



Jak przetrwać pandemię i nie zwariować?

Praktyczny poradnik dla Ciebie i Twojej rodziny

„Zostań w domu”, to hasło, które ostatnio zdominowało nasze życie. Wbrew pozorom to nie łatwe zadanie, mimo że każdy z nas przypomina sobie zapewne choć jeden taki moment, kiedy – przeciągając się rano – marzył o tym, by nie musieć nigdzie iść, by sobie spokojnie poleniuchować w domowych pieleszach.

Przyczyn, dla których trudno nam jest zastosować się do takiego zalecenia, może być wiele. Jedną z nich jest zrozumiały bunt w obliczu narzucanego nam ograniczenia wolności. Pandemia koronawirusa spadła na większość z nas jak przysłowiowy grom z jasnego nieba. Ograniczenie dotyczy naszej wolności przemieszczania się i zagrożenia dla zdrowia lub nawet życia, a nasz wpływ na sytuację wydaje się niezbyt duży. Dlatego tym boleśniej przeżywamy nakaz pozostania w domach.

Co zatem możemy zrobić, by przetrwać ten czas i zachować dobrą formę psychiczną? Różnimy się od siebie tolerancją na stres, psychiczną odpornością, stylem radzenia sobie z problemami, sposobem reagowania na zagrożenia, intensywnością zapotrzebowania na kontakty społeczne, a także ogólną sytuacją życiową, w jakiej się znaleźliśmy.

Aby wspomóc szukanie odpowiedzi na te pytania, powstał niniejszy poradnik. Wierzmy, że treści w nim zawarte będą dla Ciebie wsparciem w trudnym czasie pandemii.



Psychologowie i Psychoterapeuci działający
w ramach inicjatywy Psychologowie
i Psychoterapeuci Dla Społeczeństwa

Spis treści

1. Wstęp

Na czym polega obecna sytuacja? Jakie jest uzasadnienie wprowadzanych obostrzeń? Gdzie szukać rzetelnych i zaufanych informacji?

Dlaczego obecna sytuacja wzbudza – i ma prawo wzbudzać – silne i/lub trudne emocje? Dlaczego warto zajmować się emocjami, tj. świadomie je przeżywać i starać się je regulować?

04

2. Zachowania

Dlaczego powinniśmy utrzymywać kontakty społeczne? Jak to zrobić w czasie pandemii?

Dlaczego warto w miarę możliwości utrzymywać dotychczasową strukturę dnia? W jaki sposób można sobie w tym pomóc?

Dlaczego dbanie o potrzeby biologiczne jest ważne? Czyli wpływ naszego organizmu na samopoczucie i vice versa.

05

3. Emocje

Jakie emocje mogą nam towarzyszyć podczas pandemii?

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?

- Techniki relaksacyjne.
- Uwaga.

11

4. Komunikacja

Jak rozmawiać z dziećmi o pandemii i jak je wspierać?

Jak rozmawiać ze sobą o pandemii?

25

5. Praca zdalna

Jak się zorganizować i zmotywować?

31

6. Trudne sytuacje – hospitalizacja/izolacja/śmierć

34

7. Zasoby zewnętrzne

Gdzie szukać rzetelnych informacji o koronawirusie?

Gdzie szukać rzetelnych treści o higienie zdrowia psychicznego?

Gdzie szukać nieodpłatnej pomocy psychologicznej?

37

1. Wstęp

Obecna sytuacja jest dla nas wszystkich nowa, niespodziewana i trudna. Zmagamy się z nią wspólnie, jako społeczeństwo, jak i indywidualnie, jako rodzina i jednostka.

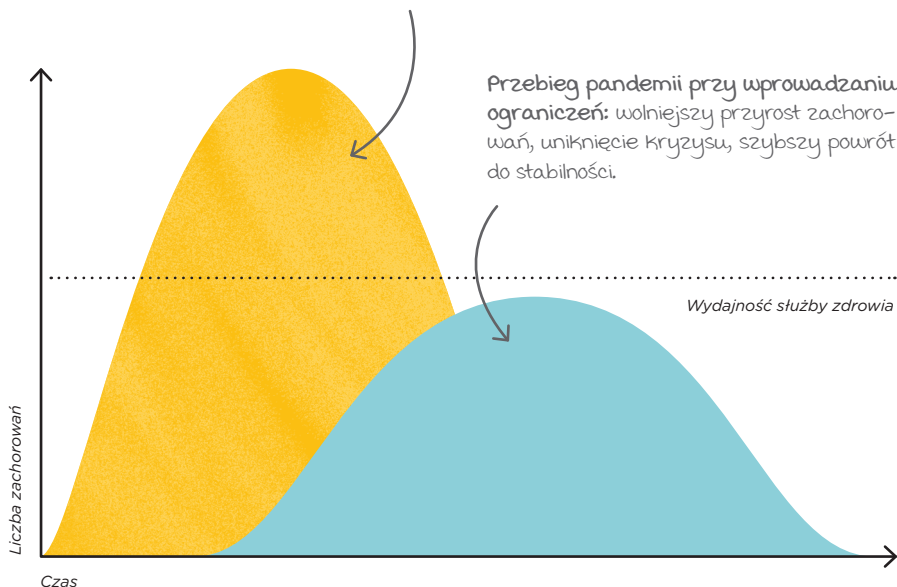
Wszelkiego rodzaju postanowienia, ograniczenia, czy zmiany mają na celu **skrócenie czasu trwania pandemii** oraz **zmniejszenie wywołanych przez nią szkód**, zarówno zdrowotnych jak i ekonomicznych.

