

# WPŁYW PANDEMII COVID – 19 NA FUNKCJONOWANIE RODZINY



Autorka: Ewa Ambroziak

Publikacja współfinansowana w ramach  
Regionalnego Programu Operacyjnego  
Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020



Fundusze  
Europejskie  
Program Regionalny



Rzeczpospolita  
Polska



województwo  
**łódzkie**

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# TYTUŁEM WSTĘPU

- Od momentu zarejestrowania prawdopodobnie pierwszego przypadku choroby COVID – 19 w Chinach (17.11.2019) do 4.03.2021 – dnia w którym uczestniczy Państwo w seminarium, minęło **474** dni. To czas, który zmienił całą znaną nam rzeczywistość. Czas, który zatrzymał gospodarkę. Zrewolucjonizował polski system edukacji – w ciągu miesiąca przeniósł Polaków z tradycyjnego modelu nauczania - rodem z dziewiętnastowiecznych powieści do XXI wieku i świata nowych technologii. Czas, który zmusił rodziny do powiedzenia „sprawdzamy” – na ile się znamy, na ile lubimy, na ile akceptujemy, na ile w naszych domach jest bezpiecznie. Czas, który dla wielu osób przyniósł strach, poczucie niepewności, niekiedy stratę i ból. Dla innych – czas który odmienił życie, zrewolucjonizował myślenie o karierze, związku, zdrowiu priorytetach.
- To **474** dni, w trakcie których **każdy z nas oddał coś, co było stałym elementem życia**. Niezależnie czy była to poranna kawa ze współpracownikami, spontanicznie spędzany czas z rówieśnikami na przerwie między lekcjami, regularne spotkania rodzinne czy możliwość swobodnego podróżowania, skalę utraty czegoś istotnego określa wyłącznie subiektywna ocena osoby, którą ta utrata spotkała, każde z tych doświadczeń może być równie bolesne. Choć świat dorosłych koncentruje się na procedurach, wytycznych, wskaźnikach i celach, nie możemy zapominać o świecie dziecięcym, w którym dorastanie już od roku odbywa się w izolacji rówieśniczej, pod czujnym okiem rodziców lub opiekunów, którzy chcąc lub nie chcąc wkroczyli do każdego obszaru życia swoich dzieci i podopiecznych, lub też w niewydolnych środowiskach wychowawczych, niekiedy w codziennie doświadczanej przemocy psychicznej lub fizycznej. Ekonomiczne skutki pandemii COVID -19 zdają się niczym w odniesieniu do straconych doświadczeń, przeżyć i zaburzeń w procesie dojrzewania emocjonalnego dzieci i skutków nasilających się problemów w całych rodzinach. W narracji o pandemii skupiamy się głównie na jej gospodarczym wymiarze, choć **to czas jest jedynym zasobem, którego nikt z nas nie może odzyskać**.
- Nie można też zapomnieć o młodzieży, która zniknęła z systemu – dzieciach zaniedbanych, pozbawionych dostępu do komputera lub internetu, codziennego wsparcia rodziców w radzeniu sobie z nowymi technologiami, dzieciach niewidocznych dla szkolnych psychologów i nauczycieli. Nie zapominajmy także o dzieciach wychowywanych w placówkach, poddanych rygorystycznym obostrzeniom, często objętych zakazem odwiedzin i swobodnego przemieszczania się, dzieciach oddzielonych od rodzin pochodzenia. Podobny los stał się udziałem osób starszych i chorych, które pozostając pod opieką Domów Pomocy Społecznej, stracili możliwość regularnego kontaktu ze światem zewnętrznym.
- Choć nikt nie jest w stanie przewidzieć wszystkich konsekwencji pandemii COVID – 19, po roku jej trwania jesteśmy w stanie zacząć opisywać rzeczywistość, w której się znaleźliśmy. Naukowcy i socjologowie dostarczyli już pierwsze dane, które pozwalają spojrzeć z różnych perspektyw na wpływ pandemii na funkcjonowanie zarówno jednostek, jak i całych rodzin. Do takiej obserwacji zapraszam w niniejszym opracowaniu, które mam nadzieję przygotowuje grunt pod rozważania o tym, czego spodziewać mogą **się specjaliści systemowo pracujący z polskimi rodzinami**.

Ewa Ambroziak

# RODZINA PRZED PANDEMIA

KILKA DEFINICJI



W dzisiejszych realiach ustanowienie jednej, szczegółowej definicji rodziny jest kwestią niekiedy sporną. W tradycyjnym, niemal plemiennym rozumieniu, rodzina to zbiór osób, które łączy pokrewieństwo krwi lub wspólne potomstwo. Definicja ta jednak często nie znajduje zastosowania w przypadku rodzin z problemami, zrekonstruowanych, zawodowych rodzin zastępczych. Iwona Buracka, autorka artykułu „Monoparentalność, wielorodzina i rodzina zrekonstruowana. Współczesne nazwy modeli życia rodzinnego” z 2017 roku powołuje się na fragment wyroku Sądu Najwyższego z roku 2005.

„W obowiązującym stanie prawnym nie istnieje legalna definicja pojęcia „rodziny”(…) Można przyjąć, że w przeważającej większości **akty prawne zaliczają do rodziny małżonków, ich dzieci wspólne, dzieci drugiego małżonka, dzieci przysposobione, przyjęte na wychowanie w ramach rodziny zastępczej, dzieci znajdujące się pod opieką (prawną), a niekiedy nawet dzieci obce przyjęte na wychowanie i utrzymanie, jeśli rodzice nie żyją lub nie mogą zapewnić im utrzymania albo też zostali pozbawieni lub ograniczeni we władzy rodzicielskiej.** Najszerze pojęcie rodziny przewiduje ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 roku Ordynacja podatkowa (Dz.U. Nr 137 poz. 926 ze zm.) i art. 691 k.c („Pokrewieństwo nie stanowi wyłącznego kryterium zaliczenia do najbliższych członków rodziny w rozumieniu art. 446 § 3 k.c.)”

źródło: <http://www.sn.pl/sites/orzecznictwo/orzeczenia3/sno%2013-15.pdf>

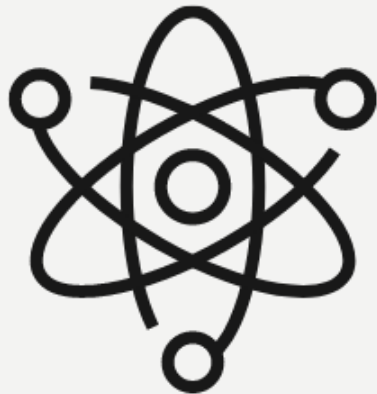
Rozpatrując definicję rodziny, warto spojrzeć na nią z przynajmniej dwóch perspektyw. Jedną z nich jest perspektywa wzajemnych, życiowo umocowanych powiązań – a wynikać mogą one zarówno ze stosunków formalnych (małżeństwo, piecza zastępcza, opieka prawna nad osobą dorosłą) jak i relacji kohabitacyjnych, w których osoby dorosłe prowadzą wspólne partnerskie życie, z rozmaitych przyczyn jednak nie decydują się na sformalizowanie związku.

Druga perspektywa, nad którą warto się pochylić, to perspektywa rodziny rozumianej jako relacje międzyludzkie oparte na więzi. „Przydatne może być tutaj posiłkowanie się definicją rodziny z ustawy o pomocy społecznej, zgodnie z którą **rodzinę tworzą osoby spokrewnione lub niespokrewnione pozostające w faktycznym związku, wspólnie zamieszkujące i gospodarujące [...]**” (Buracka, 2017). Rodziną zatem są nie tylko partnerzy, ale jako rodzinę traktować można na przykład zamieszkujących wspólnie przyjaciół, których łączy poczucie wspólnotowości przekładające się na głębię relacji.

