



1%

2021

RAPORT o samotności

— PIERWSZY ROK PANDEMII —

To był najbardziej samotny rok w życiu wielu z nas.

Gdy rok temu publikowaliśmy pierwszy Raport o Samotności, nikt do końca nie wiedział, jak długo potrwa pandemia i co będzie ze sobą niosła. Rzeczywistość, z którą przyszło nam się zmierzyć, trwa od roku. I nikt nie wie, kiedy to wszystko się skończy.

Podczas lockdownu w marcu 2020 roku scenariuszy na to, jak będzie wyglądało nasze życie w najbliższych miesiącach było wiele. Chyba jednak nikt z nas nie przyjmował tego najczarniejszego, w którym równo za rok możemy obudzić się dokładnie w tym samym miejscu.

Niektórzy eksperci dowodzą, że pandemia jest największym kryzysem od II wojny światowej. Takiej niepewności, tak długiej izolacji od najbliższych większość z nas nie doświadczyła nigdy. Przez ten rok wszyscy staliśmy się trochę bardziej samotni.

Słowa „izolacja”, „lockdown” i „kwarantanna” nauczyliśmy się odmieniać przez wszystkie przypadki. Większość z nas odczuła skutki przymusowego zamknięcia. Większość też bała się, co przyniesie jutro: Czy nasi najbliżsi zachorują? Co z naszą firmą? Czy stracimy pracę? Kiedy otworzą granice?

Oddajemy w wasze ręce drugi Raport o Samotności. Ważny, bo ukazujący się w rok od wydarzeń, które na dobre zmieniły naszą codzienność. Dotyka on jednego z najważniejszych problemów, z jakim obecnie się mierzymy.

Obok koronawirusa rozprzestrzenia się bowiem druga, mniej widoczna epidemia: epidemia strachu i samotności. To również śmiertelne zagrożenia, na które szczególnie narażeni są seniorzy.

Tym raportem chcemy opowiedzieć o samotności, która w trakcie tego roku dotknęła wielu z nas.

Pokazujemy, jak mocno doświadczają jej konkretne osoby i grupy społeczne. Jak bardzo cierpią. Chcemy też podpowiadać, jak zdiagnozować problemy wynikające z samotności wśród naszych najbliższych. I gdzie szukać pomocy.

Na osobach samotnych, które przeżywają te trudne chwile zamknięcia w czterech ścianach, spoczywa dziś ogromny ciężar. Odczuwają ból równie mocny, jak ból fizyczny. Nie wszyscy wytrzymują stres, strach i presję, jakie niesie pandemia. Stąd prawdziwa erupcja problemów i schorzeń psychicznych, depresji kończącej się w skrajnych wypadkach samobójstwem.

Samotność,
tak jak wirus, zabija
– i nie jest to przenośnia.

Zacieśniajmy społeczną bliskość

Rok temu pisałam „świat się zmienił niepostrzeżenie”. Zakładałam, jak większość z nas – kilka miesięcy, na Boże Narodzenie już będziemy razem. Wrócimy do normalnego życia, a teraz trzeba pomóc najsłabszym.

Nie sądziłam, że będzie to zmiana trwała. I że samotność dotknie nawet tych, którzy dotąd samotni się nie czuli. Tych, którzy przed pandemią prowadzili dobre życie.

Strach, niepewność,
strata, ból.

Izolujemy się od dziadków, rodziców, dorosłych dzieci, przyjaciół, kolegów z pracy. Nasze „poprzednie życie” wydaje się czymś wyjątkowym. Doceniamy je. Mamy poczucie ogromnej straty.

Są tacy, którzy
mają trudniej.

To ci, którzy już przed pandemią często czuli się samotni, opiekując się chorym partnerem lub dzieckiem. Zamknięci w czterech ścianach, z utrudnionym dostępem do lekarza, świadomi, że zarażenie się dla ich podopiecznego oznacza najgorsze. Żyjący w codziennym, już zwyczajnym, strachu.

Osoby mieszkające w pojedynkę, nie tylko seniorzy. Ci, którzy wiedzą, że nadmiar informacji im szkodzi, a mimo wszystko śledzący każdą wzmiankę o wirusie. Żyjący w ciągłej niepewności, podsycający lęki.

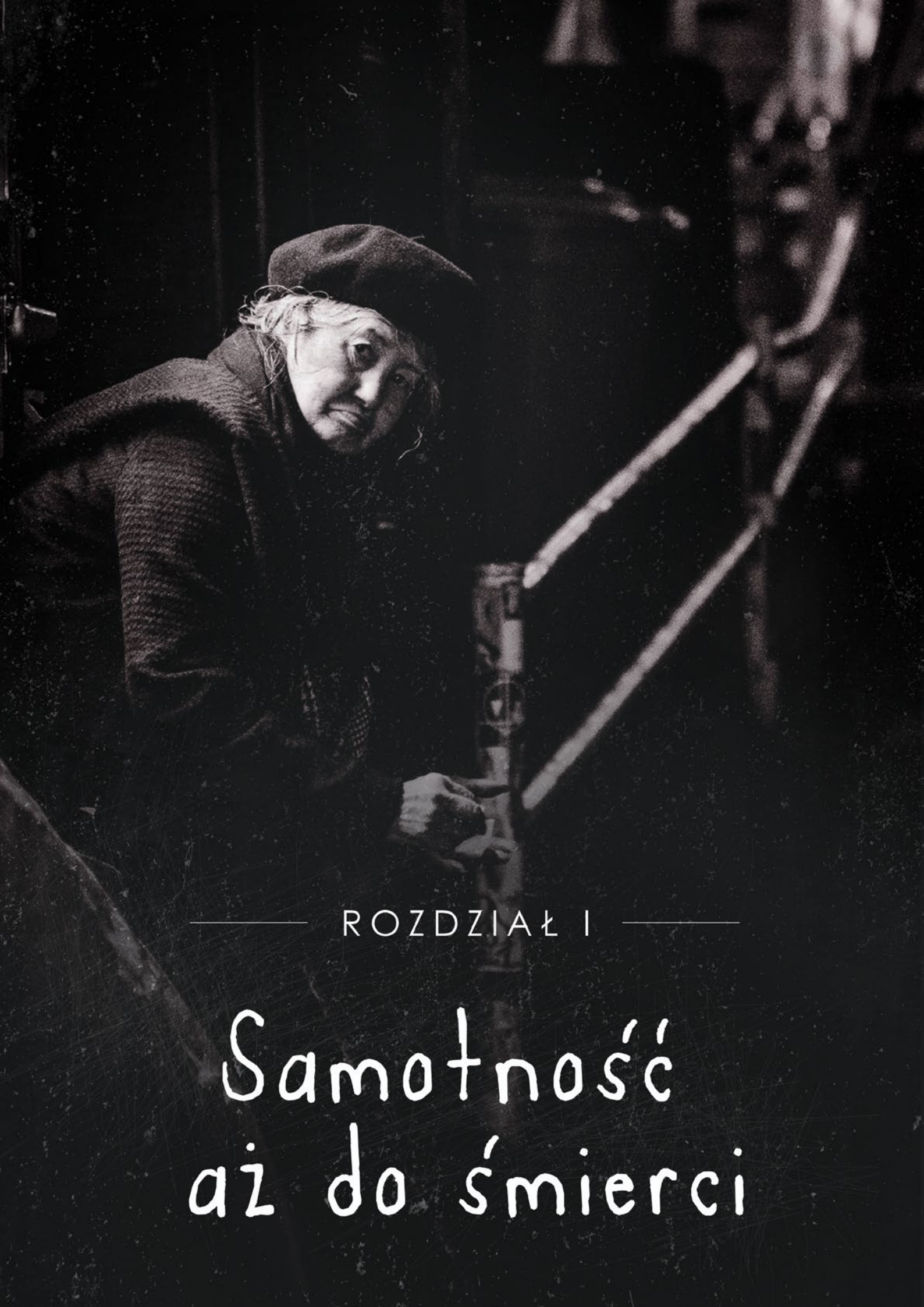
Ci, których samotność wynika z mieszkania z kimś, kto stosuje przemoc fizyczną i psychiczną. Jak sobie poradzić bez grupy wsparcia, bez ludzi. W poczuciu beznadziei. Kiedy dookoła ludzie chorują i umierają, nikt nie pomoże.

