Razem w obliczu kryzysu. Jak przetrwać trudny czas?

W związku z ostatnimi tragicznymi wydarzeniami, które miały miejsce w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie oraz na kampusie Uniwersytetu Warszawskiego, społeczności akademickie Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Warszawskiego pogrążyły się w żałobie. Ataki na osoby wykonujące swoje codzienne obowiązki w miejscach, które powinny być przestrzenią bezpieczeństwa – takich jak Szpital, kojarzony z ratowaniem życia i zdrowia, oraz Uniwersytet, symbolizujący wiedzę, kulturę i wartości humanistyczne – wzbudzają głęboki wstrząs, poczucie niesprawiedliwości oraz niezrozumienia.

Osoby studenckie, doktoranckie oraz wszystkie osoby związane z Uniwersytetem Jagiellońskim – nawet jeśli nie były bezpośrednio dotknięte ostatnimi tragicznymi wydarzeniami – mogą doświadczać ich jako sytuacji kryzysowych, a nawet traumatycznych. Dlaczego tak się dzieje?

1. Utrata poczucia bezpieczeństwa

Tragiczne wydarzenia – zwłaszcza akty przemocy lub nagła śmierć w przestrzeni szpitala lub uczelni – mogą gwałtownie zachwiać podstawowym filarem naszej codziennej egzystencji: poczuciem bezpieczeństwa. Dla wielu z nas miejsca te kojarzą się z bezpieczeństwem oraz możliwością otrzymania wsparcia. Na co dzień korzystamy z tych przestrzeni, nie zastanawiając się nad tym, że może grozić nam niebezpieczeństwo. Akty przemocy doświadczane są jako nieprzewidywalne oraz nierealne. Jednocześnie pojawia się obawa o bezpieczeństwo własne lub swoich najbliższych.

Utrata bezpieczeństwa może przejawiać się w różny sposób, na przykład poprzez:

- wzmożoną czujność, napięcie, lęk, trudności z koncentracją i zasypianiem,
- zaburzenie dotychczasowego rytmu dnia: rutyny, nauki, pracy, czasu wolnego,
- unikanie miejsc, które wcześniej były neutralne (np. konkretnych budynków uczelni),
- myśli ruminacyjne („czy to mogło mnie spotkać?”),
- zamartwianie („a co, jeśli to się powtórzy?”),
- potrzebę kontroli: szukanie winnych, natychmiastowych wyjaśnień,
- unikanie rozmów, bagatelizowanie lub umniejszanie wagi zdarzenia,

2. Brak zrozumienia sytuacji

Akty przemocy są zwykle odbierane jako głęboko niezrozumiałe i sprzeczne z naszym obrazem świata. W ich obliczu wiele osób zaczyna poszukiwać natychmiastowych wyjaśnień i motywów, które pozwoliłyby „oswoić" zdarzenie. To naturalny mechanizm psychiczny: próba racjonalizacji pomaga zredukować lęk, przywrócić poczucie kontroli i utrzymać przekonanie, że świat – mimo wszystko – jest przewidywalny i w pewnym sensie bezpieczny. U niektórych osób, kontrolę przejmuje odwrotny mechanizm: myślenie katastroficzne, np. przekonanie, że świat staje się coraz bardziej wrogi, a nawet, że „zbliża się jego koniec".

Ludzki umysł nie lubi „luk informacyjnych" – niepewność jest trudna do „wytrzymania", dlatego często odczuwamy silną potrzebę natychmiastowego „wypełnienia" tej luki znaczeniem – nawet jeśli to znaczenie nie opiera się na faktach. Może się to objawiać:

- skłonnością do przyjmowania zbyt prostych wyjaśnień (np. „sprawca był chory psychicznie", „to wina sytuacji politycznej lub gospodarczej") – pamiętajmy, by przede wszystkim pielęgnować pamięć o tych, którzy stali się ofiarami tych tragicznych wydarzeń,
- zainteresowaniem teoriami spiskowymi, które dają pozorne poczucie spójności,
- wzmożonym korzystaniem z mediów społecznościowych, które z jednej strony dostarczają informacji, a z drugiej — mogą wzmacniać dezinformację i lęk.

