niekoniecznie najpilniejszą potrzebą.

W Szlachetnej Paczce od zawsze staraliśmy się jednak planować na kilka kroków do przodu. To dlatego co roku tyle osób może otrzymać mądrą pomoc. Od nas, od Was, od wszystkich, którzy umieją dostrzec również tych, o których na co dzień jest i będzie cicho.

Liczby samotnych osób, którym w wyniku przymusowej izolacji pogłębi się depresja, które stracą siłę do walki z chorobami ciała, o których przez wiele dni, a może tygodni, nikt nie będzie pamiętał, które będą przez ten czas zdane wyłącznie na siebie w czterech ścianach, nie zobaczymy na efektownie zaprojektowanych infografikach.

Nikt nie upomni się o nich w nagłówkach.

Dlatego tym bardziej musimy im pomóc. Dzisiaj.

Samotność to naprawdę straszna trwoga.

Ala, by ją pokonać, wystarczy drugi człowiek.

Wpłacam, by pomóc >

DOBRE SŁOWA

– telefon dla seniorów

12 33 37 088

Telefon działa codziennie
w godzinach:

10.00 - 12.00 17.00 - 19.00

Bardziej samotni, bardziej wykluczeni. Co z niepokojem i lękiem osób starszych? We Włoszech rozpoczęto akcję organizowania interwencji psychoterapeutycznych w aptekach, w samym rejonie Wenecji punktów pomocy powstanie kilkaset. W Polsce Szlachetna Paczka uruchamia „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”, gdzie starsze osoby usłyszą: nie jesteście sami. I otrzymają wsparcie specjalistów i wolontariuszy.

O ile wiele podstawowych potrzeb osób starszych, jak zakupy czy dostęp do leków, już opiekują wolontariusze Szlachetnej Paczki oraz szereg oddolnych inicjatyw, tak palące stają się potrzeby dotyczące relacji i więzi społecznych, w tym odpowiedź na niepokój i lęk tych, którzy zostali sami.

Kiedy większość z nas może przenieść swoje życie do Internetu, seniorzy zostają sami. W sieci dzielimy się codziennością, rozmawiamy i utrzymujemy kontakt z innymi. Starsi nie mogą tego zrobić, bo nie korzystają z technologii. **Stają się jeszcze bardziej samotni i jeszcze bardziej wykluczeni.** Boją się, bo słyszą, że są w grupie ryzyka, nie powinni wychodzić, a ich nikt nie powinien odwiedzać.

Szczególną grupą są ci, którzy zostali w szpitalach – chorzy, często terminalnie, a obecnie bez prawa do odwiedzin. Lekarze i pielęgniarki mają dla nich jeszcze mniej czasu.

Dlatego uruchomiliśmy „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”, gdzie osoba starsza może usłyszeć, że nie jest sama.

telefon od seniora odbierze specjalista – doświadczony psycholog lub terapeuta, który będzie w stanie zapewnić niezbędne wsparcie emocjonalne. Zdajemy sobie sprawę, jak ważne jest, żeby pomoc – szczególnie w sytuacji, w której się znaleźliśmy – była mądra i odpowiedzialna. Telefon obsługuje zespół dr Barbary Smolińskiej z Fundacji Pomocy Psychologicznej Pracownia Dialogu

nie szukamy tam, gdzie łatwo szukać, ale tam, gdzie można znaleźć – chcemy być tam, gdzie seniorzy: w szpitalach, w domach opieki, na klatkach schodowych, w sklepach, które wciąż odwiedzają seniorzy, w mediach, których słuchają; o specjalnym numerze będą informować nasi wolontariusze

wierzymy w rozmowę, ale dbamy o ciąg dalszy: do osób, które do nas zadzwonią, telefonicznie będą wracać wolontariusze Szlachetnej Paczki po to, aby utrzymywać z nimi stałą, regularną relację i otoczyć dodatkową opieką (jak zakupy, dostarczenie leków, załatwienie spraw urzędowych)

To ważne, żeby o telefonie dowiedziały się osoby starsze. Paczka zachęca, aby opowiedzieć o nim znajomym, poinformować sąsiadów. Niech starsi i samotni wiedzą, że ktoś na nich czeka. Każdy kto wesprze akcję finansowo, pomaga tym, dla których powstała.