I to z czym mi jest najtrudniej. Szpitale: pacjenci, którzy umierają na COVID-19 i ci, którzy umierają z innych powodów, odchodzą samotni. To, jak pisał w pierwszym raporcie profesor Bogdan de Barbaro, cierpienie bezgraniczne. Także dla rodzin.

Przestańmy powtarzać
hasło o tym, że należy
dbać o izolację społeczną.
Zachowajmy dystans fizyczny,
zacieśniajmy społeczną
bliskość. Po to, by móc
dobrze żyć w tym nowym
świecie.

Joanna Sadzik

**Prezesa Zarządu
Stowarzyszenia Wiosna**
(Szlachećna Paczka,
Akademia Przyszłości)



— ROZDZIAŁ I —

Samotność aż do śmierci

W gospodarstwach domowych osób starszych obserwujemy **zjawisko singularyzacji**, czyli wysoki odsetek ludzi, którzy mieszkają samotnie.

Co trzeci Polak powyżej 75. roku życia **mieszka sam.**

Wdowieństwo jest głównie losem kobiet.

Kobiety w wieku 60+ częściej niż mężczyźni mieszkają samotnie.

W 2020 roku zanotowano w Polsce

ponad 58 tysięcy **nadmiernych zgonów.***

* Nadmierne zgony to szacunkowa wartość obserwowanej liczby zgonów względem średniej historycznej.

94% z nich stanowiły zgony osób w wieku 65 lat i starszych.

W 2018 roku około **10%** osób starszych

(65+) doświadczyło

izolacji społecznej.

Zdecydowanie częściej brakiem lub bardzo niskim poziomem kontaktów społecznych charakteryzowali się seniorzy w wieku co najmniej 75 lat niż grupa „młodszych seniorów” (65–74 lata).

Objawy depresji obserwuje się u **42%** badanych osób

w wieku powyżej 85. roku życia.

Objawy depresyjne wśród osób starszych wiążą się z istotnym upośledzeniem funkcjonowania społecznego oraz z gorszym stanem zdrowia psychicznego i fizycznego.

Najczarniejszy scenariusz

Uwięzieni we własnych mieszkaniach, odcięci od bliskich, najbardziej boją się, że w tych ostatnich chwilach nie będzie nikogo, kto poda im rękę. Nikt nawet nie zauważy ich odejścia. Osoby starsze martwią się, że w razie choroby nie dostaną na czas wsparcia medycznego. Obciążone przez pandemię szpitale często nie są w stanie udzielić pomocy wszystkim chorym.

Wiele osób starszych, zwłaszcza bezdzietnych, nie ma nawet do kogo zadzwonić. Są uwięzieni we własnych domach i mieszkaniach. To trudne doświadczenie.

Nawet jeśli chorzy dostaną się do szpitala, będą samotni, z dala od rodziny. Wymogi epidemiczne oznaczają, że chorych w szpitalu nie mogą odwiedzać nawet najbliżsi. Rodziny nie mają możliwości pożegnać się z bliskimi. Chorzy odchodzą samotnie, bez rodziny, bez nikogo, kto mógłby ich pożegnać. Ta wizja paraliżuje nawet bardziej, niż strach przed chorobą. Bo samotne odejście jest jeszcze gorsze niż sama śmierć.

Samotni obawiają się, kto wyprawi ich w ostatnią podróż. Kto zajmie się formalnościami? Czy w pandemii w ogóle ktoś przyjdzie na pogrzeb? Wszystko to nie pozostaje bez wpływu na zdrowie psychiczne.

Wiele osób boi się śmierci z jeszcze jednego powodu. A co się stanie z ich najbliższymi, gdy odejdą? Kto się nimi zaopiekuje? Jak przeżyją pozostawieni sami w czterech ścianach? Wierzą, że samotność będzie jeszcze gorsza od choroby i śmierci.

Wszystkie zagrożenia, które niesie ze sobą starość i samotność, w pandemii stały się jeszcze bardziej przerażające. Do ciszy i pustki dołączył strach.

WPLACAM, BY POMÓC

Komentarz eksperta

Przez ostatni rok grupy badawcze na całym świecie podejmowały wysiłki mające na celu zrozumienie czynników, które mogły wpływać na szeroko pojęty dobrostan psychiczny w związku z pandemią COVID-19. Wyniki te dość jednoznacznie wskazują, iż nie ma grupy wiekowej, która nie odczuwałaby negatywnych skutków zmian, jakie zaszły w następstwie pandemii.

Seniorzy cierpią przede wszystkim z powodu lęku związanego z poczuciem zagrożenia zdrowia i życia własnego oraz bliskich. Jednocześnie dzieci i młodzież odczuwają skutki dotkliwych pandemicznych obostrzeń ograniczających możliwość nauki stacjonarnej czy też uczestniczenia w aktywnościach społecznych. Młodzi dorośli zaś mierzą się z wizją utraty pracy i braku stabilności finansowej. W każdej z wymienionych grup na obiektywne czynniki związane ze zmianą stylu życia i zagrożeniem zdrowia nakłada się poczucie niepewności. Jednocześnie wraz z biegiem pandemii coraz bardziej wyczerpuje się poczucie posiadania wsparcia społecznego.

Jak wskazują spójnie dane z wielu badań, szczególnie narażone na negatywne skutki pandemii są osoby o najniższym statusie socjoekonomicznym.

Fakt, iż pandemia istotnie uwypakowała wszelkie nierówności ekonomiczne i społeczne, prowadzi do mechanizmu „błędnego koła”, w którym grupy najuboższe mogą najdotkliwiej odczuć skutki obecnej sytuacji. Wśród grup tych wymienia się m.in. seniorów mieszkających samotnie lub też w domach pomocy społecznej.