Cel ten wspólnie realizujemy poprzez tzw. **spłaszczanie krzywej**. Ograniczając swoją aktywność spowalniamy przyrost zakażeń, dzięki czemu nie dopuszczamy do załamania się naszej służby zdrowia.

Podobnie, jak w naszym codziennym życiu rozkładamy sobie pracę na pewien okres aby nie ulec przeciążeniu, tak **jako społeczeństwo staramy się sprawnie i skutecznie poradzić sobie z obecnym wyzwaniem**. Jako rodziny i jednostki natomiast staramy się **dbać o swoje zdrowie i samopoczucie**.

Przebieg pandemii bez wprowadzania ograniczeń:
gwałtowny przyrost zachorowań, przeciążenie służby zdrowia.

Przebieg pandemii przy wprowadzaniu ograniczeń:
wolniejszy przyrost zachorowań, uniknięcie kryzysu, szybszy powrót do stabilności.



„Dbanie o siebie” w obecnej sytuacji to zatem **traktowanie siebie i innych z wyrozumiałością i rozważą**: słuchanie i okazywanie szacunku sobie i bliskim, akceptacja tego, że nie na wszystko obecnie mamy wpływ (UWAGA: nie oznacza to wymówki!) i rozważne i skuteczne działanie w tych obszarach, na które wpływ mamy.

Wspólnym czynnikiem we wszystkich nadchodzących dniach w naszym życiu jesteśmy my sami. Teraz, gdy rozwój sytuacji jest niepewny, warto jest więc zainwestować w to, co jest stałe – w nas samych.

2. Zachowania

Lubimy stabilność. Obecna sytuacja zmusza nas jednak do zaakceptowania, że pewne rzeczy – nawet te bardzo istotne – są poza naszą kontrolą. Możemy jednak mieć wpływ na to jak się czujemy i co robimy. Dlatego warto skupić się na tych obszarach naszego życia, które realnie od nas zależą.

Czemu to jest ważne? **Poczucie sprawczości** (doświadczamy go, kiedy widzimy że to co robimy przynosi pożądany efekt) jest ważnym elementem samopoczucia i zdrowia psychicznego. Także, **wyrozumiałe i uczciwe poczucie odpowiedzialności** może pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Poza kontrolą każdego z nas jest przede wszystkim zdrowie i zachowanie innych osób. Możemy natomiast **rozmawiać i mówić wprost o naszych obawach**.

Nie mamy także wpływu na decyzje rządu, pracodawców i przedsiębiorstw. One jednak są jednym z głównych tematów w mediach. Możemy zatem **świadomie wybierać źródła informacji z których korzystamy** i skupić się nie na sensacyjnych wiadomościach, a praktycznych zaleceniach.

Świadome korzystanie z mediów; unikanie nieprawdziwych lub nieprzydatnych doniesień.

Aby zagwarantować bezpieczeństwo, informacje o pandemii koronawirusa warto zdobywać z rzetelnych źródeł, na przykład: www.gov.pl/web/zdrowie

Ograniczenie swobody ruchu, przerwanie pracy czy spędzanie większej ilości czasu z samym sobą lub też z rodziną jest natomiast sytuacją, w której możemy na nowo odkryć **to, co jest dla nas ważne i nad czym mamy kontrolę**.

Jedną z najważniejszych bolączek obecnej sytuacji jest izolacja społeczna. W czasach niepewności większość z nas zaczyna uświadamiać sobie, jak ważni są dla nas inni ludzie. Ci najbliżsi, ale również ci, z którymi łączy nas relacja zawodowa, znajomi, czasem nawet osoby znane nam tylko z widzenia a spotykane na naszej ulicy, w kościele, czy sklepie. Być może już doświadczasz nie do końca skonkretyzowanego pragnienia, by znaleźć się wśród ludzkiego tłumu, w gwarnym lokalu, na trybunach stadionu, w kinie teatrze czy filharmonii... Być może ogarnia Cię czułość albo troska na myśl o różnych osobach, które teraz chciałbyś uściskać, zobaczyć, odwiedzić.