Raport
przygotowany przez:



Partner Strategiczny
Szlachetnej Paczki



Partner Raportu o Samotności i projektu:
DOBRE SŁOWA - Telefon dla seniorów



G O D O Ś Ć

Twój 1% ma z N aczenie



1% dla najbardziej potrzebujących

KRS: 00 00 05 09 05

Wejdź na: szlachetnapaczka.pl

DO PRZYGOTOWANIA RAPORTU UŻYTO:

- Prognoza gospodarstw domowych na lata 2016 – 2050, Główny Urząd Statystyczny,
- https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5469/9/4/1/prognoza_gospodarstw_domowych_na_lata_2016-2050_002.pdf
- Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2018 r., Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
- <https://www.gov.pl/attachment/3d36f02c-4859-4b9b-9ad7-1672ff0d7854>
- Dochody i warunki życia ludności Polski – raport z badania EU-SILC 2017, Główny Urząd Statystyczny
- https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/6/11/1/dochody_i_warunki_zycia_ludnosci_polski_raport_z_badiana_eu-silc_2017.pdf
- Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2018 r., Główny Urząd Statystyczny
- https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5497/3/17/1/ict_w_przedsiębiorstwach_2018.xlsx
- Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study, Ye Luo, Louise C.Hawkley, Linda J.Waite, John T.Cacioppo
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953612000275>
- Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness, John M.Ernst, John T.Cacioppo
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0962184999800080>
- From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study, Louise C. Hawkley, Mary Elizabeth Hughes, Linda J. Waite, Christopher M. Masi, Ronald A. Thisted, John T. Cacioppo
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769562/>
- Podprogowy przewlekły stan zapalny – przyczyna czy skutek występowania chorób i starzenia się organizmu?, Magdalena K. Jabłońska
- <http://www.pzp.umed.wroc.pl/pdf/2015/5/1/73.pdf>
- Więzi rodzinne, CBOS
- https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_061_19.PDF
- Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later, Cacioppo JT, Cacioppo S
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23749730>
- Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies, Nicole K Valtorta, Mona Kanaan, Simon Gilbody, Sara Ronzi, Barbara Hanratty
- <https://heart.bmj.com/content/102/13/1009>
- Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation, Steven W. Cole, John P. Capitano, Katie Chun, Jesusa M. G. Arevalo, Jeffrey Ma, and John T. Cacioppo
- <https://www.pnas.org/content/112/49/15142>
- Badanie “Sytuacja społeczna osób w wieku 65+” zrealizowanego dla Stowarzyszenia mali bracia Ubogich przez ARC Rynek i Opinia
- <https://arc.com.pl/Samotnosc-polskiego-seniora-blog-pol-1535059661.html>
- The Lonely Society, the Mental Health Foundation
- https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf
- Badania Courage- Collaborative Research on Ageing in Europe, Komisja Europejska
- <https://cordis.europa.eu/project/id/223071>
- Analiza funkcjonowania pacjentów z depresją w odniesieniu do poprawy jakości ich życia, Katarzyna Michalska
- <http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.ojs-named-b1f3c972-c9a7-33e7-a575-d1ef6c27c2eb-year-2017-issue-2-article-320>
- Depresja w doświadczeniach i opiniach, CBOS
- https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_145_18.PDF
- Trust and the Coronavirus, 2020 Edelman Trust Barometer Special Report
- https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2020-03/2020%20Edelman%20Trust%20Barometer%20Coronavirus%20Special%20Report_0.pdf
- Jak funkcjonujemy w czasie pandemii, IQS
- <https://marketingprzykawie.pl/espresso/jak-funkcjonujemy-w-czasie-pandemii-badanie-iqs/>



*Lubię
ludzi*

AUTORZY RAPORTU:

Anna Przybył

Magdalena Jasiówka

Weronika Gorczyca

Magdalena Łukasik

Piotr Tomza

SKŁAD GRAFICZNY:

Karolina Achtabowska

Anna Franke

Sabina Labe