

Dbajmy o relacje międzyludzkie

Wywiad z dr Agatą Rudnik, dyrektorką Centrum Wsparcia Psychologicznego na Uniwersytecie Gdańskim, przeprowadzony przez Sylwię Dudkowską-Kafar



Doktor Agata Rudnik

► **Centrum Wsparcia Psychologicznego na Uniwersytecie Gdańskim oficjalnie zostało utworzone w marcu tego roku, jednak, o czym nie wszyscy wiedzą, jego działalność sięga samego początku pandemii...**

Faktycznie, wszystko tak naprawdę rozpoczęło się rok temu. Nasza działalność wynikała z niechęci do bezczynności. Każdy z nas musiał się jakoś odnaleźć w nowej, pandemicznej rzeczywistości. Różnie radziliśmy sobie ze swoimi własnymi lękami. Chciałam zacząć pomagać. Nie potrafię szyć maseczek, obiadów też nie jestem w stanie gotować, więc mogłam się jedynie zaangażować w udzielanie realnej pomocy psychologicznej. W tej sytuacji razem ze współpracownikami Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego pomyśleliśmy, że warto rozszerzyć naszą działalność. Dałiśmy znać, że udzielamy pomocy w czasie pandemii. Tak naprawdę w tamtym czasie byliśmy jedyni z pierwszych, którzy oferowali bezpłatne wsparcie psychologiczne na naszym uniwersytecie. Co ważne, działaliśmy jako wolontariusze – nikt nam za to nie płacił. To była nasza inicjatywa. Trochę

taka partyzantka. Mieliśmy poczucie bycia niezbędnymi i to było dla nas wtedy najważniejsze.

► **Gdzie informowaliście o swojej działalności?**

Ogłaszaliśmy się na stronie uczelni, w mediach społecznościowych. Po jakimś czasie napisała o nas Polska Agencja Prasowa, wspomniała o nas magazyn „Wprost”, naszą działalność opisała „Gazeta Wyborcza”. We wszystkich tych mediach pojawiał się nasz adres mailowy, dzięki czemu zaczęli się do nas zgłaszać ludzie.

► **Zapewne nie tylko z Trójmiasta i okolic?**

Nie! Nie ograniczyliśmy zasięgu tylko do pracowników i studentów UG. Zgłaszały się do nas osoby z całej Polski, a nawet spoza jej granic. Pomagaliśmy im, udzielaliśmy konsultacji, wspieraliśmy je.

► **Kto w tamtym czasie, w tej wyjątkowej sytuacji, najczęściej szukał u państwa pomocy?**

Specyficzną grupą, która się do nas zgłaszała, byli studenci, którzy przyjechali do nas na wymianę

z innych krajów, i nasi studenci, którzy podczas pierwszego lockdownu utknęli w innych krajach. Daleko od domu. Nie wiedzieli, jak długo potrwa ta sytuacja. Martwili się o rodziny, które zostawili w domach. Cieszę się, że mogliśmy im pomóc.

► **Czy w okresie wakacyjnym sytuacja się poprawiła? Ludzie zaczęli się mniej obawiać?**

Tak funkcjonowaliśmy do wakacji, do czerwca. Potem faktycznie sytuacja się uspokoiła. Poluzowane zostały wszystkie restrykcje, zrobiło się ciepło, przyjemnie i wydawało się, że ludzie psychicznie sobie lepiej radzą. Wszystko wróciło we wrześniu i w październiku. Jak bumerang. Ponownie pojawiły się zła forma i fatalny stan psychiczny. Ludzie znowu wymagali wsparcia. W październiku stwierdziliśmy również, że wokół nas powstało wiele inicjatyw takich jak nasza. W wielu miejscach można już było skorzystać z konsultacji psychologicznych. Każde miasto oferowało takie wsparcie. Stworzyliśmy wewnętrzną bazę tych miejsc, aby móc się dzielić informacjami na ich temat z osobami, które się do nas zgłaszają. Natomiast nasze konsultacje ograniczyliśmy do pracowników i studentów Uniwersytetu Gdańskiego.

