

LĘK PRZED UTRATĄ ŻYCIA - JEDEN Z NAJSILNIEJSZYCH LĘKÓW

LĘK SPRAWIA, ŻE ZOSTAJEMY W DOMU, STOSUJEMY SIĘ DO ZALECEŃ

STRACH REALNE ZAGROŻENIE
LĘK WYOBRAŻONE ZAGROŻENIE

LĘK PRZED CHAOSEM, KOŃCEM TEGO, CO BYŁO

emocje SĄ NATURALNE, UZASADNIONE

smutek ŻE NASZE ŻYCIE ZOSTAŁO ZMIENIONE - CZY TO WIEZIENIE, CZY NASZ WYBÓR ŻEBY ZOSTAĆ W DOMU

” CO CIĘ PRZERAŻA? CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBYŚ BAŁ SIĘ MNIEJ?

WARTO TEŻ PRZEPROWADZIĆ DIALOG ZE SOBĄ

TOLERANCJA NIEPEWNOŚCI NIE MAMY WPŁYWU NA WSZYSTKO

WYZNACZANIE CZASU NA ZAMARTWIANIE NP. 30 MIN O 15.30



MONOMYŚL - POSZUKAJ DOWODÓW, KTÓRE SĄ ZA I KTÓRE ZAPRZECZAJĄ, ZNAJDŹ MYŚL RÓWNOWAŻĄCĄ

MYŚL, KTÓRA ZMIEJSZA LĘK - „JAK NIE PRZYJDE DO SKLEPU TO KTO BĘDZIE SPRZEDAWAŁ BUŁKI?”

SKUP MYŚLI NA CZYMŚ INNYM



JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONAWIRUSEM?

DR EWA PRAGŁOWSKA JOANNA GUTRAL

JAK OBNIŻYĆ POZIOM LĘKU?

- DZIAŁANIE WG PROCEDUR JAK NP. U STRAŻAKÓW
- PRZENIESIENIE UWAGI, ZRÓBMY COŚ RAZEM
- METODY RELAKSACJI, TRENING UWAGAŃ

NIE MOŻEMY WYŁĄCZAĆ EMOCJI. **emocje** NIE SĄ NIEZDROWE SPOSOBY REGULACJI EMOCJI NP. ALKOHOL MOGĄ BYĆ SZKODLIWE

NASZE OBawy I LĘK O BLISKICH SĄ MIARĄ WAŻNOŚCI TYCH OSÓB DLA NAS

ZAPYTAJ BLISKICH CZEGO POTRZEBUJĄ

OSOBY STARSZE UKŁADAJĄ CZAS BY NIE CZUĆ PUSTKI, POWIEDZ IM, ŻE SĄ WAŻNE



DOBIERZ SPOSÓB KOMUNIKACJI DO DZIECKA



” NAWET JEŚLI KWARANTANNA POZBAWIA CIĘ ŻYCIA, KTÓRE MIAŁEŚ, SŁUŻY TEMU ABY DALEJ TO ŻYCIE BYŁO DOBRE

emocje ZAUWAŻONE, NAZWANE, POCZUTE TRACĄ NA MOCY

GDY POMAGAMY INNYM MNIEJ SIĘ SAMI BOIMY



PLANUJ AKTYWNOŚĆ - WPROWADŹ RYTM, KTÓRY BY ANGAŻOWAŁ DOMOWNIKÓW



ROZMAWIAJMY Z INNYMI - REGULATOREM EMOCJI JEST KONTAKT Z DRUGĄ OSOBĄ

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE ONLINE



NOTATKA WIZUALNA: BOGUMIŁA RATAJCZAK/BORADOODLES.PL

Koronawirus - i co dalej? Psychologiczne skutki obecnej sytuacji na świecie.

Czujesz bezsilność, lęk i narastającą dezorientację? Nadchodząca przyszłość jawi Ci się w czarnych barwach? Odczuwasz niechęć oraz brak motywacji do podejmowania jakichkolwiek aktywności? Jeżeli tego typu zmiany obserwujesz u siebie od niedawna, to prawdopodobnie doświadczasz pierwszych skutków kryzysu psychologicznego.

Czym jest wspomniany kryzys?

Jak podkreślają badacze, o kryzysie psychologicznym możemy mówić wtedy, kiedy nagła sytuacja bądź zdarzenie losowe, przeciąży możliwości skutecznego radzenia sobie z daną sytuacją. Czynnikiem, który może wywołać wspomniany kryzys, są tzw. wydarzenia krytyczne. Epidemia koronawirusa, którą w krótkim czasie odmieniła naszą rzeczywistość, jest takim właśnie wydarzeniem krytycznym. To w jaki sposób poradzimy sobie z nim jako ludzie, zależy w dużej mierze od nas samych.

Jak rozpoznać kryzys u siebie lub swoich bliskich?

W sytuacji kryzysu, człowiek traci zdolność racjonalnego działania i myślenia. Nie opiera się na prostych komunikatach czy wskazówkach. Zamiast tego, skupia się na swoim lęku, emocjach i obawach. Ma poczucie utraty kontroli nad sobą i swoim życiem. Ponadto, w takich sytuacjach, może występować natrętne myślenie o problemach, pobudzenie, trudności ze spaniem, brak lub przeciwnie nadmierny apetyt. Sam kryzys oraz towarzyszące mu objawy, są zjawiskiem przejściowym, o ile człowiek nauczy się żyć i radzić sobie w nowych okolicznościach. Tym, co może wówczas pomóc, jest przede wszystkim czujność i uważność bliskich osób, które dostrzegą że dzieje się coś niepokojącego. Może wówczas okazać się również niezbędne, zasięgnięcie profesjonalnej pomocy.