źródło: <https://journals.umcs.pl/artef/article/view/2676/4690>

## SŁOWA KLUCZOWE

- Rodzina nuklearna
- Kohabitacja
- Rodzina patchworkowa/zrekonstruowana
- Samodzielne rodzicielstwo
- Bezdzielnosc

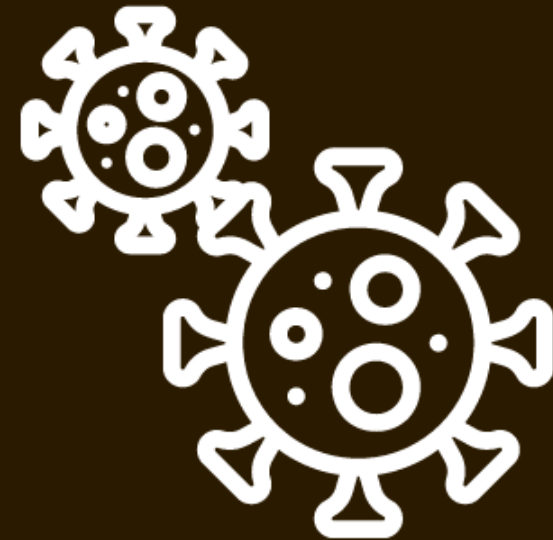


We współczesnych definicjach rodziny pojawiają się także warte zapamiętania pojęcia. Obok tradycyjnej **rodziny nuklearnej**, czyli takiej w której dwie osoby przeciwnej płci wychowują własne lub adoptowane dzieci, coraz częstszym zjawiskiem jest „**rodzina patchworkowa/zrekonstruowana**”, w której partnerzy/małżonkowie w kolejnym związku wychowują dzieci z poprzednich relacji, często także powołując na świat wspólne potomstwo, coraz rzadziej natomiast używa się określeń w rodzaju „rodzina rozbita”. Ma to związek między innymi ze zmianą społecznego postrzegania aktu rozwodu/rozstania – zamiast życiowej tragedii, rozstanie bywa postrzegane jako rozsądne wyjście z patowej sytuacji, często ratujące zdrowie psychiczne rodziców i dzieci.

W Polsce rośnie także odsetek rodziców, wychowujących dzieci bez wsparcia partnera/byłego małżonka, a we współczesnym języku coraz częściej zwrot „samotny rodzic” zamieniany jest na określenie „**samodzielny rodzic**”. Zmiana ta odczarowuje kontekst rodzicielstwa „w pojedynkę” – z uwypuklenia niedostatku przechodzimy w definicji do docenienia zasobu, jakim jest zaradność i wytrzymałość rodziców wychowujących dzieci bez wsparcia drugiej osoby dorosłej. Dodatkowo, rośnie odsetek małżeństw i związków nieformalnych, w których partnerzy w świadomy sposób decydują się bezdzietność.

Jak wynika z wniosków badania FAMWELL, przeprowadzonego przez naukowców ze Szkoły Głównej Handlowej, odsetek kobiet które nigdy nie zostaną matkami, rośnie z pokolenia na pokolenie, a poziom Polskiej bezdzietności jest najwyższy na tle krajów Europy Środkowo – Wschodniej. Problemy związane z płodnością nie są jedyną przyczyną braku prokreacji – dodatkowymi czynnikami jest brak stabilizacji ekonomicznej, trudności w zakupie/dostępie do mieszkań, depresja klimatyczna – niechęć do powoływania na świat potomstwa na świat obarczony nadchodzącą wizją załamania klimatu i masowej migracji potomstwa w kontekście spodziewanej katastrofy klimatycznej i wizji masowej migracji ludności, trudności w znalezieniu odpowiedniego partnera, późniejsze wchodzenie w dorosłość kobiet i mężczyzn, a także świadome oparcie satysfakcji z życia na sferach takich jak realizacja pasji, zainteresowań oraz planów zawodowych. Spodziewać możemy się, że na skutek pandemii COVID – 19 entuzjazm do powoływania na świat potomstwa będzie dalej spadał, co ma związek głównie z jej ekonomicznymi konsekwencjami.

Źródło : <https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/kae/struktura/isid/projekty/famwell/badanie/Strony/default.aspx>



# RODZINA W PANDEMII ...

... I PO PANDEMII

Do początku roku 2020 społeczeństwom wysokorozwiniętym towarzyszyła presja nieustannego wzrostu i rozwoju, którego zatrzymanie wydawało się niemożliwe. W Polsce pierwszy przypadek COVID-19 oficjalnie zarejestrowano 4 marca 2021, 12 marca zostały zamknięte szkoły, a 20 marca ogłoszono w Polsce stan epidemii. W ciągu kilkunastu dni rzeczywistość polskich rodzin wywróciła się do góry nogami, a wpływ na to miały między innymi następujące czynniki:

1) **Zmiana trybu edukacji stacjonarnej na zdalną**, co wymusiło na dzieciach i ich opiekunach nie tylko przystosowanie warunków domowych do wymogów zajęć szkolnych, ale także błyskawiczną naukę tego, jak korzystać z wielu różnych programów i narzędzi. Brak spójności w sposobie, w jaki prowadzona była edukacja skutkowało koniecznością ogromnego zaangażowania rodziców – jest to efekt między innymi tego, że nauczyciele testowali różne narzędzia i platformy, nie dysponując jeszcze jednym spójnym systemem do prowadzenia zajęć online. Dopiero rok szkolny 2020/2021 przyniósł spójność technologiczną – większość zajęć na uczelniach i w szkołach prowadzonych jest poprzez platformę Microsoft Teams, która nie tylko pozwala prowadzić interaktywne zajęcia w czasie rzeczywistym, ale także realizować testy, egzaminy, gromadzić w jednym miejscu materiały i komunikować się na bieżąco z uczniami.

2) **Zmiana trybu pracy osób dorosłych na system zdalny**. W roku 2019, jak wynika z raportu opracowanego przez TALENTPLACE, 66 % firm nie stosowało żadnych narzędzi do mierzenia efektywności pracy zdalnej (1). Ze zdalnej formy załatwiania spraw urzędowych korzystało 40,4 % osób w wieku 16-74 lata, czyli mniej niż połowa społeczeństwa (2). Jedyną branżą, która swobodnie i chętnie korzystała z rozwiązań zdalnych była branża IT. W marcu 2020 nastąpił ogromna zmiana – już od 8 marca 2020 pracodawcy mogli swoim pracownikom wręcz narzucić model pracy zdalnej, z czego błyskawicznie skorzystała większość korporacji oraz znaczna część instytucji publicznych. Postawiło to rodziców i opiekunów dzieci w niezwykle trudnym położeniu.