► **Czyli obecnie Centrum Wsparcia Psychologicznego działa wyłącznie na potrzeby społeczności UG?**

Tak, ale to dopiero początek. W przyszłości chcemy połączyć się z Gdańskim Uniwersytetem Medycznym i Politechniką Gdańską. Jednak na razie ograniczamy się do własnego podwórka. Czerpiemy doświadczenie od najlepszych. Wypracowujemy swoje metody. Widzimy, że potrzeby są bardzo duże. Dostajemy informacje zwrotne, które pokazują nam,

jak ważna jest taka działalność. To dodaje skrzydeł. Wierzę, że sprostamy tym oczekiwaniom.

► **Co doskwiera najbardziej w tych ciężkich pandemicznych czasach?**

Wydaje mi się, że problemy związane z pandemią zmieniały się na przestrzeni miesięcy. Mają jednak jedną cechę wspólną – niepewność. U osób, które się do nas zgłosiły, obserwujemy problemy z koncentracją, ze snem czy ze zorganizowaniem sobie dnia. Dla wielu osób fakt, że nagle tak całkowicie trzeba było zmienić codzienną rutynę, był sporym wyzwaniem. Dla jeszcze innych problemem był powrót do domu rodzinnego. Zgłaszali się do nas studenci, którzy od lat mieszkali z dala od rodziców, usamodzielnili się, zmienili swoje otoczenie, ponieważ tamto nie dawało im szczęścia. To była zmiana, która im parę lat temu pomogła, a teraz nagle musieli wrócić. Nie zawsze dom rodzinny daje wystarczające wsparcie. To był problem, któremu musieliśmy sprostać. Obecnie obserwujemy, że wiele osób zmaga się z rosnącą frustracją. Zdarzają się stany lękowe, zaburzenia depresyjne. Czasami mogą się one objawiać w sposób niezauważalny. Wydaje nam się, że wszystko jest w porządku, że tylko trochę się denerwujemy, czasem budzimy się w nocy. Tymczasem mamy do czynienia z nieustannym stresem. Jako psycholodzy wiemy już, że istnieje ostre zaburzenie pandemiczne, które przypomina swoimi objawami zespół stresu pourazowego. Zdajemy sobie sprawę, że te konsekwencje psychologiczne z okresu pandemii będą z nami przez bardzo długi czas.

► **Czy to w równym stopniu dotyczy wszystkich pracowników**

uniwersytetu? Studentów, nauczycieli akademickich, pracowników administracyjnych?

Zdecydowanie tak. Jednak o ile wielu pracowników uczelni ma stabilną sytuację finansową, o tyle sporo studentów musi zarabiać na swoje studia. I to najczęściej w gastronomii, tymczasem restauracje są przecież zamknięte. To jest naprawdę trudne. Studenci opowiadają nam dramatyczne historie o tym, jak pozaciągali kredyty studenckie i teraz nie wiedzą, z czego mają je spłacać. Natomiast cechą wspólną nauczycieli i studentów jest stosunek do zajęć online. Wiele osób ma ich dosyć. One oczywiście mają swoje zalety. Na pierwszy plan wysuwa się wygoda, która wiąże się z tym, że możemy prowadzić zajęcia lub uczestniczyć w nich we własnym mieszkaniu. Coraz częściej obserwuję jednak, że nauczyciele akademicy decydują się na przyjazd do gabinetu na terenie uczelni. Nie chcą już siedzieć w domu.

► **Pozostaliśmy jeszcze przy nauczaniu zdalnym. Jak długo da się tak funkcjonować?**

Na początku był entuzjazm. Studenci mówili: „No dobra! Mogę sobie słuchać tych zajęć spod kołdry albo spod koca!”. Teraz widzę, że też mają dosyć. Martwią się, że nie wynoszą z tych zajęć tyle, ile by wynosili, gdyby na zajęciach mieli realny kontakt z wykładowcami. Często trudno im się skupić. Sama jestem w trakcie specjalizacji z psychologii klinicznej, więc wiem, jak to wygląda. Jak ciężko się skupić po kilku godzinach zajęć. Rozumiem studentów. Tu mój poziom empatii jest wysoki. Z drugiej strony prowadzący zajęcia frustrują się, ponieważ studenci bardzo często nie włączają kamerki. Jednym słowem widzę,