Jak zatem możemy zatroszczyć się o naszą potrzebę kontaktu społecznego? Oczywiście wydaje się wykorzystanie w tym celu wszechobecnych w naszym życiu komunikatorów. To dobry czas, by poszerzyć nasze umiejętności związane z połączeniem z kilkoma rozmówcami jednocześnie. Jeżeli to się uda – to namiastką, i to wcale nie najgorszą, wyjścia do pubu czy na domówkę może być internetowa „impieza w czasach zarazy”. Przygotujmy się do niej: załóżmy odpowiedni strój, nalejmy ulubiony napój, ustawmy parę smakołyków. Umówmy się na wspólną muzykę w tle. To okazja, by razem się pośmiać, powyglądać, porozmawiać na niezbyt poważne tematy. Innym rodzajem zatroszczenia się o swoje (i innych) potrzeby społeczne jest podtrzymywanie indywidualnych kontaktów. Możemy wykorzystać dowolny komunikator: **Skype, Messenger, Facetime, WhatsApp czy zwykły telefon**. Ważne, by sięgać po wsparcie i dawać wsparcie, by próbować rozmawiać nie tylko imprezowo, na lekko, ale też – na ile potrafimy – nazywać to, co w nas, nawet gdy to jest trudne. Prawdziwe bliskie więzi pozwalają dzielić się nie tylko radością, ale i niepokojem, obawami i smutkiem. Innym pomysłem na kontakty społeczne może być poszperanie w pamięci w celu wydobycia z niej zapomnianych znajomości, które niegdyś były dla nas ważne – może przyjaciół ze studiów albo starych dobrych znajomych, z którymi rozdzielił nas los, czas, czy po prostu zwykły brak inicjatywy.

Czy któraś z tych znajomości wydaje się warta odświeżenia? Czy może jest wśród tych osób ktoś, kogo zawsze mieliśmy w pamięci, ale zabrakło pretekstu, okazji, czasu, by zadzwonić, napisać? Może teraz jest wystarczający pretekst, dobra okazja, właściwy czas? Wreszcie – jeżeli dzielimy mieszkanie z innymi – warto szczególnie teraz zadbać o relacje z osobami, z którymi spędzamy kwarantannę lub izolację.

To są często członkowie naszych rodzin. Z nimi miewamy najbliższe, ale i najbardziej burzliwe interakcje. Spróbujmy poświęcić trochę czasu na poobserwowanie naszych bliskich. Może dojrzymy w nich coś nowego, czego dotąd nie widzieliśmy. Jakiś siwy włos, figlarny uśmiech, błysk w oku. Gest, którego nie znaleźliśmy. Czy umiemy być z nimi w taki sposób, by nie obawiali się przed nami otwierać? Czy wiedzą, że mogą liczyć na nasze nieoceniające towarzyszenie im w ich rozterkach i radościach? Czy dajemy im prawo do chwili samotności, odseparowania się? Wokół nas, nawet jeśli jesteśmy zamknięci, mieszkają inni ludzie. Być może są starsi, potrzebujący pomocy. Jeżeli nie boisz się ich lub siebie zarazić, to warto – utrzymując bezpieczną odległość – zapytać, czy nie potrzebują zakupów albo innej pomocy, może zostawić im swój numer telefonu. Pomaganie innym, również poprzez zwykłą rozmowę telefoniczną, to doskonały sposób nie tylko na zrobienie czegoś dla swoich bliźnich, ale również na podniesienie własnego nastroju. Ważne jest także to, że **pomagając innym odzyskujemy nadwątlone w czasie epidemii poczucie wpływu na rzeczywistość.**

Przebywanie w domu nie musi być odczuwane jako zamknięcie.
Dzięki mediom społecznościowym możemy każdego dnia podtrzymywać liczne kontakty. Możemy zająć się pracą, zabawą, słodkim lenistwem.

