

Sławomir Murawiec¹, Piotr Tryjanowski²

Psychiatra patrzy na ptaki w czasie pandemii COVID-19: obserwacje, introspekcje, interpretacje

A psychiatrist watches birds during the COVID-19 pandemic: observations, introspections, interpretations

¹ Warszawski Ośrodek Psychoterapii i Psychiatrii Sp. z o.o., Warszawa, Polska

² Instytut Zoologii, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Poznań, Polska

Adres do korespondencji: Sławomir Murawiec, Warszawski Ośrodek Psychoterapii i Psychiatrii Sp. z o.o., ul. Wiertnicza 131, 02-952 Warszawa, e-mail: smurawiec@gmail.com;

Piotr Tryjanowski, Instytut Zoologii, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 71 C, 60-625 Poznań, e-mail: piotr.tryjanowski@gmail.com

Streszczenie

Wstęp: Interwencje terapeutyczne oparte na kontakcie z naturą (*nature-based*) są coraz intensywniej badaną naukowo i wdrażaną do praktyki klinicznej formą pomocy w obszarze psychologii i psychiatrii. **Metoda:** W anonimowej ankiecie, przeprowadzonej za pośrednictwem mediów społecznościowych i poczty elektronicznej, zapytano psychiatrów pracujących w Polsce, czy kontakt z naturą, a zwłaszcza obserwacja dziko żyjących gatunków ptaków, wpływa na ich samopoczucie psychiczne w czasie izolacji związanej z pandemią COVID-19 oraz jakie gatunki ptaków udało im się odnotować. **Wyniki:** Kontakt z naturą, ze szczególnym uwzględnieniem obserwacji ptaków, miał wieloraki pozytywny wpływ na samopoczucie lekarzy w trakcie epidemii. Zaspokajał podstawowe potrzeby: potrzebę bezpieczeństwa, a także relacji z dobrym, stale obecnym i dostępnym światem przyrody, co przekładało się na stabilizację samopoczucia psychicznego. Jak się okazało, związane z ptakami wyobrażenia o wolności pozwalają na psychiczne doświadczenie zrelatywizowania ograniczeń i restrykcji w okresie izolacji. Wpisuje się to w coraz szerzej ostatnio badany i dyskutowany trend, zgodnie z którym kontakt z przyrodą, a zwłaszcza z ptakami, ma ogromne pozytywne znaczenie dla zdrowia psychicznego. Respondenci obserwowali łącznie 22 gatunki ptaków.

Słowa kluczowe: COVID-19, ptaki, psychiatria, zdrowie psychiczne

Abstract

Introduction: Nature-based therapeutic interventions are an increasingly researched form of psychological and psychiatric help incorporated in the clinical practice. **Methods:** An anonymous questionnaire was conducted via social media and email to ask psychiatrists working in Poland whether contact with nature, wild bird watching in particular, contributes to their mental well-being during the COVID-19 pandemic-related isolation as well as which bird species they have spotted. **Results:** Contact with nature, bird watching in particular, had many positive effects on the well-being of doctors during the epidemic. It met the basic needs, such as the need for security and a relationship with the good, permanent and accessible world of nature, which allowed for stabilization of mental well-being. It was found that the notions of freedom associated with birds allow for the mental experience of relativizing limitations and restrictions during isolation. This has become a part of recently increasingly investigated and discussed trend, which assumes that contact with nature, birds in particular, is of great positive importance for mental health. The respondents spotted a total of 22 bird species.

Keywords: COVID-19, birds, psychiatrist, mental health

WPROWADZENIE

Pandemia COVID-19 wpływa na wiele sektorów gospodarki i zdrowia publicznego. Oddziałuje także na psychiatrię; przypuszcza się nawet, że wpływ na zdrowie psychiczne będzie jednym z najbardziej długotrwałych skutków obecnej epidemii (Brooks *et al.*, 2020; Pfefferbaum i North 2020). Jest to wynik zaleceń – proponowanych przez Światową Organizację Zdrowia, ale również przez rządy poszczególnych państw – sugerujących ograniczenia, które rzutują na zdrowie psychiczne. Mowa tu o zakazie opuszczania domu, zamknięciu szkół, a czasowo nawet lasów i parków, czy też o zaleceniach częstego mycia rąk, noszenia maseczek i utrzymywania dystansu osobniczego (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).