Źródło 1: [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/landings-editor-uploads/wqX84lm9%2FTalentPlace\\_Abstrakt\\_2019.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/landings-editor-uploads/wqX84lm9%2FTalentPlace_Abstrakt_2019.pdf)

Źródło 2: : <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spolescenstwo-informacyjne/spolescenstwo-informacyjne/spolescenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2019-roku,2,9.html>

## SŁOWA KLUCZOWE

- Edukacja/praca zdalna
- Izolacja
- Aktywność zawodowa
- Kryzys ekonomiczny
- Wykluczenie
- Efekt blizny
- Automatyzacja
- Pokolenia
- Ubożenie

Podwyższone ryzyko w przebiegu COVID – 19 dla osób starszych owocowało w wielu rodzinach decyzją o ograniczeniu kontaktów z dziadkami, ciociami i wujkami, którzy przed pandemią w naturalny sposób wspierali swoje dzieci i krewnych w wychowywaniu następnych pokoleń, niekiedy prowadząc całe gospodarstwa domowe swoich bliskich. W tym samym czasie rodzice przejęli znaczną część obowiązków nauczycieli, wychowawców i rówieśników swoich dzieci – warto przypomnieć, że okresowo w trakcie pandemii wprowadzane są obostrzenia zakazujące swobodnego przemieszczania się osób małoletnich bez towarzystwa opiekunów prawnych. Przeciętny rodzic pracujący między 8 a 10 godzinami dziennie nie mógł zatem skorzystać w świetle przepisów z możliwości zabaw podwórkowych, umożliwienia starszym dzieciom wyjścia na spacer w godzinach swojej pracy czy samodzielnej wyprawy na zajęcia dodatkowe czy sportowe, do których dostęp także został na skutek regulacji prawnych ograniczony.

Domy wypełniły się znudzonymi i pełnymi energii dziećmi, które domagały się uwagi i zaangażowania swoich rodziców, którzy poza brakiem możliwości korzystania z dobrodziejstw edukacji realizowanej w szkole, stanęli wobec konieczności równoległego zrealizowania celów zawodowych i własnej adaptacji do całkowicie odmienionej rzeczywistości. Codziennie stały się zatem lekcje matematyki i wychowania fizycznego, toczące się tuż obok niezwykle istotnych strategicznie spotkań on-line, spotkania z zespołami prowadzone przez liderów z dziećmi na kolanach, bądź też prowadzenie rozmów biznesowych z łaźniakami, piwnic, ogrodów i samochodów.

**3) Konieczność przeformułowania modelu funkcjonowania w rodzinach pracowników służb medycznych, pracowników socjalnych i osób zatrudnionych w domach opieki oraz innych placówkach, w których pojawiło się podwyższone ryzyko transmisji wirusa ze środowiska zawodowego do rodzinnego.**

Lekarze, pielęgniarki oraz inne osoby, mające codzienny kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem stanęły wobec konieczności zadania sobie fundamentalnych pytań o ryzyko, jakie wykonywana praca niesie dla ich najbliższego otoczenia. Część pracowników zdecydowała się na dobrowolną izolację od swoich rodzin, korzystając na przykład z mieszkań służbowych lub wynajętych ze środków prywatnych lokali. Dla ich partnerów oznaczało to okresowe przejęcie wszystkich obowiązków rodzinnych, a dla dzieci konieczność mało zrozumiałego rozdzielenia się z rodzicem. Osobom, które mieszkają w domach towarzyszy natomiast nieustanny stres – nie tylko w pracy, ale także w środowisku domowym.

# COVID-19:

Jak wyzwania pandemii wpływają na przeciążenie obowiązkami domowymi?

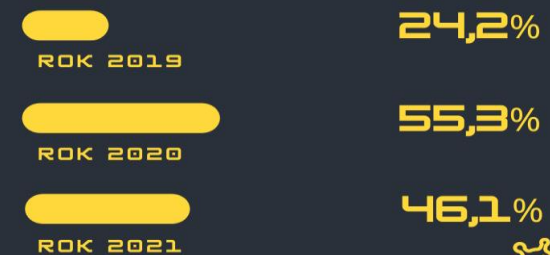


Jak wynika z raportu Human Power "Stresoodporni", na początku pandemii przeciążenie obowiązkami deklarowało 55,3 % badanych. Po roku jest nieco lepiej. Przeciążenie zadeklarowało 46,1 % badanych.

Dane są szokujące, gdy zestawimy je z raportem HP z roku 2019 ...



W ciągu roku liczba osób deklarujących przeciążenie obowiązkami domowymi podwoiła się.



Spadek między rokiem 2020 a początkiem 2021 oznacza, że nastąpiła nieznaczna adaptacja do wyzwań pandemii.

Należy jednak się spodziewać, że przewlekłe zmęczenie i napięcie powodowane ogromną ilością obowiązków prowadzi do nasilających się problemów rodzinnych.

Dowiedz się więcej na [humanpower.pl](http://humanpower.pl)



„ZNACZENIE PRACY DLA SPOŁECZNEGO FUNKCJONOWANIA DOSTRZEGLI JUŻ KLASYCY SOCJOLOGII: E.DURKMEIN, UPATRUJĄC W ZMIANACH "RYNKU PRACY" ŹRÓDŁO PRZEMIAN SOLIDARNOŚCI SPOŁECZNEJ. M. WEBER, GŁOSZĄC POGLĄD, ŻE ZMIANY STOSUNKU PRACY STAŁY SIĘ JEDNĄ Z GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ FORMOWANIA SIĘ KAPITALIZMU”.

MARIA ADAMSKA, „BANKRUCTWO GOSPODARSTW DOMOWYCH. PERSPEKTYWA EKONOMICZNA I SPOŁECZNA”(2008)

4) Na wskutek zatrzymania wielu branż – wzajemnie ze sobą powiązanych, wiele osób straciło pracę lub doświadczyło przymusowej przerwy w wykonywaniu aktywności zawodowej, co znacząco odbiło się na sytuacji ekonomicznej wielu rodzin.

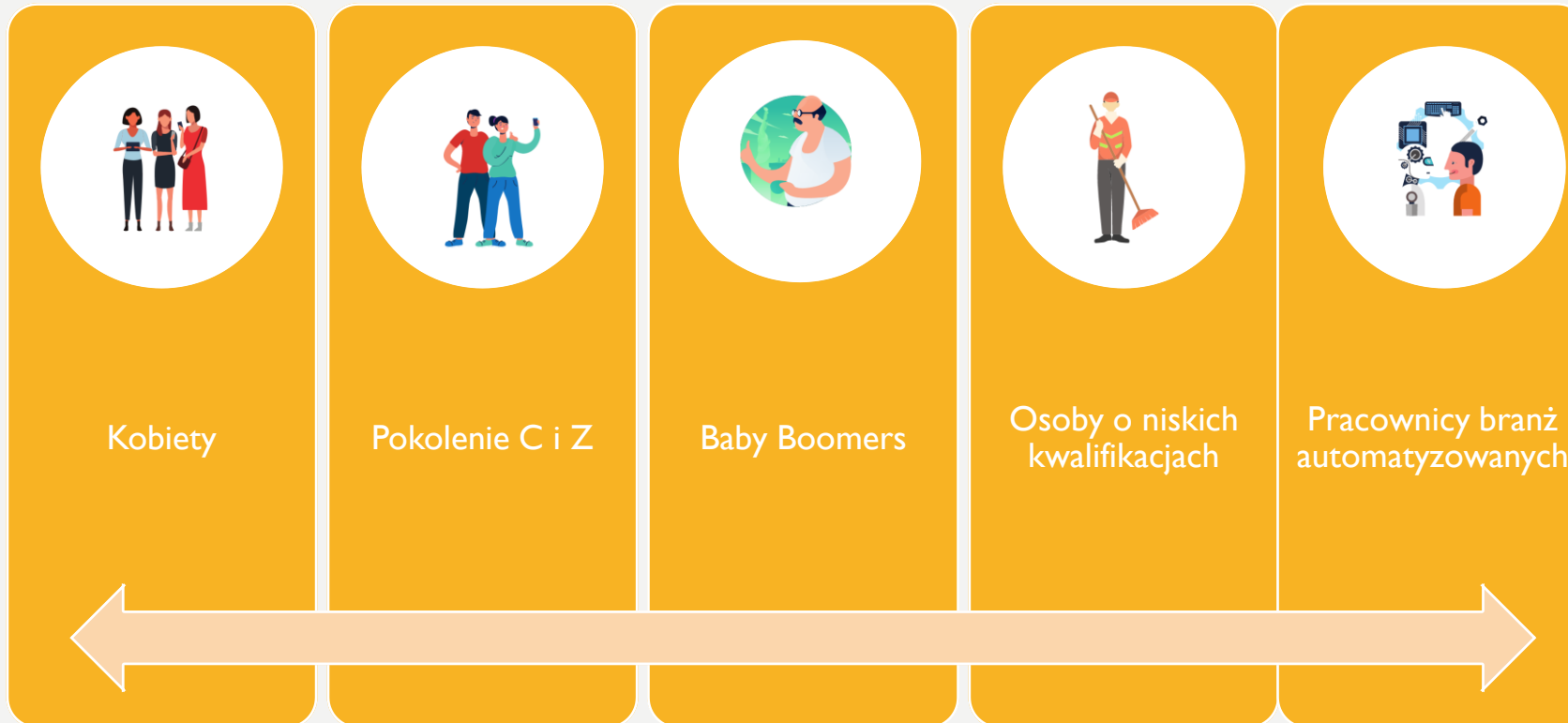
Logicznym zatem wydaje się wniosek, że powyższe 4 czynniki powinny wpływać na aktywność zawodową kobiet i mężczyzn – i fakt ten znajduje potwierdzenie już w raporcie GUS z dnia 25.08.2020.