Niektórzy z nas wychodzą na zakupy czy na spacer. Osoby objęte kwarantanną często potrzebują więcej wsparcia, ponieważ ich życie uległo bardziej drastycznej zmianie. Tym z nas, którym trudno żyć bez rutyny, a zwłaszcza tym, których przeraża otwierająca się przed nimi otchłań dnia bez struktury, może pomóc przygotowanie sobie planu dnia. Rozpisany rozkład zajęć uświadamia nam, że czas, który mamy do dyspozycji, wcale nie jest nieograniczony – może się nawet okazać, że go na to czy owo zabraknie. Dzięki planowaniu i bieżącemu monitorowaniu realności naszego planu, możemy ten dziwny czas objąć swoim spokojnym umysłem, ale też nie dopuścić do tego, by dni nam się zlewały, a czas przelewał się przez palce. Czas to jedna z najcenniejszych rzeczy jakie mamy. To, jak go teraz spędzamy pokazuje, co jest dla nas prawdziwą, a nie deklarowaną wartością. Czy rzeczywiście chcę beładnie klikać w link za linkiem i nakręcać swój lęk lub zabijać nudę nieustająco śledząc prawdziwe i nieprawdziwe wiadomości albo grać w gry z bezosobowym przeciwnikiem? Czy też może wolę usiąść do stołu z moją rodziną, zadzwonić do przyjaciela, sięgnąć po książkę, po muzykę, po planszówkę? **Bardzo ważne jest, by codzienność nie oznaczała bylejakości.** Dla zachowania dobrego samopoczucia warto zadbać o porządek wokół siebie, o czystość mieszkania, o to, by każdego dnia wstać, umyć się, ubrać.



Być może bardziej docenimy teraz nasze małe i duże rytuały. Te ważne dla ciała, i te istotne dla ducha. Dla jednych to będzie poranna kawa przy kuchennym stole, dla innych - smaczne śniadanie, dla jeszcze innych - codzienne pisanie dziennika lub poranna gimnastyka.

W niektórych rodzinach praktykuje się uroczyste weekendowe kolacje lub obiady. Doceńmy więc nakryty obrusem stół, staranniej niż na co dzień podany posiłek. Dla osób wierzących ważne może być uczestniczenie w transmitowanej w telewizji czy online mszy świętej. Dla melomanów – ucztą, jaką jest transmisja koncertu. Starajmy się utrzymać stałą i stabilną rutynę dnia, w której jest miejsce na sen, pracę, odpoczynek i kontakt z innymi

W obecnej sytuacji bardzo ważne jest zadbanie o kondycję naszego ciała.

Ruch, regularne posiłki oraz odpowiednia ilość snu to podstawa równowagi nie tylko fizycznej ale i psychicznej organizmu.

- **Sen** jest podstawową biologiczną potrzebą organizmu, bez której człowiek nie może prawidłowo funkcjonować. **W czasie snu odpoczywamy i się regenerujemy. Odświeża się nasz umysł oraz odbudowuje energia i witalność.** W organizmie zachodzą procesy niezbędne do jego właściwego funkcjonowania, takie jak eliminowanie toksyn przez wątrobę. Badania dowodzą, iż brak odpowiedniej ilości snu powoduje poważne problemy zdrowotne, np. nadciśnienie, otyłość oraz obniżenie odporności na infekcje. Brak snu to także powód zmęczenia, spadek nastroju oraz pogorszenie pamięci i koncentracji. Zatem aby czuć się dobrze, trzeba wystarczająco długo sypiać. Wsparciem w dbaniu o prawidłowy sen może być przestrzeganie kilku czynności i zasad, które poprawią jego jakość. Aktywność fizyczna, regularne odżywianie (ostatni posiłek w ciągu dnia powinno się zjeść na około 3 godziny przed snem), krótki czas spędzany w łóżku i unikanie drzemek w ciągu dnia wzmacniają proces homeostatyczny, czyli biologiczną potrzebę snu. Wstawanie rano zawsze o tej samej porze, regularny tryb życia, unikanie silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia wzmacniają rytm okołodobowy, który powoduje, że potrzeba snu pojawia się o właściwej porze, czyli w nocy.
- **Woda**, choć nie dostarcza organizmowi znaczących ilości substancji, bierze aktywny udział w transportowaniu składników z pożywienia do narządów i komórek ciała. Pomaga usuwać zbędne produkty przemiany materii. Bez jej obecności, w naszym ciele nie mogłyby zachodzić żadne procesy metaboliczne. Utrata około 1-2 % wody w organizmie powoduje m.in. zmęczenie, natomiast już 10 % – może zagrozić naszemu życiu. Woda jest najbardziej naturalnym i w zasadzie jedynym potrzebnym do życia płynem. Nie zawiera żadnych zbędnych dodatków, nie ma cukru, a tym samym kalorii. Czysta woda powinna być głównym źródłem płynów w naszej codziennej diecie i stanowić minimum 60-80 % tego, co w ciągu całego dnia wypijamy. Picie wody korzystnie wpłynie

na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Zawartość wody w ciele człowieka może stanowić nawet 75 % całkowitej masy ciała. Woda znajduje się w każdej tkance i komórce naszego organizmu, poprawia trawienie, wspomaga odchudzanie oraz oczyszcza organizm z toksyn. Jej brak sprawia, że prawidłowe funkcjonowanie wszystkich procesów zostaje zaburzone. Poprawia ona wytrzymałość fizyczną, reguluje temperaturę ciała oraz chroni nasz organizm. Przede wszystkim zaś woda doskonale gasi pragnienie, dlatego zaleca się picie minimum 2 litrów wody każdego dnia oraz szklanke wody na około pół godziny przed każdym posiłkiem.