Choć te reakcje są zrozumiałe, mogą prowadzić do polaryzacji, stygmatyzacji oraz pogłębiania zbiorowego niepokoju. **Dlatego tak ważne jest, aby w sytuacjach kryzysowych zadbać o dostęp do rzetelnych informacji, otwartej rozmowy i wsparcia psychologicznego** — które pomagają mierzyć się z niewiadomym w sposób bezpieczny i konstruktywny. Zamiast ulegać impulsowi szybkiego poszukiwania wyjaśnień, możesz spróbować:

- zatrzymać się – masz prawo do wycofania, nie musisz zachowywać się tak, jakby „nic się nie stało",
- pozwolić sobie na odczuwanie emocji, takich jak lęk, smutek, złość, bezradność czy niepewność – bez oceniania i wzmacniania przekonania, że „mnie to nie dotyczy",
- zadać sobie pytanie: „co jest dla mnie najtrudniejsze w tym, co się stało?" – „co mnie dotknęło"?

- ograniczyć poszukiwanie informacji o zdarzeniu do konkretnej pory w ciągu dnia, kilku rzetelnych programów informacyjnych,
- zamiast czytać komentarze pod postami – porozmawiaj z kimś bliskim,
- utrzymać choć jeden codzienny rytuał (spacer, trening, spotkanie itp.) – pomoże to budować poczucie bezpieczeństwa oraz radzić sobie ze stresem i napięciem.

3. Brak sensu

Z brakiem rozumienia wiąże się również brak sensu. Jako ludzie poszukujemy sensu w zdarzeniach, które przytrafiają się nam oraz innym osobom. Gdy sens trudno jest odnaleźć, ponieważ akt przemocy zdaje nam się być przypadkowy, bądź nieumotywowany, pojawia się poczucie dyskomfortu. Dążąc do jego redukcji zaczynamy poszukiwać wyjaśnień, czytać różnego rodzaju analizy sytuacji, chcemy szybko wypełnić lukę sensem, nawet jeśli nie ma on uzasadnienia w rzeczywistości. Problematykę poszukiwania sensu zdarzeń, które wydają się nam być bez-sensowne, podejmuje Jolanta Brach-Czaina w eseju: *Nietykalność*, znajdującym się w zbiorze pt.: *Szczeliny istnienia*. Autorka pisze: *Cierpienie prawdziwie tragiczne nie ma racji, jest absurdalne* (s. 134). Warto dbać o to, by własne poszukiwanie sensu nie wiązało się z wtórnym wyrządzeniem krzywdy innym ludziom.

4. Wzbudzenie poczucia niepewności

Akt przemocy oraz naruszenia podstawowych zasad funkcjonowania społecznego, burzy dotychczasowy sens funkcjonowania w świecie, który od tego momentu zdaje się być niebezpieczny oraz chaotyczny. Wszyscy przebywamy w miejscach, które uznajemy za nasz azyl bezpieczeństwa, mijamy na swojej drodze ludzi, których nie podejrzewamy o złe intencje. W momencie zetknięcia z niezrozumiałym dla nas zdarzeniem, którego sens trudno nam odnaleźć - pojawia się pytanie - “czy to mogłem/am być ja?”, “czy mogła być to bliska mi osoba?”, “czy mój przyjaciel, znajomy, osoba, którą mijam codziennie w korytarzu również jest zdolna do przemocy?”. Są to pytania, które mogą budzić silny dyskomfort oraz prowadzić do wycofania - lub przeciwnie - radykalizacji, walki.