Jak wskazuje wybitna badaczka tematyki samotności, Julianne Holt-Lunstad, podobnie jak w przypadku kryzysu ekonomicznego, również kryzys wsparcia społecznego, wywołany przez długi okres zachowywania obostrzeń w sferze społecznej, dotykać będzie przede wszystkim grupy najuboższe i – zarazem – najbardziej wrażliwe. Słowem: nikt z nas nie wyjdzie bez szwanku z tej pandemii, ale szczególnie dotkliwie odczuć mogą ją ci, którzy już na jej początku byli w najgorszej pozycji. Nie zapominajmy o nich.

dr hab. Łukasz Okruszek

Profesor Instytutu Psychologii PAN, wykładowca na Wydziale Psychologii UW, badacz relacji społecznych i samotności z perspektywy neuronauki społecznej.

Samotna śmierć

Bogusław nie zdążył przyjąć Szlachetnej Paczki. Umarł w szpitalu, samotnie, na dwa dni przed Weekendem Cudów.

Ponad trzy dekady życia poświęcił działalności społecznej. Kochał ludzi, oddawał swój czas innym. Od chwili, gdy cztery lata temu zmarła jego partnerka, został zupełnie sam. Musiał odwiedzać szpitale trzy razy w tygodniu. Jednak trudności z chodzeniem narastały. Najpierw poruszał się z pomocą balkonika, z czasem – na wózku. Schody, które musiałby pokonać, by wydostać się z bloku, stały się przeszkodą nie do pokonania. **Choroby uwięziły go we własnym domu.**

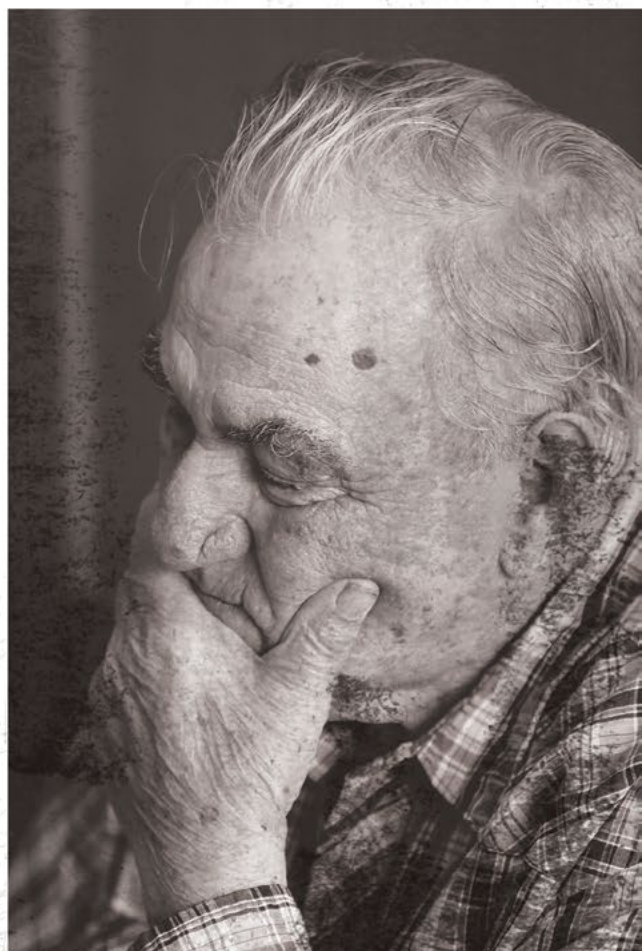
Bogusław mimo niewielkiej emerytury potrafił wygospodarować jeszcze trochę na pomoc charytatywną. Był pełen energii i optymizmu. Kochał wielogodzinne rozmowy przy herbacie. Jego drzwi były zawsze otwarte – na wypadek niespodziewanych gości.

Wolontariuszka Szlachetnej Paczki, która odwiedzała Bogusława, miała dla niego dobre wieści: darczyńca zdecydował się wyremontować kuchnię w jego mieszkaniu. **Nie zastała go jednak w domu. Telefon nie odpowiadał. Mężczyzna zmarł w szpitalu, samotnie, na dwa dni przed Weekendem Cudów, kiedy miał otrzymać pomoc. O pobycie w szpitalu nie poinformował swojej wolontariuszki, bo rozładował mu się telefon...**

Księżniczka

Andrzej mieszka w jednopokojowym mieszkaniu z kuchnią, bez łazienki. Kiedyś miał żonę, syna i prowadził spokojne życie. Żona odeszła do innego mężczyzny. Syn zginął w wypadku. Ratunek przyniosło mu pojawienie się Danuty. Kobieta ma drugą grupę inwalidzką, w oddychaniu pomaga jej respirator, od dwóch lat nie opuszcza mieszkania. Jej jedyne okno na świat to telewizor.

W pandemii sprawy przybrały jeszcze gorszy obrót – w zeszłym roku pięciokrotnie trafiała do szpitala na wspomaganie tlenowe. Andrzej opiekuje się nią teraz przez całą dobę, \nie może jej zostawić. **Żyje w ciągłym niepokoju, bo odporność kobiety jest znikoma. Wirus to dla niej śmiertelne zagrożenie. „Jeśli jej zabraknie, to po co żyć dalej”.**



„Czy ktoś zauważy, że umrę?”



Helena kończy w tym roku 90 lat. Została kompletnie sama. **Mieszka w pustostanie bez łazienki i kuchni, na klepisku przykrytym starym dywanem.** Na przeżycie ma 15 zł dziennie.

Jej „luksusem” jest wystająca ze ściany rura z zimną wodą, która w zimie zamarza. I jeszcze stary piecyk – przez dym trochę kręci jej się w głowie, ale przed zatruciem ratują ją... **dziury w oknach.** Na blachach piecyka grzeje wodę i kromki chleba, bo jak mówi „trzeba czymś ciepłym ogrzać żołądek”.

Helena cierpi na niedosłuch, nadciśnienie i zaćmę. Te choroby tylko pogłębiają jej izolację od świata, od bodźców zewnętrznych. Od najbliższego sklepu dzieli ją godzina spaceru. Nie jest w stanie pokonać sama takiej odległości. Czasami prosi sąsiadów, by kupili jej wodę do gotowania. W pandemii trudno nawet o to, bo ludzie często boją się wychodzić, unikają kontaktu. A ona potrzebuje rozmawiać i w pandemii tego jej właśnie najbardziej brakuje.