- **Kiepski nastrój, rozdrażnienie, kłopoty z koncentracją i wahania wagi – tych problemów możesz uniknąć, gdy zaczniesz jeść regularnie.** Okazuje się, że nie tylko to, co jemy jest ważne, ale również, w jaki sposób. Jednym z często popełnianych błędów jest nieregularne spożywanie posiłków. Zaleca się aby każdego dnia jeść ich 5. Częstsze jedzenie mniejszych porcji zasila organizm odpowiednią dawką energii oraz nie obciąża żołądka, dzięki czemu trawimy szybciej i nie czujemy się przejeżeni. Ponadto regularnie dostarczając organizmowi energię zapobiegamy gwałtownym spadkom poziomu cukru we krwi – a to pomaga regulować apetyt.

Często nie zdajemy sobie sprawy, że regularne jedzenie śniadań znacząco wpływa na nasz nastrój. Właściwie zbilansowany poranny posiłek – węglowodany złożone wraz z porcją białka i wapnia uchroni nas przed napadem nagłego głodu. Dlatego nie rezygnujemy ze śniadań, nawet jeśli rano mamy niewiele czasu. **Regularna dieta chroni przed gwałtownymi spadkami poziomu cukru we krwi, a tym samym przed zmęczeniem, głodem, osłabieniem i złym humorem.** Warto więc przestrzegać stałych pór posiłków. Zastanawiasz się, dlaczego nie możesz się skupić i zapominasz o różnych rzeczach? Przyczyną mogą być właśnie nieregularne posiłki. Mózg do prawidłowej pracy potrzebuje odpowiedniej porcji energii, a dzięki regularnie jedzonym posiłkom cukier uwalniany jest stopniowo, co wpływa korzystnie na jego funkcjonowanie.

Pamiętajmy o aktywności fizycznej. Choć koronawirus zamknął nas w domach, nie zamknął możliwości uprawiania sportu. Z pomocą przychodzą trenerzy, którzy zachęcają do ćwiczeń i korzystania z treningów online, a ćwiczyć powinni wszyscy – bez wyjątku. **Dziś siłownię możemy mieć we własnym domu – najważniejsze są chęci i nasza postawa.** Siedzenie w domu sprzyja rozleniwieniu. Wiele osób je więcej i dużo częściej, a znacznie rzadziej się rusza. Będąc w domu jesteśmy w stanie zrobić około 2–3 tysięcy kroków dziennie, a to jest zdecydowanie za mało. Lekarze, fizjoterapeuci radzą, żeby każdego dnia robić ich około 10 tysięcy. Brak aktywności fizycznej powoduje brak sił. Dlatego czas spędzony w domu warto i trzeba spędzić aktywnie. Starajmy się ćwiczyć na tyle, na ile pozwala nam nasz stan zdrowia i nasze możliwości. To mogą być pajacyki, wzniesienia nóg z pozycji leżącej, a także ćwiczenia na brzuch czy przysiady. **Pamiętajmy, że ruch to zdrowie, nie tylko fizyczne ale również psychiczne!**