5. Identyfikacja ze społecznością akademicką

Dla wielu osób kampus uniwersytecki czy miejsce pracy naukowej to zdecydowanie więcej niż przestrzeń edukacyjna — to środowisko społeczne, w którym rozwijamy swoją tożsamość, budujemy relacje, współpracujemy i funkcjonujemy w rytmie, który zwykle daje poczucie przewidywalności i stabilności. To również przestrzeń symboliczna: pełna wartości, takich jak wolność myśli, współpraca, zaufanie i wzajemny szacunek. Jako osoby studenckie, doktoranckie, badawcze — niezależnie od uczelni — tworzymy swoją tożsamość akademicką właśnie w oparciu o te wspólne wartości. Wydarzenia, które rażąco naruszają te zasady — zwłaszcza te, które dzieją się w murach uczelni — mogą wywoływać głębokie poczucie szoku, niedowierzania i dezorientacji. Gdy dochodzi do przemocy lub nagłej śmierci w takiej przestrzeni, mamy do czynienia z pogwałceniem fundamentalnych przekonań o świecie jako miejscu bezpiecznym i racjonalnym**.**

Identyfikacja ze społecznością akademicką może sprawić, że dane wydarzenie odczuwane jest bardzo osobiście, nawet jeśli nie dotyczy nas bezpośrednio. Może pojawić się:

- poczucie zagrożenia: „to mogło przydarzyć się mnie lub osobie mi bliskiej".
- empatyczne współodczuwanie: „to mogły być osoby z mojego kręgu – wykładowcy, koleżanki, ktoś, kogo znam",
- lęk o przyszłość i utrata zaufania do instytucji, które wcześniej dawały poczucie bezpieczeństwa.

Identyfikacja ze społecznością akademicką może być również źródłem siły – podstawą do wzmacniania poczucia wspólnoty oraz symbolicznej „obrony" wartości humanistycznych i społecznych, które nas kształtują i łączą. W obliczu kryzysu, gesty solidarności, empatii i troski o innych stają się nie tylko formą pomocy, ale także działaniem przywracającym poczucie sensu i sprawczości**.** Dlatego warto:

- oferować wsparcie osobom bliskim szczególnie dotkniętym tymi zdarzeniami,
- angażować się w oddolne inicjatywy społeczne i wspólnotowe**,** które niosą realne wsparcie, a jednocześnie umacniają więzi,
- dzielić się rzetelnymi informacjami o możliwościach skorzystania z pomocy psychologicznej i emocjonalnej – dla siebie i dla innych.

Pierwsza (samo)pomoc w sytuacji kryzysu

1. Pozwól sobie odczuwać emocje Nawet jeśli nie byłaś/eś bezpośrednio zaangażowana/y w zdarzenie, możesz odczuwać lęk, smutek, bezsilność, złość czy dezorientację. To naturalne reakcje na sytuację potencjalnie traumatyczną.
2. Ogranicz ekspozycję na informacje Ustal konkretne pory dnia, w których sprawdzasz wiadomości. Unikaj niepotwierdzonych źródeł i komentarzy w mediach społecznościowych – mogą nasilać stres i dezinformację.
3. Rozmawiaj – nie musisz być z tym sam/a Kontakt z drugą osobą, rozmowa o swoich emocjach i doświadczeniach – to jeden z najskuteczniejszych sposobów redukowania napięcia. Nawet jeśli potrzebujesz samotności, staraj się zadbać o kontakt z bliskimi.
4. Zadbaj o podstawy W kryzysie łatwo o nich zapomnieć: sen, regularne jedzenie, ruch, nawodnienie. Te proste rzeczy pomagają wracać do równowagi psychofizycznej.
5. Szukaj sensu w działaniu wspólnotowym Angażowanie się w pomoc innym, udział w inicjatywach uczelnianych, organizowanie przestrzeni do rozmowy i refleksji – to nie tylko pomoc dla innych, ale również dbanie o własny dobrostan.
6. Korzystaj z pomocy specjalistycznej Jeśli wcześniej doświadczałeś objawów zaburzeń psychicznych lub jesteś pod opieką psychologiczną/psychiatryczną, zwróć szczególną uwagę na swoje przeżycia związane z sytuacją i staraj się nie czekać, jeśli potrzebujesz wsparcia.
7. Znajdź indywidualne formy ukojenia Dla jednej osoby to spacer, dla innej pisanie dziennika, rozmowa, rysowanie, modlitwa, słuchanie muzyki lub medytacja. To momenty, które pozwalają na zatrzymanie i regenerację.