Helenie niezmiennie towarzyszą tylko: ukochany pies i lęk. Bo co się stanie, jak zaśnie? Kto jej pomoże? Kto w ogóle będzie wiedział, że potrzebuje pomocy? Czy będzie przy niej ktokolwiek bliski – oprócz jej psinki? **Czy ktoś w ogóle zauważy, jak umrze?**

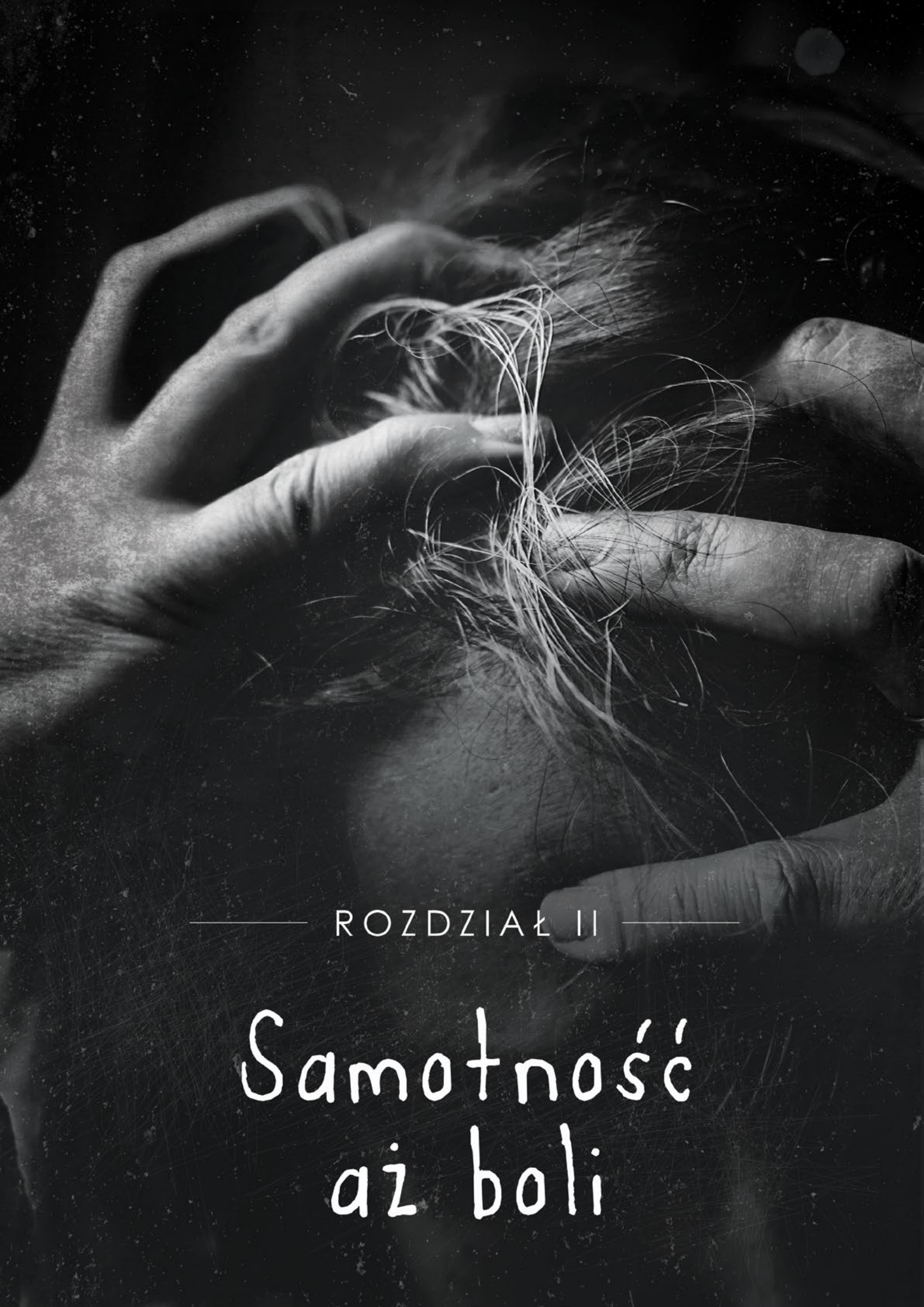
Jak rak

Jan i Marianna – oboje po osiemdziesiątce – tworzą pełne miłości małżeństwo.

Nie mają nikogo oprócz siebie. Ich dzieci nie żyją od ponad 10 lat. Marianna nie może poruszać się o własnych siłach, potrzebuje wsparcia męża. Żyją w domu daleko od sklepów i sąsiadów. Jan, pomimo osiemdziesiątki na karku, na zakupy jeździ rowerem.

„Marzymy o tym, aby żadne z nas nie musiało zostać samo na tym świecie. Szczególnie żona, ona sama sobie na pewno nie poradzi” – mówi Jan. **„Samotność jest jak rak, pomalutku zżera cię od środka”.**

„Każdy z nas rodzi się sam i umiera sam, mimo że wokół może być dużo ludzi” – dodaje Marianna. „Nie ma jednak nic gorszego od tego, kiedy umierasz. Obracasz się w lewo, w prawo i nikt nie powie Ci do zobaczenia po tamtej stronie. Nie jesteś samotna, kiedy ktoś trzyma Cię za rękę. **Boję się, że jak umrę, mój mąż zostanie sam. On nie potrafi być sam. Samotność go zniszczy, przygniecie”.**



— ROZDZIAŁ II —

Samotność aż boli

W 2020 roku wyraźnie zmniejszył się odsetek korzystających ze świadczeń medycznych w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego.

Z powodu epidemii COVID-19

porad lekarskich było prawie 12 mln mniej.

W pierwszym półroczu 2020 roku

najczęstszą przyczyną

wystawiania zwolnień lekarskich - poza ciężką - były różnego rodzaju

zaburzenia psychiczne.

Co czwarty Polak odczuł w ostatnim roku pogorszenie nastroju. Jedna na cztery osoby odczuwa spadek energii.

17% zmagają się z bezsennością.

Zaledwie 18 % osób,

które dostrzegły u siebie objawy mogące

świadczyc o rozwijającej się **depresji** skonsultowało je ze specjalistą.

W 2020 roku po raz pierwszy od dwudziestu lat liczba osób podejmujących

próbę samobójczą

przekroczyła granicę

12 tys. osób

w skali roku.

43 % tych prób zakończyło się śmiercią.

Większość samobójstw popełnianych jest w zaciszu swojego domu.

W 2020 roku 57% prób samobójczych dokonano w domu lub w mieszkaniu.

Dla tych, którzy przed pandemią mieli problemy psychiczne, ten dodatkowy ciężar staje się nie do zniesienia.

Depresja, negatywne myśli, obniżony nastrój, agresja, samookaleczanie się, a w skrajnych wypadkach nawet próby samobójcze – to realne skutki przymusowej izolacji. Tysiące osób z „bólą duszy” wywołanym pandemią będzie mierzyć się przez lata, a nawet do końca życia.

Skalę problemu najlepiej pokazuje szybko rosnąca liczba prób samobójczych.

Jako społeczeństwo odkrywamy na nowo, jak niszczące potrafi być zamknięcie i samotność.

Przez pandemię nawet osoby nie mające wcześniej problemów psychicznych zaczęły odczuwać stres i lęk. Większość z nas nigdy wcześniej nie była odcięta od najbliższych, nie zrywaliśmy na tak długo relacji.

Dorośli, osoby starsze, dzieci – samotność dotyka nas bez względu na grupę wiekową. Każda z nich musi radzić sobie inaczej. Nie wszyscy mają do tego narzędzia i warunki. O szczęściu mogą mówić ci, którzy izolację przeżywają razem z najbliższymi.