- „W II kwartale 2020 roku liczba ludności aktywnej zawodowo w wieku 15 lat i więcej wyniosła 16801 tys. osób, z tego: 16274 tys. to pracujący i 527 tys. - bezrobotni. **Populacja biernych zawodowo** w analogicznej grupie wieku liczyła 13471 tys. **Zbiorowość aktywnych zawodowo** zmniejszyła się zarówno w porównaniu z poprzednim kwartałem (o 153 tys., tj. o 0,9%), jak i analogicznym okresem ubiegłego roku (o 230 tys., tj. o 1,4%). Jednocześnie nastąpił wzrost liczby osób biernych zawodowo – odpowiednio o: 137 tys., tj. 1,0%, i 217 tys., tj. 1,6%. **Zmiany liczebności** zaobserwowane w populacji aktywnych zawodowo praktycznie w całości dotyczyły pracujących (liczba bezrobotnych utrzymała się na zbliżonym poziomie). W wyniku tych procesów wskaźnik określający relację liczby osób niepracujących (bezrobotnych i biernych zawodowo w wieku 15 lat i więcej) do liczby osób pracujących zwiększył się w stosunku do obu porównywanych okresów. (...). W II kwartale 2020 roku **populacja pracujących** w wieku 15 lat i więcej liczyła 16274 tys. i zmniejszyła się zarówno względem poprzedniego kwartału (o 151 tys., tj. o 0,9%), jak i sytuacji obserwowanej rok wcześniej (o 210 tys., tj. 1,3%). **Zmniejszenie się liczby osób pracujących w porównaniu z I kwartałem br. w większym stopniu dotyczyło kobiet** (o 99 tys., tj. o 1,4%) niż mężczyzn (o 52 tys., tj. o 0,6%). Jeszcze wyraźniej różnice według płci widoczne były w zestawieniu z II kwartałem 2019 roku – wśród kobiet spadek kształtował się na poziomie 176 tys., tj. o 2,4%, a wśród mężczyzn - 33 tys., tj. o 0,4%. **Wśród pracujących generalnie nieco większą zbiorowość stanowią mężczyźni**, a powyższe zmiany wpłynęły na to, że w II kwartale 2020 r. ich udział w tej grupie wyniósł 55,6%. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania zmniejszenie populacji pracujących dotyczyło przede wszystkim mieszkańców miast – w ujęciu kwartalnym wyniosło ono 146 tys., tj. 1,5%, a w ujęciu rocznym 194 tys., tj. 2,0%. Wśród mieszkańców wsi liczebność pracujących utrzymała się na poziomie podobnym do poprzedniego kwartału i tylko nieco mniejszym niż przed rokiem (spadek o 16 tys., tj. 0,2%). Zmiany w liczbie pracujących wpłynęły na obniżenie wskaźnika zatrudnienia (do 53,8 % w II kwartale 2020 r.). W II kwartale 2020 r. nadal wyraźnie **wyższy wskaźnik zatrudnienia odnotowano wśród mężczyzn** (odpowiednio 62,6% wobec 45,7% dla kobiet).”

Źródło: [https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5475/12/42/1/informacja\\_o\\_rynku\\_pracy\\_w\\_drugim\\_kwartale\\_2020\\_roku\\_dane\\_wstepne.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5475/12/42/1/informacja_o_rynku_pracy_w_drugim_kwartale_2020_roku_dane_wstepne.pdf)

# CO Z TEGO WYNIKA NA PRZYSZŁOŚĆ?

Spodziewać możemy się nasilającego rozwarstwienia ekonomicznego i kryzysu na rynku pracy. Osoby o wysokich kwalifikacjach, doświadczeniu potencjale intelektualnym i adaptacyjnym, sprawne technologicznie, będą prawdopodobnie łatwiej dostosowywać się do wyzwań przyszłego rynku pracy. W ciągu roku rynek pracownika, na którym obserwowaliśmy istotny niedobór osób chętnych do pracy, zmienił się w rynek pracodawcy, w którym to pracownik stara się o możliwość zatrudnienia, a nie pracodawca zabiega o pracownika. Najprawdopodobniej grupami, które najbardziej odczują konsekwencje tej zmiany będą:



- **Kobiety.** Konieczność większego skupienia na obowiązkach domowych, w tym zaangażowania w edukację zdalną, utrudnione korzystanie z placówek edukacyjnych, okresowe kwarantanny, zwolnienia lekarskie, brak możliwości korzystania ze wsparcia starzejących się rodziców odbija się przede wszystkim na aktywności zawodowej kobiet. W przyszłości zatem mają one mniejsze szanse na powrót na rynek pracy, jeśli brak aktywności zawodowej skutkować będzie długimi przerwami w CV.
- **Osoby młode, dopiero wchodzące na rynek pracy, końcówka pokolenia Y, przedstawiciele pokolenia C i Z, osoby do 29 roku życia.** „Kończy się w Polsce tzw. rynek pracownika. Młodzi będą mieli gorsze warunki negocjacyjne. Trudniej im będzie wywalczyć lepszą umowę czy pensję. Do tego firmy pracują teraz głównie zdalnie, a więc młodzi nie mają nawet gdzie odbyć praktyk. W badaniach rynku pracy mówi się o „**efekcie blizny**”. Młode pokolenie, które właśnie wchodzi na rynek pracy, może mieć gorsze dochody, gorsze warunki pracy niż ludzie, którzy zaczęli w czasach dobrobytu. To się będzie za nimi ciągnęło przez całe zawodowe życie. Tym bardziej że z kryzysu nie będziemy wychodzić pół roku, tylko prawdopodobnie kilka lat. Już mówimy o „pokoleniu lockdownu”, „koronapokoleniu” – mówi Marta Trawinska. Prof. Iga Magda dodaje: – Na kłopoty młodych może nałożyć się rewolucja technologiczna i rozwój sztucznej inteligencji, która zlikwiduje część miejsc pracy osób o niższych kwalifikacjach.
- **Przedstawiciele pokolenia Baby Boomers,** mało sprawni technologicznie lub osoby, które planowały pozostać aktywne zawodowo mimo pobieranie emerytury. Wielu pracodawców, musząc podejmować trudne decyzje dotyczące redukcji zatrudnienia w czasie/ na skutek pandemii, w pierwszej kolejności mają prawo zwalniać osoby posiadające alternatywne źródło utrzymania, np. emeryturę lub inne świadczenia.
- **Osoby o niskich kwalifikacjach,** które wykonują prace rutynową, fizyczną, pracujące w sektorze usługowym lub produkcyjnym.
- **Pracownicy sektorów, w których postępuje automatyzacja.** Czas pandemii wykazał zasadność wdrażania rozwiązań opartych o wykorzystanie sztucznej inteligencji – niezawodnej, odpornej na zakażenie. Możemy spodziewać się zatem, że optymalizacja i automatyzacja procesów stanie się priorytetem w wielu firmach, tak aby zredukować koszty związane z zatrudnianiem personelu i potencjalnymi konsekwencjami opłacania nieefektywnych miejsc pracy. „Cyfryzacja fabryk sprawia, że dane nt. działania linii produkcyjnych oraz zachowań pracowników, pozyskiwane z sensorów temperatury, ciśnienia, napięcia, lecz także z inteligentnych systemów kamer pozwalają zmniejszać liczbę brygadzystów i kierowników, potrzebnych do zarządzania pracownikami na jednej zmianie. W przyszłości pozwoli to na dalsze zwiększenie rozpiętości zarządzania, czyli ilości osób bezpośrednio podlegających jednemu liderowi. Digitalizacja zapewni mu „cyfrowe oczy i uszy”, bez szkody dla wydajności i bezpieczeństwa pracy podległych mu pracowników. (...) Według badań, niemal połowa zawodów w Stanach Zjednoczonych znajduje się w grupie wysokiego ryzyka zautomatyzowania w ciągu najbliższych 20 lat. Podobna sytuacja występuje w krajach Unii Europejskiej, gdzie zagrożonych automatyzacją jest blisko 54 procent zawodów.” (Nosarzewska, 2020)

Źródło: <https://ptsp.pl/automatyzacja-pracy-megatrendy/>

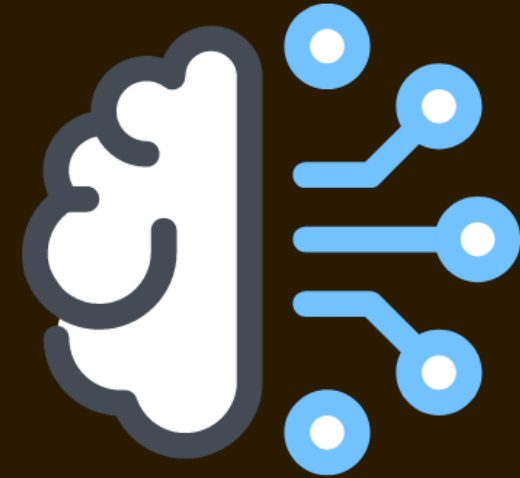
# WPŁYW PANDEMII NA PROKREACJĘ



Ubożenie społeczeństw może **pogłębiać opór wobec powoływania na świat potomstwa**. Dodatkowo zatem w niedalekiej przyszłości, możemy spodziewać się efektów zachodzących zmian w planach prokreacyjnych kobiet i mężczyzn, będących bezpośrednim skutkiem pandemii COVID – 19.

Po pierwsze, konieczność **pozostawania w przymusowej, wspólnej izolacji**, zmieniła plany wielu par – niektóre umocniła w wizji wspólnego życia, innym uświadomiła brak perspektyw w związku.

Po drugie, **kryzys ekonomiczny i załamanie wielu branż**, w tym branży eventowej, branży HORECA, branży fitness oraz branż powiązanych powoduje masowe ubożenie społeczeństwa, a więc deficyty zdolności kredytowej na rynku hipotecznym i konsumpcję posiadanych oszczędności. Dodatkowo **ograniczony dostęp do żłobków, przedszkoli i szkół oraz utrudniony dostęp do opieki medycznej**, wynikający głównie, choć nie tylko, z przyczyn epidemicznych, skutkują brakiem poczucia przewidywalności przyszłości w perspektywie następnych lat i zniechęcają do powoływania na świat dzieci.



# PSYCHOLOGICZNE I SPOŁECZNE KONSEKWENCJE PANDEMII COVID – 19

I ICH WPŁYW NA RELACJE RODZINNE

„W jednym z nich (*uzupełnienie: badań*) naukowcy z Department of Psychological Medicine King's College London poddali metaanalizie 3163 publikacji dotyczących wpływu kwarantanny na psychikę, które znajdują się w bazach danych. Do badania zakwalifikowano ponad 20 artykułów.

11 badań dotyczyło epidemii SARS, 5 badań - Eboli, 3 badania - grypy H1N1 (2009/2010), a 2 badania MERS.

Z przeprowadzonej przed brytyjskich naukowców analizy wynika, że większość osób poddanych kwarantannie prezentowała psychologiczne objawy stresu, takie jak: wyczerpanie emocjonalne, zaburzenia depresyjne, stres, drażliwość, bezsenność, cechy PTSD.

W przypadku epidemii SARS badani odczuwali: 20 proc. strach, 18 proc. niepokój, 10 proc. poczucie winy, 5 proc. poczucie zadowolenia, 4 proc. poczucie ulgi.

W jednym z badań porównano bliskie i odległe psychologiczne skutki kwarantanny z powodu epidemii SARS. 7 proc. osób prezentowało objawy zespołu lękowego, 17 proc. wyrażało złość, po 4-6 miesiącach od zakończenia kwarantanny częstość występowania tych objawów zmniejszyła się do odpowiednio 3 i 6 proc.

Badacze przeanalizowali także wpływ epidemii i związanej z nią kwarantanny na stan psychiczny pracowników ochrony zdrowia. Okazało się, że 3 lata po epidemii SARS stwierdzono u nich większą częstość stosowania SPA i alkoholu.”

Źródło: <https://pulsmedycyny.pl/psychospoleczne-skutki-covid-19-wplyw-izolacji-i-pracy-zdalnej-na-psychike-994607>

## SŁOWA KLUCZOWE

- Dekompensacja psychiczna
- PTSD
- Zmęczenie
- Wypalenie zawodowe
- Agresja
- Bezsenność
- Wsparcie psychologiczne
- Uzależnienia
- Przemoc

Długotrwałe pozostawanie rodzin w izolacji społecznej niewątpliwie skutkować będzie nadchodzącą falą problemów, które bezpośrednio powiązać można ze sferą zdrowia psychicznego.

**W dekompensacji psychicznej**, czyli stanie powodowanym przez doświadczanie przewlekłego napięcia, sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia własnego i cudzego oraz przemęczenia pracą zawodową przebywają od roku pracownicy służb medycznych i socjalnych. Są oni bezpośrednio narażeni na **PTSD**, czyli zespół stresu pourazowego. „Jako typowe opisywane są objawy obejmujące epizody powtarzającego się przeżywania urazu na nowo w natrętnych wspomnieniach (reminiscencje) lub w snach. Objawy te występują na tle uporczywie utrzymującego się poczucia odrętwienia i ośpienia uczuciowego, odizolowania od innych ludzi, niereagowaniu na otoczenie, anhedonii oraz unikaniu działań i sytuacji, które mogłyby przypominać przeżyty uraz. Częste są obawy przed wspomnieniami przypominającymi pacjentowi uraz, prowadzące do ich unikania. Niekiedy mogą pojawiać się dramatyczne, ostre wybuchy strachu, paniki lub agresji, wyzwalane przez bodźce powodujące nagłe przypomnienie sobie lub przeżycie na nowo sytuacji urazowej lub początkowej reakcji na tę sytuację. Zazwyczaj występuje stan nadmiernego pobudzenia układu autonomicznego ze wzmożonym stanem czuwania, wzmożonym odruchem orientacyjnym oraz bezsennością. Z powyższymi objawami i oznakami często współwystępują lęk i depresja, a nierzadko towarzyszą temu myśli samobójcze. Dodatkowym czynnikiem wiktającym obraz bywa nadużywanie alkoholu lub leków” (Cebella, Łucka, 2007).