Nie zaskakuje zatem, że wiele osób zaczyna odbierać zalecenia jako przyczynę kolejnego dyskomfortu, który nakłada się na istniejące wcześniej problemy, związane choćby z miejscem pracy i sytuacją rodzinną. Mówi się wręcz o wzrastającej liczbie szeroko pojętych „śmierci z rozpacz”, czyli zgonów spowodowanych tragiczną kondycją psychiczną, na którą wpływ mają bezrobocie, alienacja społeczna, przedłużająca się kwarantanna, popadanie w uzależnienia (alkohol, narkotyki, pornografia) i inne negatywne skutki uboczne lockdownu.

Konieczne jest więc sformułowanie możliwie prostych zaleceń związanych z higieną psychiczną, również takich, których realizacja nie wymaga szybkiej interwencji lekarskiej ani nie prowadzi – jak w przypadku przyjmowania leków – do niezbędnych konsultacji i dokładniejszej diagnozy (Lunn *et al.*, 2020). Do skutecznych sposobów na poprawę samopoczucia należy kontakt z przyrodą, co zainspirowało nas do przeprowadzenia retrospektywnej analizy dotyczącej wpływu obserwacji ptaków w trakcie pandemii COVID-19 na elementy zdrowia psychicznego. Było to podyktowane nie tylko własnymi zainteresowaniami ornitologicznymi, ale też licznymi doniesieniami naukowymi, zgodnie z którymi obserwacja ptaków ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne obserwujących (Tryjanowski i Murawiec, 2020). Nasuwało się pytanie: czy dzieje się tak również w czasie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2? Ze względu na niemożność prowadzenia normalnej praktyki diagnostycznej i pogłębionych wywiadów, odbywających się w gabinecie i opartych na jednostkowym podejściu do pacjenta, postanowiliśmy skorzystać z metod społecznościowych.

Celem artykułu jest prezentacja wypowiedzi ukazujących (1) znaczenie obserwacji ptaków w trakcie pandemii COVID-19 dla poprawy zdrowia psychicznego i (2) gatunki ptaków, na które uczestnicy ankiety zwrócili szczególną uwagę.

IDEA I METODA BADAŃ

Na facebookowym profilu Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w marcu i kwietniu 2020 roku pojawiły się liczne odnośniki do ankiet, kwestionariuszy i badań dotyczących

różnych zmian zdrowia psychicznego w dobie pandemii SARS-CoV-2. Badania przygotowało wiele ośrodków akademickich, klinik i innych instytucji nauki z całej Polski. Lektura wyników będzie zapewne pouczająca i ciekawa.

W trakcie dyskusji powstał pomysł zamieszczenia kolejnej ankiety. Ustalono, że aby miała ona sens i przyniosła interesujące rezultaty, powinna być nie tylko starannie przygotowana od strony merytorycznej, ale też oryginalna, inspirująca. W rezultacie tematem badania stał się wpływ kontaktu z dziko żyjącymi gatunkami ptaków na zdrowie psychiczne człowieka. Najprościej sformułowane pytanie brzmiało: „Czy ptaki pomagają nam w dobie koronawirusa?”. Zostało ono skierowane do grupy psychiatrów, którym – jak wiedzieliśmy wcześniej z rozmów, korespondencji, a nawet wspólnych wypraw ornitologicznych – ptaki nie są obojętne. Dodatkowo informacje o ankiecie zamieszczono na portalach poświęconych fotografowaniu ptaków, a także na profilach Facebook i Twitter Uniwersytetu Przyrodniczego (UP) w Poznaniu oraz Instytutu Zoologii UP w Poznaniu (potencjalny łączny zasięg wyświetleń – około trzech tysięcy).

WYNIKI

Jedną z pierwszych reakcji na zaproponowaną ankietę był e-mail od psychiatry z szeroko rozumianej północnej Polski:

To było kilka dni po mailu z Twoimi pytaniami o znaczenie ptaków. Widocznie jakoś mi to utkwilo w głowie. Całą noc śniły mi się koszmary. Wstałem zamulony, z bólem głowy, ledwo widziałem na oczy. W takim stanie wyszedłem przed dom. Najpierw słabo widziałem nawet tę zielen. Stałem tak i usiłowałem dojść do siebie przed kolejnym dniem pracy. I stopniowo zacząłem się uspokajać, napięcie zaczęło opadać, a ja – lepiej widzieć. I słyszeć. Wokół tętniło życie. Trwało życie, niezależnie od tych koszmarów we śnie i w pracy. Usłyszałem szpaki, potem na krótko kosa. Wróble ćwierkały monotonicznie. Zahuczwała sierpowka. Przeleciały sroki. Na łące wydarł się bażant. I wtedy zrozumiałem, o co pytałeś. Gdyby tu były tylko drzewa i krzaki, to byłoby pusto i cicho. Po prostu by stały. Pustka i nieruchomość. Ptaki dawały tej nieruchomości życie. Dawały poczucie życia. Mnie dały poczucie, że coś żywego, śpiewającego, tętniącego życiem jest wokół. Jakby mnie to otuliło i dało poczucie spokoju. Pomyślałem, że mimo koszmarów z tym wirusem wokół toczy się życie. To mnie uspokoiło, wyciszyło, jakbym był czymś otulony. Pewnie mi się poranny kortyzol obniżył.

Powyższa wypowiedź stanowiła niewątpliwą zachętę do dalszej pracy – co było bardzo istotne, zwłaszcza że w okresie pandemii nie możemy narzekać na brak innych zajęć.

Na podstawie uzyskanych wypowiedzi (około 50; precyzyjne ustalenie liczby wypowiedzi jest niemożliwe z uwagi na anonimowość – wyłącznie nieweryfikowalne nicki – części z nich) proponujemy ujęcie tematu w kilka powtarzających się wątków znaczeniowych (zob. tab. 1). Oczywiście nie tylko te znaczenia były ważne dla uczestników badania, jednak ze względu na częstsze występowanie w ankietach zostały przez nas uznane za najistotniejsze.

WYMIENIANE GATUNKI PTAKÓW

Ankietowani psychiatry wykazali się dobrą znajomością gatunków ptaków – w sumie wymienili aż 22 gatunki ptaków krajowych. Były to: wróbel domowy, mazurek, szpak, rudzik, kos, dzwonec, gil, sikora bogatka, sikora modra, sikora sosnowka, czyżyk, piegża, zięba, kopcuszek, dzięcioł zielony, dudek, kaczka krzyżówka, sierpówka, grzywacz, sroka, krogulec, puszczyk. Respondenci wspominali o ptakach, opisując widok z okna swojego domu lub gabinetu, ale też próbowali nadawać znaczenie ptasim zachowaniom (początek wiosny to sezon lęgowy wielu gatunków).

OMÓWIENIE

Choć pojawiają się już pierwsze prace na temat wpływu pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne (Brooks *et al.*, 2020; Pfefferbaum i North, 2020), przeprowadzone przez nas badania ankietowe charakteryzują się odmiennym

podejściem. Obejmują bowiem wybraną, wyspecjalizowaną grupę zawodową (lekarzy psychiatrów) i dotyczą wyjątkowego obiektu obserwacji (ptaków).

W kontekście badań przedstawionych w niniejszym artykule psychiatry wydają się wręcz idealną grupą respondentów – dzięki rozwiniętym możliwościom rozumienia samych siebie, umiejętności introspekcji i poszukiwania ukrytych znaczeń. Wszystko to pozwala nie tylko spostrzegać gatunki ptaków, ale też mieć wgląd w osobiste znaczenie obserwowania natury.

Spoglądając na cytowane wyżej wypowiedzi z perspektywy psychologicznej, można zauważyć, że kontakt z przyrodą i obserwacja ptaków zaspokajają podstawowe potrzeby: potrzebę bezpieczeństwa oraz relacji z dobrym, stale obecnym i dostępnym obiektem – która wpływa stabilizująco na samopoczucie. Możemy mówić o kilku wariantach zaspokajania wspomnianych potrzeb. Po pierwsze: o poczuciu, że gdzieś obok istnieje spokojny, stabilny świat, który nie poddaje się destrukcji związanej z koronawirusem. Po drugie: o wierze w niezmienność procesów przyrodniczych (biologicznych), która