Każdy człowiek inaczej radzi sobie z sytuacjami trudnymi, niektórzy na powrót do równowagi psychicznej potrzebują niewiele czasu, inni natomiast bez pomocy specjalistów, nie będą w stanie sobie poradzić. Ma to swoje źródło przede wszystkim w dotychczasowych doświadczeniach życiowych, a także wyuczonych sposobach radzenia sobie z problemami.

Działania utrudniające radzenie sobie z kryzysem w obliczu epidemii koronawirusa.

Myślenie katastroficzne, jest jednym z najgorszych mechanizmów aktywujących się w sytuacjach dużego stresu. Wyobrażanie sobie czarnych scenariuszy, nieustanne śledzenie kanałów informacyjnych, nadmierne skupianie się na problemie podczas rozmowy z innymi mogą prowadzić do podejmowania nieracjonalnych oraz nieskutecznych działań. W związku z przekonaniem człowieka, że "cokolwiek zrobię, może być już tylko gorzej", "na nic nie mam wpływu".

Kolejnym niemniej szkodliwym sposobem radzenia sobie z kryzysem wynikającym z epidemii koronawirusa, jest unikanie problemu czy też umniejszanie powadze sytuacji. Niejednokrotnie słyszymy, że ktoś nie wierzy w doniesienia na temat jego szkodliwości czy zaraźliwości. Bagatelizuje zalecenia epidemiologiczne, wychodząc na codzienne zakupy czy spotykając się ze znajomymi w miejscach publicznych - nie dopuszcza do świadomości, że może w ten sposób zaszkodzić sobie lub osobom w swoim otoczeniu. Ten rodzaj ignorancji, może się przyczynić do gwałtownego

wzrostu liczby zachorowań w otoczeniu chorego a w konsekwencji, poza skutkami zdrowotnymi - do pogłębienia się kryzysu psychologicznego w odpowiedzi na drastycznie pogarszającą się sytuację.

Jak więc radzić sobie z naturalnym lękiem przed koronawirusem?

Obawa o życie i zdrowie swoje oraz swoich bliskich jest czymś naturalnym, jak jednak poradzić sobie wówczas, kiedy lęk towarzyszący epidemii, całkowicie dezorganizuje życie? Jakie kroki podjąć, aby nie "zwarłować" w tym trudnym dla wszystkich czasie?

1. Działaj wg procedur.

Nie śledź informacji medialnych non stop, wybierz 1 moment w ciągu dnia, kiedy sprawdzisz bieżące informacje na temat sytuacji oraz obowiązujących procedur oraz zakazów.

2. Rozmawiaj z innymi.

Tym, co pomaga nam radzić sobie w trudnych chwilach, jest kontakt z drugim człowiekiem. W związku z obowiązującą sytuacją - wybieraj jednak bezpieczne środki kontakt (telefon, Skype).

3. Planuj aktywność w ciągu dnia.

Epidemia spowodowała, że wielu z nas musiało drastycznie zmienić swój rytm dnia - ograniczyliśmy kontakty z bliskimi, wyjścia z domu, wielu z nas pracuje zdalnie. W związku z tym, warto zaplanować sobie dzień - tak aby znalazło się w nim miejsce zarówno na obowiązki, jak i czas dla siebie, odpoczynek. Dla wielu z nas, okres izolacji, jest również szansą na spędzenie większej ilości czasu z bliskimi. Wypełnijmy ten czas aktywnościami spędzanymi wspólnie,

4. Sięgnij po profesjonalną pomoc.

Choć w obecnej sytuacji gabinety psychologiczne nie funkcjonują, wiele gabinetów oraz placówek umożliwiło skorzystanie z wsparcia psychologicznego online.

Informacja: w tym miejscu przypominamy, że dyżur psychologa Punktu Interwencji Kryzysowej, obowiązuje od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-22:00.

DYŻURY:

od 8:00 do 16:00- pracownik socjalny

tel. 536-786-554

od 14:00 do 22:00- psycholog

tel. 533-344-181

Aby skorzystać z innych form pomocy psychologicznej, w związku z koronawirusem, zasięgnij więcej informacji na stronie: www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl

5. Skup myśli na czymś innym.

Jeżeli to możliwe, spróbuj znaleźć czas na zajęcia angażujące Twoje myśli - przeczytaj książkę, zagraj w coś z rodziną, zacznij naukę języka.

6. Jeżeli to możliwe - pomagaj innym.

Skupiając się na działaniach na rzecz innych osób, sami boimy się mniej. Pamiętaj jednak, aby w trakcie udzielania pomocy, zadbać o własne zdrowie oraz bezpieczeństwo.

7. Nie wyłączaj emocji.

Emocje są dla nas czymś naturalnym, obecna epidemia realnie zmieniła nasze życie, to że się boimy jest normalne.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Pamiętaj o tym, aby nie bagatelizować emocji dziecka - ono wiele słyszy, jeszcze więcej próbuje zrozumieć. Nasze emocje, mają wpływ na to, co czuje dziecko. Dlatego aby zminimalizować odczuwany przez nie lęk - wytłumacz mu to co się dzieje, opowiedz o sytuacji adekwatnie do jego stopnia rozwoju. Jeżeli masz trudność przedstawić temat w konstruktywny sposób, możesz przedstawić dziecku animację dostępną pod linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=H0mx90NbvuMfbclid=IwAR0ph632A86krtodxBXv8S8NjABEMT0Vg1nKf5fQ7RcgUw6eNPBVcGqkRpA&app=desktop>

Ważne: nie okłamuj dziecka, jednak dostosuj poziom informacji do jego wieku.