jak zmienia się podejście do zajęć online. Uważność, percepcja, entuzjazm – to z czasem zanika. Przepraszam, ale tak to właśnie wygląda! Motywacja spada wszystkim. Z jednej strony my jako wykładowcy zastanawiamy się, co możemy zrobić, aby ta nauka była jak najbardziej efektywna, żeby jak najbardziej zaangażować studentów i żeby zminimalizować ich poziom lęku, bo przecież z tym też bywa różnie. Z drugiej strony jako Centrum chcemy służyć wsparciem nauczycielom akademickim, którzy mają właśnie ten dylemat. W tym celu w grudniu prowadziliśmy warsztaty „Pokonaj pandemię”. Radziliśmy na nich, jak można współpracować z naszymi studentkami i studentami, aby było nam troszkę łatwiej.

► **Wiem, że studenci mają również problem z zajęciami laboratoryjnymi...**

To jest kolejne wyzwanie. Część studentów nie jest w stanie przyjechać na takie pojedyncze zajęcia ze względów finansowych. Studenci musieli wrócić do rodziców. Do domów, które są bardzo daleko. Dla nich przyjeżdżanie raz na jakiś czas na te jedne zajęcia jest bardzo trudne. Jest też druga grupa studentów. Z bardzo wysokim poziomem lęku. Studenci ci mieszkają ze starszymi rodzicami albo chorują na jakieś choroby przewlekłe. Oni nie chcą uczestniczyć w takich zajęciach. Staramy się ich wspierać.

► **Co pandemia zabiera młodym ludziom?**

Studiowanie to bardzo pojemny rzeczownik, w którym „mieści się” wiele rzeczy. Nie tylko nauka, ale też pójście na piwo po zajęciach czy plotki między zajęciami. Tego po prostu wszystkim bardzo bra-

kuje, ponieważ jest to integralna, nierozdzielna część studiów. Z drugiej strony dla studentów problemem jest ograniczony dostęp do praktyk. Na przykład studenci psychologii chcą odbywać praktyki w odpowiednich placówkach. Tymczasem wiele z nich jest po prostu zamkniętych i studenci nie mają takiej szansy, jak ich koleżdy i koleżanki rok czy dwa lata wcześniej.

► **Jest coś, czego ten rok z pandemią szczególnie nas wszystkich nauczył?**

Bardzo chciałabym wierzyć, że zaczniemy doceniać więcej rzeczy, że ważne staną się dla nas drobne przyjemności, że z większym szacunkiem zaczniemy podchodzić do tego, co kiedyś było dla nas oczywiste. Jednak historia pokazuje nam, że zwykle tak się nie dzieje. Jeśli już, to tylko na chwilę. Z drugiej strony, być może zmęczeni pandemią zaczniemy angażować się w przyziemne przyjemności. Niedawno miałam zajęcia ze studentami psychologii w ramach przedmiotu public relations na temat słynnej reklamy biżuterii, która pojawiła się przed Bożym Narodzeniem. Zdawało się, że jest ona totalnie odrealniona. Trzy roześmiane celebrytki świętują, kupują prezenty, jest piękna choinka, dużo złota. Wydawałoby się, że w dobie pandemii tak naprawdę nie powinno być takich reklam. Jednak wiele osób, również ekspertów zajmujących się marketingiem i public relations, stwierdziło, że to nie jest złe. Zauważono, że część z nas właśnie tego w tym momencie potrzebuje. Pamiętajmy, że w czasie drugiej wojny światowej ludzie też starali się zapomnieć o trudach dnia codziennego. Byli już tak bardzo wszystkim zmęczeni, że zdarzało im się imprezować, pić, bawić

CWP UG

Osoby zainteresowane pomocą psychologiczną udzielaną przez Centrum Wsparcia Psychologicznego mogą zgłosić się drogą mailową (cwp@ug.edu.pl) lub przez stronę internetową (www.centrumwsparcia.ug.edu.pl). Potem mogą skorzystać z trwających od 30 do 50 minut porad i konsultacji online, prowadzonych przez psychologów (także w języku angielskim). W ostatnim czasie zostały uruchomione dodatkowe dyżury – w formie spotkania online przez Skype. Wszelkie informacje dotyczące zapisów znajdują się na stronie internetowej.