Zagadnienie	Przykładowe wypowiedzi
Poczucie istnienia bezpiecznej przestrzeni, która nie ulega destrukcji w czasie powszechnej destrukcji związanej z koronawirusem	<ul style="list-style-type: none"> • „Tu dzieją się takie dramaty, ale jest coś stałego, czyli życie ptaków wokół nas” • „To dla mnie podtrzymanie, że nie jest to absolutna katastrofa; jest katastrofa w pewnym obszarze, ale coś jest stałe, niezmienne” • „Świat nasz zwiariował, ale jest też jakaś część normalna” • „Pomyślałem, że mimo koszmarów z tym wirusem wokół toczy się życie” • „Dla ptaków nic się nie zmieniło” • „Ptaki wydają mi się niezmiennym elementem rzeczywistości, która tak drastycznie się zmienia. Obserwowanie ich daje poczucie, że są pewne rzeczy stałe, mimo katastrof i trudności natura nadal ma swoje cykle, rządzi się swoimi prawami i nasz kryzys też kiedyś się skończy” • „Życie, to biologiczne, toczy się normalnie” • „Tu jest bezpiecznie, przyroda dąży do stabilizacji i regeneracji, więc my jako jej element również mamy szansę przetrwać, zregenerować się i trwać”
Projekcje wolności, możliwości wyrwania się, ucieczki z opresyjnej sytuacji	<ul style="list-style-type: none"> • „Utrzymanie poczucia wolności, projekcja wolności – ja muszę siedzieć, ale jest wolność, ptaki nie przejmują się tym, że czegoś nie można” • „Mam fantazję, żeby zamienić się w szpaka i odlecieć. To mi przypomina bajki z dzieciństwa. Taki archetyp ptaka. Zamienienia się w ptaka i ucieczki jako ptak. Marzenia o lataniu” • „Ptaki pozwalają mi się oderwać od przyziemnych trosk. Niosą ze sobą wolność, niezależność, skłaniają do marzeń, do myślenia o rzeczach lekkich”
Poczucie przeniesienia się do innej, bezpiecznej rzeczywistości, diametralnie różnej i oddzielonej od rzeczywistości, w której dominuje zagrożenie związane z koronawirusem	<ul style="list-style-type: none"> • „Odpnę, zwłaszcza po telefonie ze szpitala” • „Aż wstyd się przyznać, ale jest mi dobrze” • „100-procentowe oderwanie od pozostałej rzeczywistości” • „Obserwacja ptaków skupia całą uwagę, to pozwala odreagować choćby wiele godzin pracy w szpitalu” • „Patrząc na nie, można wyłączyć w głowie »kanał COVID« i przez chwilę pobyc z czymś zupełnie innym”
Wyłączenie „superego”, które nakazuje być ciągle aktywnym w walce z koronawirusem	<ul style="list-style-type: none"> • „[...] nieformalne zezwolenie na nicnierobienie”
Zaspokojenie potrzeby relacji z innymi żywymi stworzeniami	<ul style="list-style-type: none"> • „Po prostu, ze swej natury, lubimy podglądać życie innych, mogą to być sąsiedzi, serialowi bohaterowie albo ptaki” • „Możliwość utrzymania i nawiązania relacji, posiadanie obiektów, z którymi jest się w pewnej relacji”
Przywołanie pozytywnych, bezpiecznych śladów pamięciowych (wspomnień)	<ul style="list-style-type: none"> • „Odwołanie do pozytywnych wspomnień, wzbudzenie pozytywnych stanów emocjonalnych, wspomnień” • „Obserwowanie ich jest dla mnie tak starym nawykiem, że daje poczucie powrotu do wcześniejszych, dobrych lat, a więc poniekąd poczucie bezpieczeństwa”
Zaspokojenie rozbudzonych uprzednio potrzeb estetycznych, których zaspokojenie nie jest obecnie możliwe w inny sposób	<ul style="list-style-type: none"> • „Wychodzę, aby posłuchać ptaków wieczorem, teraz nie chodzę na koncerty do filharmonii, a ich mogę posłuchać”
Przypisywanie znaczenia magicznego	<ul style="list-style-type: none"> • „Potraktowałam pojawienie się go jako dobry omen”

96 Tab. 1. Przykładowe wypowiedzi (nieznacznie zmienione w celu poprawienia gramatyki) uzyskane w trakcie zbierania materiałów do analiz

daje pewność trwałości świata pomimo nietrwałości życia społecznego i ekonomicznego w dobie COVID-19. Po trzecie: o najbardziej całościowym efekcie, jakim jest poczucie zanurzenia w bezpiecznej przestrzeni. Można to interpretować jako zanurzenie się w relacji matczynej, kojącej stres i wyciągającej z zagrażającego świata, w którym obecny jest koronawirus, do świata, w którym nie ma zagrożenia. To analogia do niebezpiecznej sytuacji, w której bezpieczny opiekun bierze podopiecznego na ręce. Ptaki ożywiają to matczyne środowisko, sprawiają, że nie jest ono nieruchome, ale wręcz tętni życiem.