Samotność

to często znacznie więcej niż poczucie dyskomfortu. Dla wielu z nas samotność to

przeszywający emocjonalny ból,

choroba wykraczająca poza cielesność, która niesie ze sobą poważne konsekwencje. Poczucie samotności powoduje niewyobrażalne cierpienie psychiczne.

WPŁACAM, BY POMÓC

Komentarz eksperta

Jako stworzenia społeczne mamy silny instynkt nawiązywania bliskich relacji. Gdy są udane, wpływają korzystnie na nasz dobrostan, zdrowie psychiczne i fizyczne. Przykładowo poprawiają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, układu endokrynnego oraz immunologicznego. Co więcej – bliskie związki przedłużają nam życie.

John T. Cacioppo wraz ze współpracownikami w prowadzonych przez siebie 5-letnich badaniach podłużnych wykazali, że w grupie kobiet i mężczyzn w wieku 50-68 samotność jest związana z objawami depresyjnymi niezależnie od zmiennych demograficznych, obiektywnej izolacji od innych ludzi czy doświadczanego stresu.

Holt-Lunstad i współpracownicy analizując wiele badań, odkryli, że na podstawie przewlekłego poczucia samotności można przewidywać przedwczesną śmierć z taką samą skutecznością, jak na podstawie regularnego palenia 15 papierosów dziennie.

Cole i jego współpracownicy wykazali, że poczucie osamotnienia zmienia aktywność genów. W swoich badaniach wykazali, że samotność prowadzi do mniej efektywnej odpowiedzi immunologicznej i większego nasilenia procesów zapalnych w organizmie.

Inspiracją mogą być dla nas tzw. Niebieskie Strefy, czyli rejony świata, gdzie społeczności charakteryzuje długowieczność. Mieszkańcy tych stref praktykują częste towarzyskie spacerowanie, świadome pielęgnowanie głębokich relacji i nadawanie relacjom wysokiego priorytetu. To ostatnie oznacza, że np. podczas konfliktu, pomimo trudnych emocji, zamiast unikać kontaktu z drugą osobą, dążą do rozmowy i wyjaśniania sytuacji tak, aby nieporozumienie nie zniszczyło relacji.

By radzić sobie z samotnością warto przede wszystkim świadomie inwestować czas i energię, by nawiązywać i umacniać relacje. Nie poznamy przyjaciół całe dnie leżąc na kanapie i oglądając seriale.

Gdy odczuwamy samotność, warto nauczyć się traktować ją jako bodziec do nawiązania czy pogłębienia kontaktu z innymi ludźmi. Wspierać będzie nas również przyglądanie się temu, jakie niezaspokojone potrzeby kryją się pod naszym poczuciem samotności. Inne kroki podejmiemy, gdy samotność jest wynikiem tego, że czujemy się niezauważani przez innych, niepotrzebni, nieszanowani, a jeszcze inne, gdy nie mamy kogoś, z kimś możemy dzielić swoje zainteresowania.

Mateusz Banaszkiewicz

Psycholog zdrowia, autor bloga poświęconego podnoszeniu jakości życia.

Ból duszy

Anna nigdy nie pomyślałaby, że tak potoczy się jej życie. Samotna, po rozwodzie, niepełnosprawna, bez własnego mieszkania, opuszczona przez najbliższą rodzinę.

Wyszła za mąż za nieuczciwego człowieka. Kilkanaście lat temu, mężczyzna pierwszy raz ją pobił. Ma z nim dwójkę dzieci, przegrała batalię o kontakt z nimi. Została zupełnie sama.

Przed pandemią Anna dorabiała, opiekując się osobami starszymi. Po pierwszym lockdownie musiała porzucić pracę i prawie na pół roku zostać na kwarantannie ze względu na swoje schorzenia.

**Osamotniona
w wynajmowanym pokoju,
zaczęła dusić się
od psychicznego bólu.
Wspomnienia uderzały
w nią ze zdwojoną siłą.**

Anna dużo płacze, a odwiedzającej jej wolontariuszce Szlachetnej Paczki wyznaje:
„To Bóg mi Panią zesłał!
Mówiłam mu, że nie chcę być sama. Nie rozumiem, dlaczego Bóg mnie tak doświadcza” – mówi. „Boję się, że gdy tylko otworzę oczy, znowu w środku wszystko będzie mnie boleć, a ja tak nie chcę już tego czuć”.



WPŁACAM, BY POMÓC

Wszystko odwołane

Małgorzata ma 67 lat i na co dzień opiekuje się 25-letnią córką Darią. Gdy partner Małgorzaty zmarł, zostały zupełnie same. Cierpiąca na niepełnosprawność umysłową Daria wymaga ciągłej opieki, jej matka nie może podjąć pracy.

W pandemii zostały „uwięzione” w mieszkaniu. Muszą radzić sobie same, bez żadnej pomocy. Wcześniej Daria uczestniczyła w wielu dodatkowych zajęciach, warsztatach z rękodzieła czy wycieczkach organizowanych przez ośrodek pomocy dla niepełnosprawnych. W zeszłym roku jednak wszystkie zajęcia i wycieczki zostały odwołane. **Kiedy pandemia doprowadziła do zamknięcia Warsztatów Terapii Zajęciowej, dramat zaczął się nasilać, a depresja Darii pogłębiać.** Izolacja ma okrutny wpływ na jej stan psychiczny – doprowadziła do ataków złości, agresji, niepokoju, a nawet okaleczania się.

Małgorzata martwi się o córkę podwójnie. Sama ma problemy z biodrami, ale ograniczenia z dostępem do lekarzy sprawiły, że ciężko jest otrzymać profesjonalną pomoc. Boi się operacji, bo kto zajmie się Darią podczas jej nieobecności? Małgorzatę i Darię ratuje jedno: że mają siebie nawzajem.

Grzechy rodziców

10-letni Damian ma na świecie tylko babcię Zofię. Ojciec chłopca nie żyje, matka ma odebrane prawa rodzicielskie. Mogą polegać tylko na sobie nawzajem – zwłaszcza teraz, kiedy przez pandemię kontakt z rówieśnikami i terapeutami jest ograniczony. Damian cierpi na astmę, niedoczynność tarczycy i zaburzenia emocjonalne. **Przez trudne dzieciństwo nie potrafi radzić sobie z emocjami. Zmaga się z napadami smutku lub gniewu. Izolacja jeszcze pogłębia jego problemy.**

W pandemii musiał przejść na nauczanie on-line. Miewa problemy w nauce, spowodowane kłopotami z koncentracją. Odcięcie od szkoły, rówieśników, nauczycieli i terapeutów to dla niego kolejne trudne doświadczenie, oderwanie od normalności.

Zofia wie, że jeśli jej zabraknie, to Damian zostanie **całkowicie sam na świecie.** Kobieta ma nadzieję, że wychowa go na dobrego człowieka. Tak, żeby poradził sobie, kiedy jej już nie będzie obok.



WPŁACAM, BY POMÓC

Znajomi zniknęli

Michał ma 36 lat. Przez całe dorosłe życie zмага się z głęboką depresją, która przerodziła się w schizofrenię. Kiedyś bardzo wspierali go rodzice, ale oboje zmarli w 2007 roku, a Michał został bez nikogo.