3. Emocje

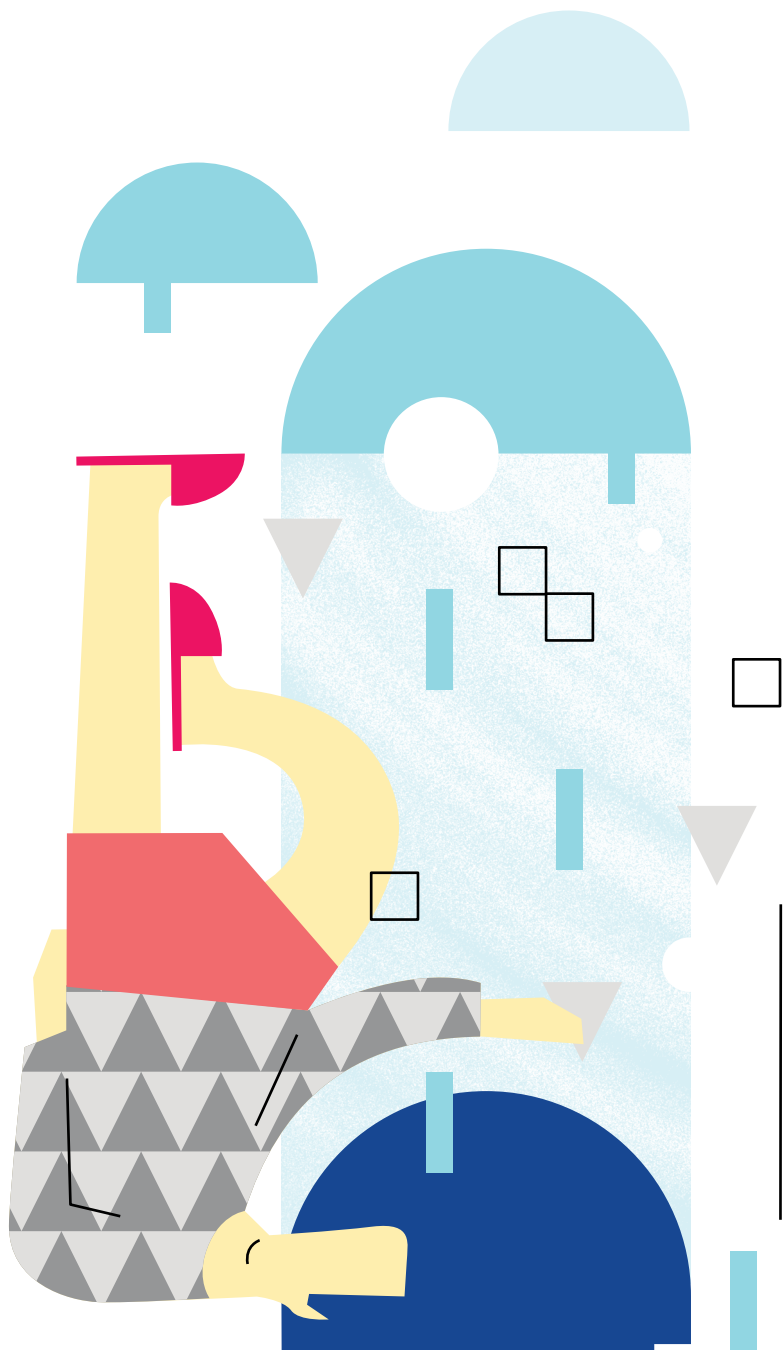
Obecna sytuacja na każdego z nas może wpływać różnie w lub różnym stopniu, przez co może wzbudzać różne myśli i uczucia.

Złość, frustracja i zniecierpliwienie są więc naturalne, podobnie jak lęk, niepokój i poczucie niepewności. Niektórzy z nas mogą reagować smutkiem, pesymizmem i utratą motywacji do działania. Dla jeszcze innych obecna sytuacja może być fascynująca, może wyzwolić zaskakującą wręcz energię i potrzebę zaangażowania się (wystarczy spojrzeć na wszystkie powstające teraz oddolne akcje i stowarzyszenia), albo po prostu być okazją do zwolnienia tempa i odpoczynku. Niektórzy z nas natomiast mogą czuć się zmieszani: Czy reagujemy właściwie? Czy przesadzamy? Czy mamy prawo na wino i film dla przyjemności wieczorem, skoro na świecie panuje pandemia?

To, jak reagujemy na obecną sytuację zależy od tego kim jesteśmy i w jakich warunkach żyjemy. W związku z tym, **mamy prawo czuć się tak, jak się czujemy.**

Będąc świadomymi swoich emocji możemy sprawniej sobie z nimi radzić – akceptować je jako naturalną część bycia człowiekiem oraz łagodzić je, gdy stają się trudne.

- **Lęk/strach** (niepokój, obawa, martwienie się, przerażenie, panika) to nieprzyjemne poczucie zagrożenia, które czujemy w nieprzewidywalnych, nagłych lub trudnych sytuacjach. Objawia się szeregiem sygnałów z ciała, na przykład ucisku w klatce piersiowej, przyspieszonego oddechu, kołatania serca, napięcia mięśniowego, bólów głowy. Potocznie lęk i strach wydają się być tym samym. Jest między nimi jednak dyskretna różnica. **Lęk** dotyczy przewidywania potencjalnego zagrożenia, zamartwiania się przyszłością tzw. tworzenia „czarnych scenariuszy.” Pod wpływem lęku zagrożenie wydaje się ogromne i nieuniknione, a nasze bezpieczeństwo niewielkie. **Strach** dla odmiany dotyczy rzeczywistej sytuacji, która dzieje się w danym momencie. Na przykład kiedy na drogę wybiegnie nam sarna czujemy strach, lęk natomiast na samą myśl że coś takiego może się nam przydarzyć.