Źródło: [scholar.google.pl/scholar\\_url?url=https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/download/29170/23935&hl=pl&sa=X&ei=yK87YMziCPGTy9YPpqKuYA&scisig=AAGBfm3kguoPKp5e93ueRRqIK608U3Kavw&nossl=1&oi=scholar](https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/download/29170/23935&hl=pl&sa=X&ei=yK87YMziCPGTy9YPpqKuYA&scisig=AAGBfm3kguoPKp5e93ueRRqIK608U3Kavw&nossl=1&oi=scholar)

**Brak regularnego wsparcia psychologicznego** dla pracowników służb medycznych i socjalnych skutkuje min. przenoszeniem skutków stresu zawodowego do domów, a w konsekwencji trudności w komunikacji z najbliższymi, tendencjami do emocjonalnego izolowania się od problemów rodzinnych, obniżonej cierpliwości w relacji z dziećmi, brakiem chęci i gotowości do aktywnego angażowania się w czas spędzany z rodziną. W nasileniu objawów działania stresu zawodowego zwiększa się ryzyko wystąpienia uzależnień, depresji, przemocy w rodzinie, rozpadu więzi i związków oraz, w skrajnych przypadkach, wystąpienia tendencji i aktów samobójczych. Wykonywanie pracy w służbie COVID – 19 zwiększa także ryzyko wypalenia zawodowego, które skutkuje przewlekłym zmęczeniem, brakiem motywacji i chęci do pracy, negatywnym podejściem do relacji międzyludzkich, obniżoną efektywnością, pewnością siebie, drażliwością i nerwowością, a przy nasilonych objawach także tendencjami do zachowań agresywnych. Od roku 2022 lekarze będą mogli oficjalnie włączyć syndrom wypalenia zawodowego do katalogu przyczyn udzielenia zwolnienia lekarskiego – do końca 2021 wypalenie zawodowe oficjalnie występuje w statystykach pod szyldem depresji, zaburzeń adaptacyjnych i lękowych. W przyszłym roku zaczniemy zatem poznawać skalę realnego problemu, który dotyczyć będzie nie tylko pracowników służb medycznych i socjalnych, ale także nauczycieli, policjantów, menadżerów i wszystkich osób, które w stanie pandemii doświadczyły trudności w godzeniu pracy zawodowej z życiem prywatnym oraz stanęły wobec nadmiernych wymagań, wynikających z kontekstu sytuacji.

Przewlekłe napięcie i zmęczenie sprzyjają rozładowywaniu emocji poprzez stosowanie substancji psychoaktywnych. Aktualny raport Human Power z dnia 02.03.2021 „Stresoodporni” przedstawia wyniki badań przeprowadzonych na grupie ponad 1000 pracowników dużych organizacji w ciągu roku.

**WYBRANE STATYSTYKI: 76,5 % osób doświadcza w pracy silnego lęku i napięcia, które uniemożliwiają im efektywne wykonywanie obowiązków zawodowych.. 68,4 % osób ze zmęczeniem radzi sobie przez jedzenie słodyczy. 52,7 % osób pracuje więcej niż przed pandemią.**

# NADUŻYWANIE ALKOHOLU I LEKÓW USPOKAJAJĄCYCH



**87,4%**  
badanych sięgało po  
środki uspokajające

**WSTRZĄSAJĄCE DANE!**

Niepokojące są wyniki dotyczące stosowania środków uspokajających. W obu okresach bardzo wysokie są odsetki badanych, którzy deklarowali, że sięgają po nie, żeby poradzić sobie z lękiem i niepokojem (II kwartał: 87,4 proc., w tym 74,0 proc. zdecydowanie tak vs IV kwartał 81,4 proc., w tym 64,9 proc. zdecydowanie tak).

Co równie niepokojące, tylko niewiele mniejsza grupa sięgała po alkohol (i inne używki), żeby uspokoić swoje myśli (75,5 proc., w tym 54,4 proc. zdecydowanie tak vs 72,4 proc., w tym 49,0 proc. zdecydowanie tak).

12

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA POLSKICH ORGANIZACJI 2020

humanpower



Pandemia koronawirusa ograniczyła także osobom o obniżonej kondycji psychofizycznej **dostęp do opieki medycznej i psychoterapii**. W rodzinach, w których występują problemy natury psychicznej możemy spodziewać się dramatów, będących efektem potencjalnego działania czynników takich jak:

- a) brak regularnego swobodnego dostępu do opieki psychiatrycznej i psychoterapeutycznej
- b) przebywania w izolacji z członkami rodziny na niewielkich powierzchniach,
- c) podsycania tendencji paranoidalnych, lękowych i depresyjnych na wskutek doniesień medialnych i braku spójnego przekazu na temat pandemii
- d) rozładowywania napięcia poprzez dostępne i szybkie sposoby, takie jak alkohol/leki/narkotyki
- e) poczucie lęku przed utratą pracy i źródła dochodów
- f) eskalacja przemocy domowej w wyniku braku umiejętności rozwiązywania konfliktów rodzinnych na drodze dialogu i negocjacji
- g) postępujące uzależnienia behawioralne – w tym wszelkie e-uzależnienia, związane z wykonywaniem czynności w sieci, w tym zakupoholizm, uzależnienie od gier, pornografii, przebywania w social – media

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

1

Wsparcie psychologiczne  
w czasie epidemii

Lęk - co zrobić,  
by Tobą nie zawładnęła?

SZUKAJ NA KANALE

Akademia NFZ na YouTube

#ZostańWDomu

f Akademia NFZ

AKADEMIA NFZ

Źródło grafiki: <https://uml.lodz.pl/dla-mieszkancow/zdrowie/coronavirus-covid-19/wsparcie-wczasie-epidemii/wsparcie-psychologiczne/>

Kanał na YT:  
<https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vzRL367GWhD9erVA>