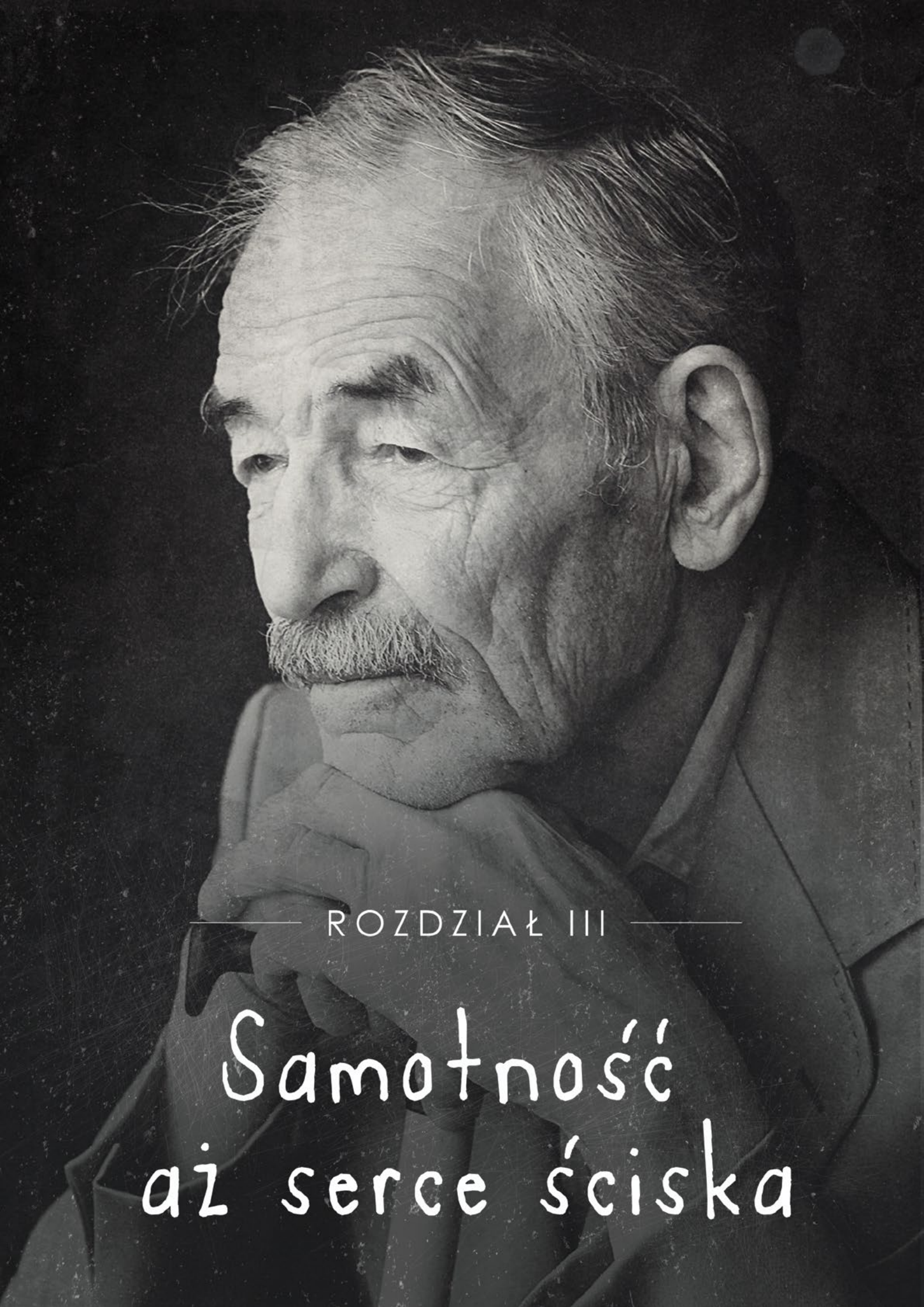
Mieszka w starym domu. Nie ma bieżącej wody, myje się w misce, pierze ręcznie. Stara się być samodzielny, jednak choroba znacznie mu to utrudnia. Na szczęście może jeszcze liczyć na siostrę.

Przed pandemią widywał się ze znajomymi w ośrodku samopomocy, gdzie jeździł na wycieczki i chodził na zajęcia z gastronomii i rysowania. Bardzo je lubił, miał tam kontakt z innymi podopiecznymi. To były chwile, kiedy nie był sam. **W pandemii ośrodek jest zamknięty, terapia zawieszona.**

A Michał czuje się samotny bardziej niż kiedykolwiek.



WPŁACAM, BY POMÓC



— ROZDZIAŁ III —

Samotność aż serce ściska

Aż **2,5 miliona**

rodziców

opiekuje się dziećmi samotnie.

85% z nich to **kobiety**.

Prawie 11,4 mld zł to kwota
zaległości rodziców, którzy

nie płacą alimentów.

W Polsce jest już **280 tys.**
takich osób. Dziś przez pandemię
53% z rodzin objętych alimentami
odczuwa większe **problemy**
z ubieganiem się o płatność tego
świadczenia.

W marcu 2020 roku liczba rozpraw
i posiedzeń, które odbyły się w sądach
okręgowych, była niższa względem roku
poprzedniego. Przykładowo w samym
Sądzie Okręgowy w Warszawie w
sprawach cywilnych **odbyło się o połowę**
mniej rozpraw i posiedzeń.

Liczba bezrobotnych

wyniosła na końcu grudnia 2020 r.

ponad milion osób

i była wyższa o 20% w porównaniu
z końcem grudnia 2019 r.

W IV kwartale 2020 r. **co trzeci bezrobotny,**
który podejmował uprzednio pracę, jako
przyczynę utraty zajęcia podał sytuację
spowodowaną pandemią COVID-19.

Według analiz sektor gastronomiczny
mógł się skurczyć w 2020 r. o 30 mld zł.

Upaść może

około 15 tys. lokali,

a jedna czwarta z około miliona osób,
które pracują w gastronomii, może

stracić pracę.

Rzeczywistość dla nas wszystkich stała się poszarpana i niepewna.

Rok temu dla wielu z nas świat stanął na głowie, dla niektórych – runął. W najtrudniejszej sytuacji znaleźli się ci, którzy już przed kryzysem mierzyli się z trudną rzeczywistością. Przygniecione w pandemii instytucje państwowe nie są w stanie zapewnić im pomocy.

Zamknięto szkoły, a miliony dzieci zostało w domach. Naturalne relacje z rówieśnikami zostały drastycznie odcięte. Rodzice, zwłaszcza samotne matki, musieli radzić sobie z nowymi wyzwaniem domowej codzienności całkiem sami.

Służba zdrowia, od lat niedofinansowana, zbliża się do granicy zapaści. W wielu miejscach już wcześniej niewydolny, nieprzystosowany system wsparcia przestał działać. Lekarze i ratownicy nie są w stanie dotrzeć do każdego.

Zapaść gospodarcza sprawia, że wielu z nas uświadamia sobie: mogę liczyć tylko na siebie. Wielu traci dorobek życia. Wielu nie wytrzymuje tego napięcia i traci życie.