Kilka narzędzi (samo)terapeutycznych:

Gdy czujesz niepokój, lęk, niepewność spróbuj kilku ćwiczeń:

1. **Ugruntowanie**
   - Opisz 5 rzeczy, które widzisz.
   - Wybierz 4 rzeczy, które czujesz/dotykasz.
   - Skup się na 3 dźwiękach, które słyszysz.
   - Powąchaj 2 rzeczy.
   - Spróbuj 1 rzeczy (smak).

2. **STOP**

Stań. Zatrzymaj się. Przerwij to, co dotychczas robisz i zrób sobie przerwę, nawet najkrótszą.

Tchu! Weź świadomy oddech. Długi wdech i jeszcze dłuższy wydech. Zwróć uwagę na oddech. Skup się na wdychaniu i wydychaniu.

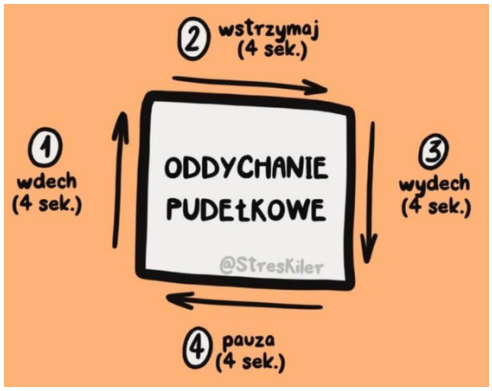
Obserwuj. Włącz świadomość na swoje uczucia w ciele, napięcia. Na swoje emocje. Co czujesz? Gdzie to czujesz?

Podążaj za wartościami. Pamiętaj, że możesz odczuwać trudne emocje i wciąż robić to, co zbliża cię do tego, co ważne oraz wartościowe.

3. **Koło wpływu**

Stwórz swoje koło wpływu, określając to, na co masz wpływ, na co możesz wpływać w ograniczonym stopniu i to, czego nie możesz kontrolować.

4. **Kwadratowy oddech**



Źródło grafiki:

https://streskiler.pl/oddychanie-pudelkowe-relaksacyjne-cwiczenie-na-stres/

Telefony wsparcia oferujące psychologiczną

Jeśli ostatnie wydarzenia są dla Ciebie wyjątkowo trudne, odczuwasz przygnębienie, silny lęk, objawy depresji: smutek, wycofanie, utratę zainteresowania aktywnościami, a jednocześnie nie masz do kogo zwrócić się po pomoc – są miejsca oferujące wsparcie w tym trudnym czasie.

- → **116 111:** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (24/7, bezpłatny, anonimowy)
- → **800 108 108:** Telefon Wsparcia dla Osób w żałobie i po stracie Fundacji Nagle Sami (14-20 od poniedziałku do piątku, bezpłatny, anonimowy)
- → **116 123:** Ogólnopolska Poradnia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (14-22, bezpłatny, anonimowy)
- → **800 702 222:** Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (24/7, bezpłatny)
- → **800 119 119:** Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży (14:00-22:00, bezpłatny, anonimowy)
- → **12 421 92 82:** Całodobowy numer interwencyjny Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie

Autorka artykułu:

Maja Łuczywek – mgr psychologii, doktorantka psychologii w SDNS UJ, wolontariuszka w Fundacji Nagle Sami

Literatura cytowana:

Epping-Jordan, J. E., Harris, R., Brown, F. L., Carswell, K., Foley, C., García-Moreno, C., van Ommeren, M. (2016). Self-Help Plus (SH+): A new WHO stress management package. W*orld Psychiatry*, *15*(3), 295.

Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Lis-Turlejska, M. (2010). *Stres traumatyczny. Mechanizmy psychopatologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.