Centrum Wsparcia Psychologicznego UG, powstałe pod egidą **prof. Arnolda Kłoczyńskiego**, prorektora ds. studentów i jakości kształcenia, udziela pomocy zgodnie z zapisami *Kodeksu etyczno-zawodowego psychologa* opracowanego przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Oznacza to, że wszystkie treści rozmów prowadzonych zarówno online, jak i w siedzibie CWP objęte są tajemnicą. Psycholog wszystkie informacje o osobistych sprawach klientów zachowuje dla siebie. Odstępstwem od tej zasady może być sytuacja, gdy osoba zgłasza zamiary samobójcze i potrzebna jest szybka interwencja we współpracy z innymi podmiotami.

się. Reasumując i uogólniając, być może codzienność pandemiczna spowoduje, że zaczniemy w końcu poszukiwać totalnej radości życia. Ludzie pragną się nim cieszyć, zwiedzać, spotykać ze znajomymi, jeździć po świecie. To normalne! Nikt już nie chce się spotykać online, za to bardzo chętnie spotkałby się na spacerze, żeby było bezpiecznie, ale osobiście. Chciałabym wierzyć, że te relacje międzyludzkie się umocnią, może ewoluują. Może zmieni się również nasz stosunek do drugiego człowieka. Może na lepsze?

► **Co koronawirus zmienił w społeczności akademickiej? Czy te zmiany pani zdaniem będą trwałe, czy są raczej chwilowe?**

Wiele rzeczy nauczyliśmy się robić online. Zobaczyliśmy, że można, że nie ma w tym niczego złego. Będzie tego więcej. Na początku był strach, obawa, że wykładowcy zostaną zastąpieni przez webinaria, które będą uruchamiane

przez dziesięć lat. No nie! Wiemy, że tej interakcji nikt nie zastąpi. Nauczyliśmy się, że możemy się spotykać również online i że w ten sposób możemy od czasu do czasu prowadzić różne spotkania. To zostanie!

► **To zyskał, a co utracił bezpiecznie?**

Poczucie bezpieczeństwa, troski! Przekonał się, że nie jest nam dane raz na zawsze. Coś, co wydawało się odległe i nas nie dotyczyć, bardzo szybko znalazło się tuż obok. Koronawirus jest z nami już rok. Jakie będą konsekwencje jego obecności? Tego jeszcze nie wiemy.

► **Co pracownicy Centrum mają do powiedzenia studentom i pracownikom naszej uczelni?**

Dbajcie o relacje międzyludzkie. Badania, które są prowadzone od ponad 70 lat na Uniwersytecie Harvarda, a których celem

jest określenie, co tak naprawdę uszczęśliwia ludzi, pokazują, że za nasze szczęście odpowiedzialne są satysfakcjonujące relacje z innymi osobami. Ich jakość, nie ilość. Spotykajmy się, pozostawajmy w kontakcie. Bezpiecznie. Jednak z drugiej strony, jeśli nie mamy na to ochoty, to też jest w porządku. W Centrum zależy nam, aby pokazać, że skorzystanie z porady psychologa, psychiatry nie jest niczym złym. Normalizujemy to! Skorzystanie z porady nie oznacza, że coś jest nie tak, że jestem gorsza, gorszy, bo potrzebuję pomocy. Wręcz przeciwnie, to oznacza, że mam na tyle siły, aby o siebie zawalczyć. Co jeszcze...? Pamiętajcie, że aby mieć poczucie panowania nad sytuacją, należy dobrze zaplanować sobie dzień. Tydzień. Miesiąc. Ustawić sobie ramy. Nasz organizm lubi rutynę. To nam pomaga mieć poczucie, że trzymamy w ryzach rzeczywistość.

► **Dziękuję za rozmowę.**

BARDZO CHCIAŁABYM
WIERZYĆ, ŻE ZACZNIEMY
DOCENIAĆ WIĘCEJ
RZECZY, ŻE WAŻNE
STANĄ SIĘ DLA NAS
DROBNE PRZYJEMNOŚCI,
ŻE Z WIĘKSZYM
SZACUNKIEM ZACZNIEMY
PODCHODZIĆ DO TEGO,
CO KIEDYŚ BYŁO DLA NAS
OCZYWISTE