WPŁACAM, BY POMÓC

Komentarz eksperta

Dziwny jest ten świat – śpiewał przed laty Czesław Niemen. W 2021 roku wciąż mieści się w nim wiele zła, a rzeczywistość nie przestaje nas zadziwiać, przynosząc wiele nowych trosk. Trudno, żeby było inaczej. Zostaliśmy zmuszeni do wzięcia udziału w eksperymencie społecznym, który w sposób radykalny i natychmiastowy przeobraził nasze życie i relacje społeczne.

Zamknięcie gospodarki oraz wymuszenie ograniczenia kontaktów twarzą w twarz wydają się najważniejszymi czynnikami, które wpłynęły na nasze życie codzienne. Niektóre sektory zatrudnienia umożliwiały kontynuację pracy zdalnie lub w firmach. Inne, szczególnie przedsiębiorstwa w branży usługowej, zostały zamknięte, a wiele osób straciło źródło utrzymania. Zdalna praca i edukacja wymagały zakupu komputerów oraz sprawnych łącz internetowych, na które wielu rodzin nie było stać. Wsparcie państwa w postaci tarcz antykryzysowych okazało się niewystarczające.

Centrum aktywności skoncentrowało się w domu, często nieprzystosowanym do tego, aby spędzać w nim całe dnie i wykonywać czynności związane z opieką, edukacją, pracą, rozrywką i odpoczynkiem. Dla rodzin w małych mieszkaniach wiązało się to z intensyfikacją wzajemnych interakcji, przeciążeniem infrastruktury domowej i trudnościami w godzeniu różnorodnych obowiązków. Tam, gdzie chwila samotności urastała do spełnienia marzeń, gdzie indziej stawała się przekleństwem.

W jednoosobowych gospodarstwach domowych, zarówno osoby starsze, jak i single, z dnia na dzień zostali odcięci od swoich sieci społecznych i stylu życia. Unieruchomienie w domu zrodziło powtarzalność i monotonię, pogorszenie jakości interakcji, które albo odbywały się ciągle z tymi samymi osobami, albo stanowiły marną namiastkę dawnych kontaktów, zapośredniczoną przez telefon lub komputer.

Tęskniliśmy za zwykłymi wyjściami do pracy, na zakupy do osiedlowej piekarni lub ryneczek, wizytami w bibliotece czy kinie, jak i za wydarzeniami wyjątkowymi, jak urodziny czy święta.

Ciężar pandemii wyjątkowo mocno odczuły kobiety. To na nie spadła proporcjonalnie większa część obowiązków domowych, jak również praca opiekuńcza, co okazało się bardzo trudne dla samotnych matek. Zamknięcie przedszkoli oraz szkół zmusiło rodziców do większego wysiłku, doglądania oraz edukowania swoich pociech, co nierzadko łączyło się z wymogiem rezygnowania z pracy. Większej uwagi wymagali również seniorzy, potrzebujący pomocy przy robieniu zakupów spożywczych lub leków. Szczególnie smutny i alarmujący jest odnotowany wzrost przemocy domowej wobec kobiet w czasie pandemii. Kobiety z tymi problemami pozostały same.

W czasie pandemii ludzie odczuwają strach, niekiedy bardzo konkretny i uzasadniony. Martwimy się o swoich bliskich, rodzice obawiają się o swoje dorosłe dzieci i wnuki, a te o swoich rodziców i dziadków. Życie w czasach koronawirusa stanowi test funkcjonowania państwa, instytucji publicznych, ale również naszych relacji. W analizowanych pamiętnikach widzieliśmy szereg wzruszających wyrazów solidarności, jak zawieszenie sąsiada na próbnej maturę czy zrobienie zakupów seniorce. Choć często czujemy się pozostawieni sami sobie, to w rzeczywistości nie jesteśmy sami. Niemen wierzył, że „ludzi dobrej woli jest więcej” i „ten świat nie zginie nigdy dzięki nim”. Bądźmy dla siebie nawzajem wsparciem.

dr Łukasz Posłuszny

socjolog, Adiunkt w Zakładzie Socjologii Kultury i Cywilizacji Uniwersytetu Wrocławskiego.

Świat zawalony

Jeszcze dwa lata temu rodzina Elżbiety i Pawła cieszyła się spokojnym życiem. Mają dwójkę nastoletnich dzieci, w domu jest z nimi też babcia Janina. Czekali na kolejnego członka rodziny. Niestety Dominik przyszedł na świat przedwcześnie. Miał uszkodzoną wątrobę, retinopatię i ubytek przegrody międzypredsiolkowej serca. Świat Elżbiety i Pawła w jednej chwili zawalił się.

Ona musiała porzucić ukochaną pracę, by zająć się dzieckiem i podupadającą na zdrowiu matką. Do pracy chodził tylko Paweł. Brał każde dodatkowe zlecenie, by utrzymać sześciuosobową rodzinę. Ale to nie koniec problemów. **Pandemia utrudniła rehabilitację i dostęp do lekarzy dla Dominika i babci. Wizyty lekarskie i zabiegi opóźniały się lub były odwoływane.** Leki i koszty rehabilitacji pochłaniały miesięcznie tysiące złotych, które Ela i Paweł musieli wyłożyć z własnej kieszeni.

Cała rodzina czekała na niezbędną operację chłopca. Niestety Dominik nie doczekał przeszczepu. Zmarł w styczniu 2021 roku.

Oprawca staje się bezkarny

Wioleta przed urodzeniem bliźniaków pracowała jako kelnerka oraz sprzedawczyni. Po porodzie musiała zostać w domu. Jej mąż zaczął nadużywać alkoholu, potem pojawiły się narkotyki. Odkąd kobieta odważyła się odejść od przemocowego męża, zajmuje się pięciorgiem dzieci zupełnie sama.

Wioleta założyła sprawę o rozwód. **Pandemia opóźnia jednak sądową batalię, proces alimentacyjny przedłuża się. „On wciąż nas nachodzi, straszy. Czuję się bezradna”** – mówi Wioleta. „Byłam u psychologa, ale tylko dwie pierwsze wizyty są bezpłatne, a na prywatne mnie nie stać. Dzieci się boją, ja się boję. Chcę mieć już spokój, być dla dzieci, a ja stale oglądam się za siebie. Mam wrażenie, że mój mąż czuje się bezkarny”.

Kobieta chciałaby wrócić do pracy, ale w pandemii i z piątką dzieci znalezienie nowego zajęcia będzie nie lada wyzwaniem.



W lesie

41-letnia Karolina mieszka z Januszem i 16-letnim synem Mateuszem w małym domku pod lasem, bez łazienki i bieżącej wody. Czerpią ją ze studni. Jeden pokój służy im zarówno za kuchnię, jak i sypialnię. **Przed pandemią Janusz pracował w lesie na pełen etat.** Rodzina żyła skromnie, ale wystarczało im do pierwszego. Karolina nie pracowała, bo nie mają samochodu, a z ich wsi nie ma żadnych dojazdów do miasta. Po zakupy jeździ autostopem.

