

București, 12.10.2021

Let the Pandemic One Step Behind!

Asociația Studenților din Facultatea de Limbi și Literaturi Străine - Universitatea București, desfășoară în perioada 28-30 octombrie proiectul Let The Pandemic One Step Behind, un proiect nou al asociației, care își propune să abordeze o temă de mare interes în societatea noastră - cum să faci față pandemiei. Este bine cunoscut faptul că pandemia a adus o schimbare radicală în viețile oamenilor, în special elevilor și studenților, care, peste noapte, au fost puși în situația de a nu mai merge fizic la școală, de a nu mai interacționa cu colegii, de a preda temele în format online și lista poate continua. Toate acestea au reprezentat factori de stres, care, pentru unii, au lăsat chiar urmări grave. Lipsa mișcării, sedentarismul și statul ore întregi în fața calculatorului reprezintă factori care au contribuit la apariția stărilor de depresie, a anxietății și chiar a problemelor fizice de sănătate.

Proiectul Let the Pandemic One Step Behind își propune să abordeze subiectul pandemiei în relație cu starea de sănătate psihică și fizică a studenților și a tinerilor. În cadrul webinarilor online vor fi discutate aspecte din diferite domenii: de la nutriție, fitness și sport până la yoga sau psihologie. Invitații noștri le vor răspunde studenților la diversele întrebări pe care le au, totodată încurajându-i să ducă un stil de viață sănătos chiar și în pandemie. Din păcate, condițiile actuale nu permit desfășurarea proiectului în format fizic. Totuși, Let the Pandemic One Step Behind se bucură de sprijinul Ministerului Tineretului și Sportului și de cel al Complexului Cultural Sportiv Studentesc Tei.

Studenții vor avea, de asemenea, șansa de a participa și la un concurs și dat fiind faptul că proiectul se află la prima sa ediție, Echipa Coordonatoare are și câteva lucruri de transmis:

„Nu pot spune că sunt doar unul dintre organizatorii proiectului Let the Pandemic One Step Behind, ci și unul dintre participanți. O persoană care simte nevoia de a-și împărtăși frustrările acumulate de-a lungul acestui timp și de a ști că nu este singură. În aceste trei zile îmi voi da seama cât de mult am plâns, am stat în casă și m-am închis în mine, dar voi fi împăcată, deoarece totul a contribuit la devenirea mea ca om, la eu, cea de astăzi, și să am o perspectivă mai bună asupra persoanei mele din viitor. M-aș bucura ca, la final, fiecare să simtă același lucru pe care l-am vizualizat eu încă dinainte ca proiectul să existe: împăcare. Nu putem controla ce a fost, dar ne putem ajuta pe noi înșine să trecem mai departe și să ne concentrăm pe ceea ce ne dorim pentru viitor!” (Marilena Anghel, Coordonator)

„Nu cred că sunt singura care, fiind în clasa a XII-a în martie 2020, s-a bucurat inițial de cele două săptămâni de „vacanță”, fără să știe că acele două săptămâni se vor transforma în aproape doi ani. Pandemia mi-a furat mai multe experiențe decât mi-aș dori să pot număra. Cu toate acestea, eu sunt ferm convinsă că totul se întâmplă cu un motiv. Poate am fi ajuns mai departe în viață, dacă pandemia n-ar fi existat. Poate că nu. Nu vom ști niciodată. Tot ce este sigur este faptul că trebuie să mergem mai departe, având speranța că totul va fi mai bine. Let The Pandemic One Step Behind își

propune exact acest lucru, să aducă speranța că există viață, atât în pandemie, cât și după aceasta.”
(Ana Olariu, Asistent Coordonator)

„Dacă cineva mi-ar fi spus că voi trăi așa ceva, m-aș fi amuzat copios. Probabil aș fi râs și aș fi mers mai departe. De râs nu am râs, dar tot am reușit să merg mai departe. Nu mi-am imaginat niciodată că voi trăi un an și jumătate în izolare, departe de tot ce îmi era mai drag, de București, de colegi și de profesori. Pandemia mi-a marcat viața atât în sens negativ, cât și în sens pozitiv. Spun în sens negativ, deoarece sunt de părere că sănătatea mea psihică a fost afectată într-o anumită măsură de pandemie și în sensul bun, fiindcă am ieșit din asta o cu totul altă persoană: mai calculată, mai răbdătoare și mai mulțumită ca niciodată de ce are în prezent.” (Luiza Duțu, Asistent Coordonator)

„Ați fi crezut vreodată că viața voastră va lua o astfel de întorsură? Eu, cu siguranță, nu mă așteptam. Aceste schimbări drastice și-au lăsat adânc amprenta în viața mea. Am învățat să mă bucur de fiecare moment, dar am și pierdut etape din devenirea mea. Lucru peste care încă nu am reușit să trec. Mai mult decât atât, așa-numita distanțare socială a schimbat complet felul în care mă raportez la cei din jurul meu și mi-a îngreunat comunicarea cu ceilalți. Proiectul „Let the Pandemic one Step Behind” este modalitatea mea de a ieși din zona de confort în care m-a așezat izolarea. În cadrul acestor zile vreau să îi ajut pe ceilalți, ajutându-mă, totodată, și pe mine, pentru că nimeni nu este singur în această situație. Deși ecranele sunt cele care ne despart, prin intermediul lor putem deveni mai apropiați unii de ceilalți, trecând împreună peste dificultățile cu care ne confruntăm.” (Marina Crăciun, Asistent Coordonator)

„Pentru mine, perioada pandemiei a reprezentat un șoc. Am trecut prin multe schimbări, atât fizice, cât și psihice, lucruri prin care mă gândesc că au trecut majoritatea oamenilor. „Let The Pandemic One Step Behind” este un proiect menit să ajute studenții atât pe plan fizic, cât și psihic. Vă așteptăm în număr cât mai mare!” (Cărămidaru Ștefan Ionuț, Asistent Coordonator)

Pentru detalii suplimentare despre proiect, puteți contacta Asociația Studenților din Facultatea de Limbi și Literaturi Străine, pe pagina de Facebook ASLS România.