- **Smutek** (przygnębienie, przykrość, rozgoryczenie, ból) to poczucie rozczarowania lub porażki, które pojawia się wtedy, gdy przeżywamy niepowodzenie lub stratę kogoś/czegoś. Mogą mu towarzyszyć myśli, że nie ma nadziei na przyszłość, nic nie ma sensu, a my sami nic nie znaczymy i jesteśmy bezradni. Pod wpływem smutku strata wydaje się ogromna, a wszystko inne traci na znaczeniu. Smutkowi towarzyszy utrata energii i apatia, uczucie „guli w gardle”, płacz. Odczuwamy smutek, bo nagle nie wiemy co zrobić i potrzebujemy zwolnić na chwilę, aby poddać refleksji to, co się stało. Ten stan jest też sygnałem dla otoczenia, że potrzebujemy pomocy.
- **Złość** (rozdrażnienie, frustracja, gniew, wściekłość) to reakcja na sytuacje, które dzieją się nie tak, jak byśmy chcieli, kiedy ktoś nas źle potraktuje, naruszy naszą godność czy osobiste granice. Na poziomie myślenia w złości oceniamy zachowania innych jako naganne i niesprawiedliwe. Jest związana z silnym pobudzeniem cielesnym: wzrostem ciśnienia krwi, napięciem mięśniowym, „gonitwą myśli,” podniesionym głosem, wyostreniem zmysłów. Reakcje te są nam potrzebne do obrony nas samych lub ważnych dla nas osób. Motywuje nas to do podjęcia takiego działania, aby rozwiązać daną sytuację i sprawić by się nie powtarzała. Pod wpływem złości sytuacja wydaje się celowo w nas godzić, a impuls do gwałtownego działania staje się trudny do powstrzymania. Pod wpływem złości możemy zareagować agresją, która może pociągać za sobą negatywne konsekwencje. Jednakże złość sama w sobie agresją nie jest.
- **Wstręt** (odraza, obrzydzenie) – na ogół pojawia się w odpowiedzi na jakiś nieprzyjemny widok czy zapach, który oceniamy jako obrzydliwy. Często towarzyszy mu uczucie mdłości. Reakcja ta pomaga nam unikać kontaktu z czymś (np. zepsute mięso), co mogłoby być dla nas szkodliwe. Chroni nas przed wprowadzeniem do organizmu substancji, które potencjalnie doprowadziłyby do utraty zdrowia lub życia.
- **Radość** (szczęście, zadowolenie, błogostan) – wiąże się z sytuacjami, w których czujemy się bezpiecznie, z osobami które kochamy. To taki stan spełnienia i błogostanu, który wywołują inni ludzie, nasze osiągnięcia. Wiąże się ona z pozytywną oceną sytuacji. W stanie radości możemy doświadczyć podobnych reakcji w ciele, które towarzyszą lękowi czy złości. To absolutnie normalne, że na widok ukochanej osoby szybciej bije nam serce, przyspiesza oddech i drżą nam ręce.

Emocje są uniwersalnym elementem ludzkiego doświadczenia. Nie są dobre ani złe i jeśli je odczuwamy, to nie oznacza, że jest z nami coś nie tak.

Każdy z nas doświadcza ich przez całe życie i służą nam abyśmy mogli przetrwać i zaadaptować się do zmieniających warunków otoczenia.

Emocje mają swoje źródło w naszym organizmie. Na każdą emocję składają się nasze odczucia w ciele, towarzyszące im myśli i oceny sytuacji, a także zachowania, które pod ich wpływem podejmujemy. Nie są „wymysłem” czy „fanaberią”, a faktem. Dlatego też nikt nie ma prawa nam mówić “nie powinienes się tak czuć”.

Jak wszystkie inne zjawiska w naszym ciele i umyśle, emocje mają własną dynamikę. Czasami są silniejsze, czasami są słabsze.

Nie zawsze mamy kontrolę nad sytuacją, w której się znajdujemy, ale mamy wpływ na to, co w tej sytuacji robimy.

Jak sobie radzić z trudnymi emocjami

- 1. Znajdź źródło negatywnych emocji** – Aby skutecznie radzić sobie z negatywnymi uczuciami, ważne jest abyś wiedział/a co je spowodowało? Zwróć uwagę na wszelkie zdarzenia, osoby, sytuacje, które uruchamiają nieprzyjemne emocje.