Już na początku pandemii pracodawca Janusza zmniejszył jego wymiar pracy do pół etatu, a zimą odesłał mężczyznę na bezpłatny urlop. **Rodzina straciła jedyne źródło utrzymania. Pozostały zasiłki – zbyt jednak skromne, by związać koniec z końcem. Po opłaceniu rachunków zostawało im 56 złotych na osobę.** Latem zbierają grzyby i jagody, z których przygotowują przetwory na zimę. Nie dla siebie, a na sprzedaż, by choć odrobinę podratować rodzinny budżet. „Latem jakoś udaje nam się przeżyć, najgorzej jest zimą” – mówi Karolina.

Nie mają w domu komputera, więc Mateusz nie bierze udziału w lekcjach online. Karolina pomaga mu w nauce na własną rękę.



WPŁACAM, BY POMÓC



— REMEDIUM NA SAMOTNOŚĆ —

Miliony osób w ostatnim roku zostało bez środków do życia, bez wsparcia medycznego i psychicznego. Samotni, uwięzieni w przymusowej izolacji w czterech ścianach. W czasach pandemii najlepiej widać, jak bardzo potrzebna jest pomoc oraz jak ważna jest relacja z drugim człowiekiem.

Najlepszym "lekiem" dla osób starszych i samotnych jest obecność drugiego człowieka, możliwość rozmowy i bezpośredniego kontaktu, dobre słowo usłyszane od innych. Zwykła rozmowa i czyjaś obecność. Zwłaszcza osoby w podeszłym wieku często skazane są na samotny pobyt w czterech ścianach. Obawiają się wyjść na zakupy lub są po prostu przykute do łóżka i skazane na pomoc osób trzecich. Pandemia dodatkowo pogłębia przepaść pomiędzy nimi, a światem zewnętrznym.

WPLACAM, BY POMÓC

Jak pomagać w zwalczaniu epidemii samotności?

Osoba, która dotkliwie odczuwa samotność, szuka kontaktu z drugim człowiekiem w codzienności – podczas zakupów w sklepie, wizyty w urzędzie, u lekarza czy po prostu na spacerze. Taka osoba chciałaby czuć się potrzebna, wiedzieć, że kogoś obchodzi jej los. Nieocenione w takiej sytuacji może być okazanie jej uznania, pokazanie, jak ważne jest jej doświadczenie życiowe. Jeśli to możliwe, to warto angażować samotnych seniorów w aktywności grupowe. Najważniejsze jednak jest to, by poznać potrzeby drugiego człowieka i zwyczajnie zapytać: „czego potrzebujesz?” lub „jak mogę Ci pomóc?”

Lęk towarzyszący osamotnieniu niesie za sobą poważne konsekwencje. Psychologowie zwracają uwagę, że osoby samotne cierpią emocjonalnie, pojawia się u nich drażliwość, niepokój. Skutkiem mogą być także zaburzenia uwagi, pamięci czy zmęczenie. Eksperci zwracają również uwagę na aspekt somatyczny – osoba odczuwająca przemożny lęk może uskarżać się na odczucie „guli” w gardle, bóle głowy, ucisk w klatce piersiowej. To jedynie czubek góry lodowej objawów lękowych, gdy jednak zaobserwujesz je u siebie czy bliskich, niezbędna można okazać się pomoc eksperta. Często kluczowa jest trafna ocena, aby wychwycić moment, w którym lęk paraliżuje życie człowieka, oddziałując na zdrowie fizyczne. W takich przypadkach ważna jest pomoc specjalisty.

Ideą Szlachetnej Paczki jest niesienie mądrej pomocy, w której nie chodzi tylko o wsparcie materialne. Być może dużo ważniejsze jest to, co nasi podopieczni otrzymują od wolontariuszy: rozmowę, dobre słowo, czas spędzony razem. W ten sposób dajemy ludziom poczucie, że nie zostają z problemami sami.

W 2020 roku udało nam się dotrzeć z pomocą do 14 016 rodzin i osób samotnych. Mówiliśmy wtedy „nasza pomoc będzie potrzebna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej”.

Musimy to zdanie powtórzyć: Szlachetna Paczka będzie w tym roku potrzebna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Pomóc w przygotowaniu tegorocznej edycji możesz już teraz.

WPLACAM, BY POMÓC



Jesteś osobą starszą? Dokucza ci samotność i brak kontaktów z drugim człowiekiem? Szlachetna Paczka prowadzi infolinię :



DOBRE SŁOWA

- telefon wsparcia dla seniorów

gdzie każdy samotny senior może usłyszeć: nie jesteś sam. Dzwoniący otrzymują eksperckie wsparcie psychologów i terapeutów, którzy wysłuchują i udzielają bezpłatnej porady. W pogotowiu są również wolontariusze Szlachetnej Paczki, którzy pomagają w codziennych zajęciach.

Zadzwoń.

12 333 70 88

Telefon jest czynny

poniedziałek – piątek

10.00 – 12.00

17.00 – 19.00

**Jesteśmy po to,
aby wysłuchać i pomóc.**

Więcej informacji o Telefonie na:

www.szlachetnapaczka.pl/telefon-dla-seniorow

[Wesprzyj działanie telefonu >](#)



8 MIESIĘCY W SZPITALU

245 DNI WALKI O SPRAWNĄ RĘKĘ



**PRYZNAJ SWÓJ 1%
BOHATEROM**

KRS 00 00 05 09 05

ŹRÓDŁA:

Do przygotowania Raportu wykorzystane zostały następujące publikacje:

Raporty z badań:

- Sytuacja społeczno- -ekonomiczna seniorów, CBOS, październik 2019
- Nadmierna śmiertelność w Polsce w 2020 r., Polski Instytut Ekonomiczny
- Jakość życia osób starszych w Polsce, GUS, 2020
- Sytuacja rodzinna i więzi społeczne oraz Występowanie objawów depresyjnych w populacji osób starszych na podstawie analizy danych z badań PolSenior2
- Polacy mają objawy depresji, Kantar na zlecenie Grupy LUX MED, październik 2020
- Narodowy Spis Powszechny 2011, GUS
- Sądowy kalendarz w dobie lockdownu... Analiza HFPC o pracy sądów w pierwszym okresie epidemii, Helsińska Fundacja Praw Człowieka
- Monitoring Rynku Pracy - Kwartalna informacja o rynku pracy w czwartym kwartale 2020 r., GUS

Statystyki udostępnione przez:

- Narodowy Fundusz Zdrowia
- Zakład Ubezpieczeń Społecznych
- Statystyka policyjna dot. samobójstw w Polsce
- Biuro Informacji Gospodarczej InfoMonitor
- Izba Gospodarcza Gastronomii Polskiej

AUTORZY RAPORTU:

Marta Firlej
Bartosz Józefiak
Katarzyna Kowalska
Olga Łach
Magdalena Łukasik
Marta Pałka
Rafał Pęczek
Karolina Piskorz
Anna Przybył
Paula Wolecka

SKŁAD GRAFICZNY:

Anna Franke
Sabina Labe



Wsparcie strategiczne działaniom
Szlachetnej Paczki zapewnia:



BNP PARIBAS