

## STUDENT NA KWARANTANNIE

NATALIA BIEG

I nagle się stało.

Odwołane zajęcia, ograniczenia, home office – świat się zatrzymał. Wydawało się, że potrzeba nam resetu, chwili na oddech, naładowania baterii i ogólnego zjednoczenia się z najbliższymi, od których bezlitośnie odciągały nas obowiązki i rutyna. Radosny był tylko początek, ot wakacje w połowie semestru. Kocyk, kawa, papieros i wykład z najlepszą przyjaciółką, ale nie tą z Papieskiego, ona była 300 km ode mnie i nie zapowiadało się na rychłe spotkanie.

Ta chwila radości trwała krócej niż bym się spodziewała, uczelnia nadal zamknięta, ludzie też nadal zamknięci, więc po co siedzieć samotnie w Krakowie. W mieście marzeń, tętniącego życiem, z ludźmi, których wszędzie pełno. Nagle cały mój świat stanął na głowie – powrót do rodziców. To już nie był reset, a regres! Dla osoby takiej jak ja, której życie toczyło się w Krakowie, to było jak zły sen. Tam byli przyjaciele, ukochana kawa z Karmello i Siesty, uczucie, że żyje. Jeszcze rok temu zapytana: „Gdzie widzisz siebie za 10 lat?” odpowiedziałabym stanowczo: „W Krakowie!”. Bo przez myśl mi nie przeszło wrócić do miasta rodzinnego.

Rezygnacja z wynajmowanego mieszkania była nieunikniona, nie było ani zajęć, ani pracy, a ja czułam, że utknęłam w punkcie bez wyjścia. Wróciłam do miasta, z którego uciekałam, które z dnia na dzień znienawidziłam jak niczego innego.

Wiem, że osób w mojej sytuacji było mnóstwo, wiele młodych było w znacznie gorszej sytuacji niż moja. Statystyki pokazują, że blisko 44% młodzieży w Polsce w roku 2020 miało depresję lub pogorszone samopoczucie. Znacznie wzrosła liczba samobójstw, przemocy domowej, telefonów zaufania, formularzy do fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Policja interweniowała nawet dwa razy dziennie.

Dla wielu dom nie był już synonimem bezpieczeństwa, a klatki, w której znajdowali się z oprawcą. Klatki, która ograniczała i pogłębiała depresję. Klatki, w której byliśmy więźniami.

Jestem osobą, która stres i codzienne przykrości lubi odreagować w towarzystwie – domówka, impreza, kino, kolacja, spacer. Problem zaczął się, kiedy nie mogłam poradzić sobie w znajomym sposób i się zamknęłam. Bo nie było sensu wychodzić z piżamy, przyjacielem stał się Netflix i HBO GO, nie było celu, wiedziałam, że nie zobaczę niczego nowego i nie poznam nikogo nowego. Czułam, że stoję w miejscu i się nie rozwijam. Ostatnie miesiące edukacji, ostatnie szanse na naukę w praktyce, ostatnie beztrudne, studenckie chwile – zostały nam odebrane. Podobnie jak znajomości, które nie przetrwają próby czasu i odległości.

Widzę, jak się wycofałam, męczą mnie wideo rozmowy, zazdroszczę znajomym, którzy znaleźli punkt zaczepienia i zostali w Krakowie. Podróż autostradą w stronę Krakowa przywołuje zbyt wiele pięknych wspomnień, na które nie jestem jeszcze gotowa. Na tych uliczkach wyłożonych kocimi łbami, między zabytkowymi kamienicami, tuż obok starszego pana z obwarzankami zostawiłam część siebie, której przez pandemię nie odzyskam.

Trudno nauczyć się żyć na nowo, mnóstwo wysiłku wymaga odnalezienie się w nowej sytuacji, zwłaszcza kiedy czujesz, że została ci odebrana wielka szansa i szereg możliwości. Mogłabym napisać na zakończenie, że kiedy życie daje Ci cytryny, zrób z nich lemoniadę, ale to bzdura. Pandemia i czas,

w którym przyszło nam żyć, nie odzwierciedla okrucieństwa wojen i innych historycznych wydarzeń, więc to nie konkurs pod tytułem: „Kto miał gorzej”. Nie dam wam recepty, jak poradzić sobie ze stratą. Mogę powiedzieć jedynie, żebyśmy nie oceniali się wzajemnie, kto ma gorzej, uszanowali cudzy ból. Bo nie poczujecie tego co ja i odwrotnie.

Na koniec nie będzie złotej rady, a mantra, którą w kółko powtarzam: „Dam radę”.

**PS**

Świat powoli wraca do normy, ale nie tej sprzed pandemii. Uczymy się funkcjonować w nowy sposób, jednak pamiętajmy o osobach, które straciły bliskich, poczucie bezpieczeństwa, prace, dorobek życia...

**WIELU POTRZEBUJE POMOCY, KTÓRĄ MOŻE ZNALEŹĆ NA PRZYKŁAD DZIĘKI TELEFONOM ZAUFANIA:**

- 116 111**            Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h)
- 116 123**            Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych: pon.-pt. 14:00-22:00
- 800 12 12 12**      Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka
- 22 635 09 54**      Telefon zaufania dla seniorów
- 800 108 108**      Bezpłatny telefon zaufania dla osób, które straciły bliską osobę (będących w żałobie)
- 800 120 002**      Niebieska Linia – Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie
- 800 100 100**      Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- 801 199 990**      Ogólnopolski telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków.
- 800702222**      Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego fundacji ITAKA- 24h/ 7dni
- 116-123**            Kryzysowy telefon zaufania: pon.-pt. 14:00-22:00
- 22 425 98 48**      Telefoniczna pierwsza pomoc psychologiczna: pon.-pt. 17:00-20:00, sob. 15:00-17:00