# PANDEMIA A DZIECI

Czas pandemii ma ogromny, niestety w **większości negatywny, wpływ na dzieci**. Edukacja zdalna, wymagająca ustawicznej, konsekwentnej i samodzielnej pracy, jest na pewno bardziej akceptowalna dla dzieci bardziej introwertycznych, które cenią sobie pracę w samotności i spokoju. Jeśli znajdują w domach dobre warunki do nauki i otrzymują niezbędne wsparcie, mają szansę dobrze poradzić sobie z celami edukacyjnymi. Dzieci bardziej ekstrawertyczne, uczące się poprzez zabawę, relacje i doświadczanie oraz potrzebujące rozmaitych bodźców płynących z otoczenia zewnętrznego, na edukacji zdalnej będą tylko tracić, a długotrwała izolacja wpływać może negatywnie obniżając motywację do nauki oraz gasić nadzieje na przyszłość. Obydwa typy **dzieci natomiast na pewno tracą w wyniku braku rówieśniczych kontaktów społecznych**. Dzieci introwertyczne, poprzez brak kontaktu z rówieśnikami, tracą możliwość socjalizacji i treningu kompetencji psychospołecznych, a dzieci ekstrawertyczne, potrzebujące stymulacji płynącej z relacji rówieśniczych, będą nadmiernie poszukiwać kontaktu i aprobaty w środowisku on-line, na forach internetowych, w social media i grach społecznościowych. Niezależnie od charakteru dziecka, **brak swobodnego i prywatnego kontaktu z nauczycielami, wychowawcami czy pedagogami i psychologami szkolnymi** skutkuje brakiem okazji do sygnalizowania przez nie problemów dorosłym spoza środowiska zewnętrznego. Nietrudno sobie wyobrazić, że przebywając na małej powierzchni z osobami, których dotyczą problemy, ciężko jest otworzyć się i zawierzyć swoje problemy. Specjaliści szkolni nie mają także szans na prowadzenie swobodnej obserwacji dzieci i młodzieży, a co za tym idzie wychwytywać niepokojących sygnałów, zwiastujących na przykład doświadczanie przemocy, biedy, początków rozwijających się uzależnień. Dodatkowo starsze dzieci, mające samodzielny kontakt z mediami, przeżywają silny lęk związany z pandemią, nie rozumieją informacji które znajdują w sieci, nie potrafią oddzielić fake – news od wiedzy naukowej, doświadczają przerażających wizji dotyczących ich przyszłości. Tłumaczyć to może aktywność dzieci i młodzieży w sieci, które tworzą rówieśnicze grupy wsparcia, kontaktują się z zewnętrznymi psychologami, telefonami zaufania. Warto pamiętać także, że osoba niepełnoletnia sama nie może umówić się ani na wizytę lekarską, ani konsultację psychologiczną, których odbycie nie jest możliwe bez zgody opiekuna. Wszystko to oznacza to, że dzieci nie mogące liczyć na wsparcie swoich opiekunów, zostały dosłownie same ze wszystkimi swoimi problemami.

**W najtrudniejszym położeniu są jednak dzieci nieobjęte obowiązkiem szkolnym**, najmłodsze, które są poza jakąkolwiek kontrolą osób spoza najbliższej rodziny. Przed pandemią dzieci miały częstszy kontakt choćby z pediatrami lub lekarzami rodzinnymi, obecnie opiekunom krzywdzącym swoje dzieci nietrudno jest ukryć prawdę o sytuacji w rodzinie, choćby poprzez możliwość teleporad. **Pracownicy socjalni, asystenci rodziny, osoby które już pracują z rodzinami dysfunkcyjnymi, mogą pełnić tu kluczową rolę**, ponieważ często mają dostęp do informacji o otoczeniu rodzin już objętych wsparciem systemu pomocy społecznej. Odbывая wizyty domowe, prowadząc wywiady pozyskują informacje nie tylko o swoich podopiecznych, ale także ich sąsiadach, członkach dalszej rodziny i znajomych. Sprawnie działający system wczesnej interwencji mógłby tu być na wagę złota, podobnie jak kampanie informacyjne na rzecz zgłaszania wszelkich przypadków patologii społecznych przez obywateli do odpowiednich instytucji. U dzieci w wieku przedszkolnym i żłobkowym problemy skutkować mogą nasilonymi tendencjami do zachowań agresywnych, także skierowanych na siebie, problemami zdrowotnymi, regresją do wcześniejszych stadiów rozwojowych, zachowaniami lękowymi, moczeniem się, częstszymi chorobami, intensywną potrzebą skupiania na sobie uwagi osób dorosłych. Starsze dzieci wchodzą w rolę, przybierają maski, symulują dobre samopoczucie, uciekają w uzależnienia od gier i internetu, nawiązują kontakty z osobami poznanymi w sieci.

# STRATEGIE DZIAŁANIA

Ponieważ możemy spodziewać się dalszego wzrostu częstotliwości występowania u dzieci i młodzieży zaburzeń psychicznych, środki finansowe i energia instytucji wspierających dzieci i młodzież powinna zostać skierowana na działania takie jak:

- **skuteczne kampanie psychoedukacyjne**, ukierunkowane na dostarczanie dzieciom i młodzieży informacji, podanych w przystępny i zrozumiały sposób, o objawach problemów w sferze psychicznej i emocjonalnej, które warto zgłaszać zaufanym osobom dorosłym w otoczeniu
- **prowadzenie telefonów zaufania**, które są często instytucją ostatniej szansy dla młodzieży planującej akt samobójczy
- tworzenie w szkołach systemów wspierania dzieci poprzez **dyżury i konsultacje on – line**, dostępne także poprzez komunikację pisaną (np. przez komunikator facebooka lub instagram)
- **programy psychoedukacyjne dla rodziców i opiekunów**, zwiększające wiedzę i umiejętności w zakresie rozpoznawania symptomów zaburzeń u dzieci i młodzieży
- **rozbudowę programów pomocy psychologicznej**, ofert świetlic środowiskowych, ośrodków socjoterapeutycznych, poradni zdrowia psychicznego i pedagogiczno – psychologicznych
- **wyposażanie w wiedzę i kompetencje pracowników socjalnych, asystentów rodziny i kuratorów**, zwłaszcza w obszarze wiedzy psychologicznej i pedagogicznej.



# JAKIE GRUPY WARTO OBJĄĆ WSPARCIEM?

Janusz Heitzman, pełnomocnik ds. psychiatrii sądowej przy Ministerstwie Zdrowia wskazuje natomiast na konieczność zastosowania psychologicznych interwencji długo i krótkoterminowych wobec poniższych grup:

- „zakażonych i chorujących hospitalizowanych, – zakażonych i chorujących niehospitalizowanych, – zakażonych (nosicieli) bezobjawowych lub skąpoobjawowych, – z rodzin osób chorujących (COVID-19), – objętych kwarantanną zbiorową, – objętych kwarantanną domową, – chorujących na inne schorzenia somatyczne (grupa ryzyka), – hospitalizowanych z powodu innych chorób, – pensjonariuszy w domach opieki, – w wieku powyżej 60 lat, – samotnych, wymagających stałej opieki domowej, niepełnosprawnych, bezdomnych, uzależnionych z niezdolnością lub poważnym ograniczeniem zdolności do samodzielnej egzystencji (niepełnosprawnych intelektualnie, chorujących psychicznie, zróżnicowanych kulturowo i językowo imigrantów), – dzieci i młodzieży, – pozbawionych wolności (aresztowanych), – służb zmilitaryzowanych (policja, wojsko, straż graniczna, straż miejska), – służb komunalnych i państwowych pracujących w trybie ciągłym i realizujących zadania utrzymania podstawowych funkcji państwa (zaopatrzenie, transport, łączność, energia), – wykonujących zadania informacyjne (media), – ze służby zdrowia, służby sanitarnej, wolontariuszy, – zarządzających systemami ochrony zdrowia, ochrony sanitarnej, organizacji państwa i samorządu”.

Przyjmując, że w każdej z ww. grup znajdują się osoby pozostające w relacjach rodzinnych – czy to opartych na zależnościach formalnych czy wyłącznie emocjonalnych, nietrudno dojść do wniosku, że negatywne skutki pandemii COVID – 19 dotyczą właściwie każdy żywy system rodzinny, a znaczna część osób wymienionych w wypowiedzi profesora Heitzmana pozostaje w centrum zainteresowania lub sieci kontaktów specjalistów pieczy zastępczej, asystentów rodziny oraz pracowników socjalnych .