Druga ważna grupa znaczeń nadawanych ptakom wiąże się z wolnością, która jest na nie projektowana. W odczuciu wielu osób ptaki reprezentują wolność odebraną ludziom przez izolację i restrykcje związane z koronawirusem. U jednego z respondentów pojawiło się nawet dale idące wyobrażenie – stania się ptakiem i ucieczki z zagrażającej sytuacji. Procesy na głębokim poziomie przeżywania pozwoliły na pracę wyobraźni, która usuwała obserwatora z pola zagrożenia. Grupą respondentów, w której kontakt z ptakami najsilniej łączy się z przeniesieniem do innego świata, są osoby pracujące w szpitalach – przez część doby przebywające w świecie zagrażającym, wymagającym olbrzymiego wysiłku i koncentracji. Obserwacja ptaków przenosi lekarzy w świat, gdzie można nie myśleć o pandemicznej rzeczywistości, lecz zanurzyć się w innej, całkowicie bezpiecznej, niewywołującej psychicznego napięcia.

Jeśli chodzi o wymienione gatunki ptaków, uwagę zwraca nie tylko ich relatywnie duża liczba, ale także obecność gatunków pospolitych. Jest to różnica w stosunku do wyników badań analizujących preferencje gatunkowe ornitologów i obserwatorów ptaków (ptasiarzy) w Polsce (Frątczak *et al.*, 2020). Wydaje się, że lekarze znacznie bardziej doceniają obecność gatunków widocznych z okna; możliwe też, że to po prostu efekt czasu pandemii (kwarantanna, zalecenie pracy w domu).

Dla osób pracujących ambulatoryjnie obserwowanie ptaków ma raczej wartość emocjonalną. Podtrzymuje ciągłość,

pozwała widzieć obecną rzeczywistość jako tożsamą z rzeczywistością sprzed pandemii koronawirusa. Przez skojarzenie ze stałością reguł, cykli i procesów przyrody wyzwala myśli o stałości świata. Jest to kolejny dowód na to, że natura – a więc i ptaki – ma olbrzymie znaczenie dla zdrowia psychicznego, nie tylko w szeroko pojmowanym społeczeństwie (Cox *et al.*, 2017; Tryjanowski i Murawiec 2020), lecz także wśród lekarzy psychiatrów, którzy powinni zachowywać stosowny dystans i być wypoczęci, aby móc pełnić swoją misję. Obserwacje ptaków zdecydowanie mogą w tym pomóc.

Konflikt interesów

Autorzy nie zgłaszają żadnych finansowych ani osobistych powiązań z innymi osobami lub organizacjami, które mogłyby negatywnie wpłynąć na treść publikacji oraz rościć sobie prawo do tej publikacji.

Podziękowania

Wszystkim Koleżankom i Kolegom, którzy odpowiedzieli na nasz apel, serdecznie dziękujemy. Badanie odbyło się pod patronatem Komisji Psychiatrii Klimatycznej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Piśmiennictwo

- Brooks SK, Webster RK, Smith LE et al.: The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020; 395: 912–920.
- Cox DTC, Shanahan DF, Hudson HL et al.: Doses of neighborhood nature: the benefits for mental health of living with nature. *BioScience* 2017; 67: 147–155.
- Frątczak M, Sparks TH, Randler C et al.: Circadian preferences of birdwatchers in Poland: do “owls” prefer watching night birds, and “larks” prefer daytime ones? *PeerJ* 2020; 8: e8673.
- Lunn PD, Belton CA, Lavin C et al.: Using Behavioral Science to help fight the Coronavirus. *Journal of Behavioral Public Administration* 2020; 3. DOI: 10.30636/jbpa.31.147.
- Pfefferbaum B, North CS: Mental health and the Covid-19 pandemic. *N Engl J Med* 2020. DOI: 10.1056/NEJMp2008017.
- Tryjanowski P, Murawiec S: Terapeutyczna moc podpatrywania ptaków. *Psychologia w Praktyce* 2020; III/IV: 62–67.