

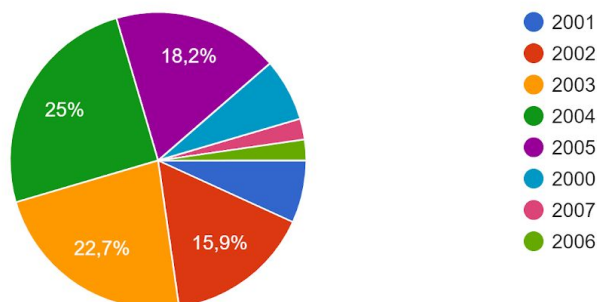
“Kwarantanna, a zdrowie psychiczne uczniów.”

Jak wiadomo, przez ostatnie miesiące cały świat pogrążony był w walce z wirusem COVID-19 (zwanym koronawirusem). Cała Polska została objęta kwarantanną, czyli przymusową czasową izolacją. Jaki wpływ miało owe odizolowanie na stan psychiczny uczniów? Jak wygląda dzień kwarantanny z życia nastolatka objętego restrykcjami pandemicznymi? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań dowiedzie się w naszym podsumowaniu ankiety “Zdrowie psychiczne w czasie kwarantanny”.

W naszej ankiecie wzięło udział ponad 40 anonimowych osób, uczniów gdyńskich szkół. Mieścili się oni w przedziale wiekowym od 12 do 20 roku życia. Mówiąc dokładniej było to 11 osób z rocznika 2004, 10 osób z rocznika 2003, 8 z 2005, 7 z 2002, 3 osoby z rocznika 2000 oraz 2001, a także po jednej osobie z roczników 2006 i 2007.

Z którego rocznika jesteś?

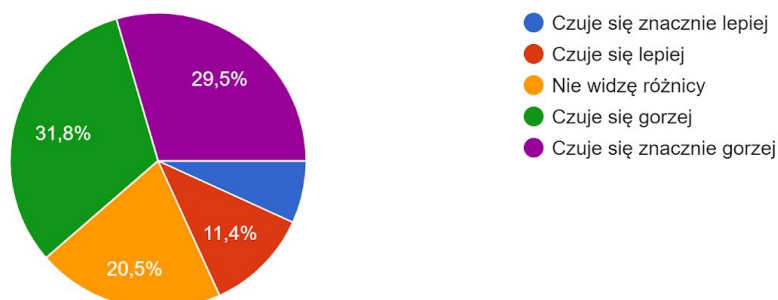
44 odpowiedzi



40 z 44 osób było kobietami, 2 to mężczyźni, natomiast reszta ankietowanych zaznaczyła odpowiedź “Nie Binarna / Nie chce podawać”. Aż 27 osób wypełniających naszą ankietę zaznaczyło, iż ich zdrowie psychiczne pogorszyło się, bądź znacznie się pogorszyło. Jedyne 8 ankietowanych uznało, że czują się lepiej, bądź o wiele lepiej. 9 osób nie zauważyło żadnej istotnej zmiany w swoim samopoczuciu.

Jak kwarantanna wpłynęła na twoje samopoczucie?

44 odpowiedzi

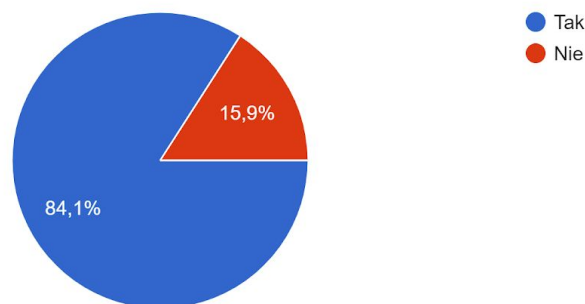


W pytaniu dotyczącym ogólnych przemyśleń na temat zmian zachodzących w codziennej rutynie

ankietowanych, dało się zauważyć wiele rozbieżności. Można je podsumować jako rozregulowanie potrzeb fizjologicznych - podstawy w piramidzie Masłowa. Warto zauważyć, iż jeśli potrzeby umieszczone najniżej w hierarchii nie są w stanie być prawidłowo zaspokajane, wtedy niemożliwe jest aby człowiek mógł osiągnąć "wyższe cele". "Robię wiele rzeczy rzadziej, np. rzadziej myję zęby czy włosy, nie mam apetytu/jem bardzo mało, wcześniej nie miałam z tym problemu.", "Brak rutyny, nieregularny sen albo jego brak.", "Mniej dbam o siebie, praktycznie cały dzień spędzam w łóżku." - są to jedne z wielu wypowiedzi na owy temat. W następnym pytaniu zapytaliśmy ankietowanych co ich zdaniem wpłynęło najbardziej na ich samopoczucie. Aż 25 osób odpowiedziało, że to właśnie szkoła przyczyniła się do pogorszenia ich nastroju. 20 osób zaznaczyło opcję nawiązującą do ograniczeń związanych z kwarantanną, a 13 do sytuacji rodzinnej. Pojawiły się także takie odpowiedzi, jak lęki, za dużo wolnego czasu, bądź znajomi. W kwestii wpływu kwarantanny na relacje między członkami rodziny, ponad połowa osób zaznaczyła, iż obyło się bez zmian. 10 ankietowanych podało, iż ich relacje pogorszyły się, natomiast według 7 - polepszyły się. W następnym pytaniu postanowiliśmy dowiedzieć się, czy szkoły ankietowanych oferują swoim uczniom pomoc psychologiczną. 37 osób zaznaczyło odpowiedź "Tak".

Czy twoja szkoła oferuje pomoc psychologiczną?

44 odpowiedzi



Jak się okazało jedynie 5 badanych postanowiło z owej pomocy skorzystać, a aż 23 ankietowanych nie, choć odczuli taką potrzebę. W pytaniu dotyczącym tego czy ankietowani otrzymują wsparcie w tych trudnych czasach, 15 osób zaznaczyło, iż owego oparcia nie uzyskali. Największym wsparciem (bo aż 20 osób) okazali się przyjaciele. Padały także takie odpowiedzi jak: wsparcie od rodziny (9 osób), wsparcie od specjalisty (8 osób), wsparcie od szkoły (1 osoba). W ostatnim pytaniu, ankietowani mogli podzielić się swoimi indywidualnymi przemyśleniami. Mogliśmy przeczytać tam o tym, iż największym utrapieniem towarzyszącym izolacji jest bycie samemu ze sobą oraz ze swoimi myślami. Ankietowani pisali również o przytłoczeniu, towarzyszącemu wszelkim restrykcjom epidemicznym.

Podsumowując, pomimo tego, iż wszelkie ograniczenia związane z koronawirusem mogły brzmieć korzystnie względem samopoczucia (pozostanie w domu, praca zdalna), miały one bardzo zły wpływ na zdrowie psychiczne wielu ludzi. Dobrze jest w tych wyjątkowych czasach pamiętać, iż z pewnością kiedyś wszystko to minie. Będzie lepiej, bądź gorzej, ale na pewno wszystko się zmieni. Jeśli jednak twoje samopoczucie nie ulega od dłuższego czasu zmianie i nie

czujesz się najlepiej, warto skontaktować się z psychologiem. Jak mogliśmy przeczytać, wiele szkół oferuje pomoc psychologa, nie powinniśmy się obawiać spotkania z nim. Pamiętajcie, że nie jesteście sami i kwarantanna jest trudnym okresem dla każdego, dlatego też, warto wspierać się nawzajem.

Aleksandra, Matylda ID