Źródło: [http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP\\_2\\_2020/187Heitzman\\_PsychiatrPol2020v54i2.pdf](http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_2_2020/187Heitzman_PsychiatrPol2020v54i2.pdf)

# PANDEMIA A ROZWODY

„Według Izy Komendołowicz, autorki książki „Rozwód po polsku”, pieniądze są jedną z głównych przyczyn rozpadu związków. Kłócą się o nie regularnie aż 3 na 4 pary w Polsce<sup>[1]</sup>. Pandemia Covid-19 nasiliła ten problem. Nie tylko dlatego, że przez dłuższy czas siedzieliśmy zamknięci w domach i okazji do sprzeczek było więcej. Kryzys negatywnie wpłynął na nasze finanse. 62% polskich konsumentów uważa, że ich dobrobyt finansowy pogorszył się i tylko 16% oczekuje poprawy w tym obszarze. Dochody 7 na 10 gospodarstw domowych znacznie zmniejszyły się<sup>[2]</sup>. Przybyło zatem powodów do kłótni o pieniądze, które kończą się rozstaniem. W maju, czyli pierwszym miesiącu po zakończeniu stanu wyjątkowego w Portugalii, liczba złożonych pozwów rozwodowych wzrosła ponad 5 razy<sup>[3]</sup>. W Hiszpanii natomiast szacuje się, że w związku z pandemią liczba rozwodów może wzrosnąć w 2020 roku aż o 75%. Jedna z miejscowych kancelarii zaoferowała szybkie, 24-godzinne rozwody przeznaczone dla małżeństw, których nie dotyczy rozstrzygnięcie kwestii spornych. Fala rozwodów przechodzi właśnie przez Europę i dotrze także do Polski”.

Źródło: <https://businesswomanlife.pl/chce-rozvodu-czyli-o-tym-jak-koronawirus-wywrocil-do-gory-nogami-zycie-polakow/>

**Zasadnym wydaje się zatem szybkie wsparcie rodzin w obszarze umiejętności rozwiązywania konfliktów, poprzez mediację, treningi komunikacji, edukację finansową oraz dostęp do bezpłatnego wsparcia psychoterapeutycznego dla par.**

**Dla pracowników pomocy społecznej najważniejszym zadaniem jest tutaj prowadzenie edukacji wśród podopiecznych, dotyczącej dostępności instytucji, organizacji i osób, udzielających wyżej wymienionej pomocy.**



# PRZEMOC W RODZINIE

## KILKA FAKTÓW:

- „W marcu 2019 roku w Polsce policja założyła 6 373 Niebieskie karty. W całym pierwszym kwartale ubiegłego roku było ich 18 481. W analogicznym okresie 2020 roku było to 17 077. W samym marcu - 5307. Spadła zarówno liczba wypełnionych formularzy wszczynających procedurę (5235 w marcu 2019 do 4369 w marcu 2020) jak i liczba formularzy dotyczących kolejnych przypadków przemocy w rodzinie w trakcie trwającej procedury (1138 do 938)”

<https://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/1472020,przemoc-domowa-koronawirus-statystyki.html>

- Telefon zaufania Centrum Praw Kobiet w analogicznym okresie dzwonił 50 % razy częściej
- 17 letnia Krysią Paszko stworzyła fikcyjny sklep internetowy z kosmetykami „Rumianki i bratki”. Poprzez wysłanie „zamówienia” wg szablonu ofiary mogły zgłaszać przemoc domową

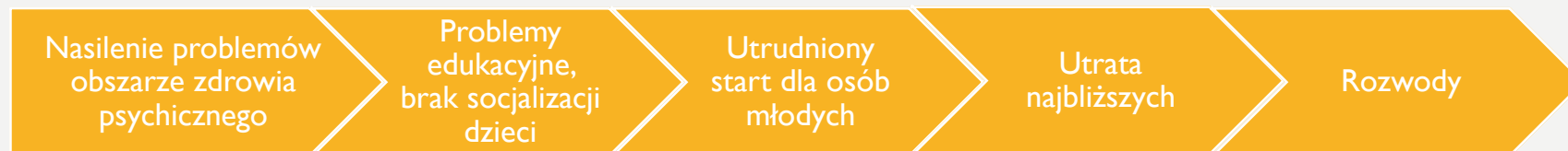
Źródło: <https://polskatimes.pl/fikcyjny-sklep-internetowy-pomoze-ofiarom-przemocy-domowej-mozecie-na-nas-liczyc/ar/c6-14918770>

## Na eskalację przemocy domowej wpływają:

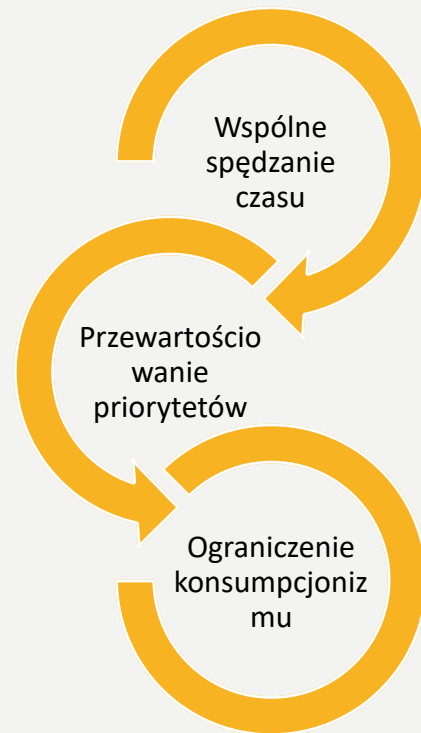
- Izolacja ofiar ze sprawcami w zamkniętych powierzchniach
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych
- Problemy ekonomiczne, bankructwa, utrata pracy
- Eskalacja problemów sprzed okresu pandemii
- Permanentny lęk, niepokój, życie w przewlekłym stresie
- Nadmiar obowiązków
- Nie leczone zaburzenia psychiczne



# NEGATYWNE KONSEKWENCJE DLA RODZIN



# POZYTYWNE KONSEKWENCJE DLA RODZIN



Warunkiem zaistnienia pozytywnych efektów w rodzinie jest przede wszystkim świadome podejście rodziców/ opiekunów do ułożenia życia rodziny w ekstremalnej sytuacji pandemii, ich zdolność zarządzania własnymi emocjami i zapewnienia dzieciom bezpiecznych warunków do rozwoju. Sprzyja im także otwarta komunikacja i pozytywne nastawienia.



# PODSUMOWANIE

Czas pandemii, będący wyzwaniem dla Nas wszystkich, będzie także skutkował wieloma konsekwencjami i wyzwaniami dla systemu opieki społecznej. W mojej opinii priorytetowymi obszarami powinno być zapobieganie wykluczeniu grup zagrożonych na rynku pracy oraz wspieranie rodzin w zapobieganiu eskalacji psychopatologii, rozwoju uzależnień oraz przemocy domowej.

Dla wielu z Państwa nadchodzące lata będą niosły wiele trudnych zawodowo wyzwań. Jako psycholog i specjalista zdrowia psychicznego gorąco zachęcam nie tylko do otaczania troską Państwa podopiecznych, ale także samych siebie. Wypalenie zawodowe, o którym wspomniałam w niniejszym opracowaniu, jest ryzykiem wszystkich osób, pracujących w obszarze pomocowym. Dlatego też zachęcam przede wszystkim do dbałości o sferę odpoczynku, pielęgnowania pasji, aktywności fizycznej i zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Trzymam za Państwa kciuki,

Ewa Ambroziak

email: [cureambroziak@gmail.com](mailto:cureambroziak@gmail.com)

www: [curembroziak.pl](http://curembroziak.pl)