ZADANIE: Na przestrzeni najbliższego tygodnia weź pod lupę wszystko to, co robisz i to, co Ci się przydarza w ciągu dnia. Możesz także za pomocą skali określić poziom nasilenia swojego samopoczucia. Gdzie 100% oznacza najwyższe możliwe nasilenie emocji. Poniżej przykład takiej notatki.

3. EMOCJE

Dzień	Godzina	Sytuacja, czynność	Nastroj, emocja
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

- Znalazienie takich punktów spustowych nie jest tylko po to, aby wiedzieć czego i kogo unikać, ale by poddać refleksji co dokładnie Cię zezłościło, zasmuciło, czy to krytyka ze strony innych, odrzucenie, czy pomijanie w rozmowie? A może nadmiar obowiązków i zmęczenie? Być może pojawiają się konkretne myśli, które Ci towarzyszą: „jestem beznadziejny/a”, „nic mi się nie udaje”? Taka wiedza może być pierwszą wskazówką do zastanowienia się jak dalej można pracować nad sobą, bynajmniej nie służy szukaniu usprawiedliwień!

- 2. To myśli, które interpretujesz a nie fakty** – Bardzo duże znaczenie ma to w jaki sposób interpretujesz to, że doświadczasz właśnie takich zdarzeń czy sytuacji. To Twoje myśli mają szczególną rolę, w nich zawiera się sposób rozumienia otaczającego świata. A to, jak myślimy o różnych zjawiskach, wpływa na to, co czujemy, robimy oraz jak zachowuje się nasze ciało. Obniżony nastrój może znacznie wpływać na zawężenie punktu widzenia, to o czym warto wtedy pamiętać, to że nasze oceny i interpretacje, to nie są fakty. To jak postrzegamy innych czy daną sytuację, może ale nie musi być zgodne z prawdą!

Kiedy skupiamy na czymś uwagę, tym bardziej odczuwalne jest dane doświadczenie. Podobnie jak z bólem, im bardziej o nim myślimy, tym bardziej jest dotkliwy. Ta sama zasada działa w przypadku negatywnych myśli, zamartwianiu się przyszłością. Analogicznie jest kiedy koncentrujemy się na przyjemnościach wówczas, wzmacniamy te przyjemne odczucia.



ZADANIE: Czy masz taką myśl, która często do Ciebie wraca i wywołuje nieprzyjemne emocje? Zapisz ją poniżej i poszukaj argumentów za i przeciw tej myśli. Sprawdź czy to Cię smuci/złości/napawa lękiem ma jakieś uzasadnienie? Tych dowodów szukaj w faktach, a nie tym co Ci się wydaje że jest :)

Dowody potwierdzające tę myśl

Dowody przeciw tej myśli

- Na koniec porównaj listę argumentów w obu kolumnach, oceń ich wagę. Czy któreś argumenty przeważają? Może mógłbyś stworzyć myśl alternatywną, która mogłaby być odpowiedzią na tę powracającą myśl?
- **Zastanów się także co powiedziałbyś przyjacielowi w podobnej sytuacji?** Rozważ także jakie są koszty, a jakie zyski myślenia w ten sposób? Czy ta myśl pomaga Ci realizować Twoje cele?

Czy problem jaki wiąże się z tą myślą można rozwiązać?

Jeśli tak, trzeba to zrobić. Kiedy problemu nie można rozwiązać, wtedy trzeba przekierować uwagę na chwilę obecną lub na to, co sprawia Ci przyjemność. Pomocne mogą być ćwiczenia relaksacyjne przedstawione w dalszej części tej broszury.

- 3. Zmień swoje dotychczasowe zachowanie** - Jest to jeden z bardziej skutecznych sposobów walki z nieprzyjemnymi emocjami. Z częścią z nich wiąże się brak ochoty i energii do wykonywania jakichkolwiek czynności, albo w obliczu lęku o zdrowie swoich bliskich, wykonywanie przyjemnych czynności może wydawać się zbędne. Mimo wszystko ważne jest aby się przełamać! Poddanie się niechęci, albo lękowi może sprawić że będziesz coraz bardziej wycofywać się z kontaktów, zamykać się w domu i częściej zalegać na kanapie, co w konsekwencji może jeszcze bardziej pogorszyć Twoje samopoczucie. Na nic zda się czekanie, aż wróci chęć do działania, albo zmieni się sytuacja. Motywacja sama nie przyjdzie, ona rodzi się w trakcie wykonywania aktywności. Dopiero jak widzimy pierwsze efekty, narasta w nas chęć by daną czynność powtarzać.



ZADANIE: Być może z powodu lęku, złości czy innej emocji przestałaś/przestałeś wykonywać czynności, które dotychczas sprawiały Ci radość i przyjemność. Zastanów się, co pomagało Ci wcześniej poradzić sobie z trudną sytuacją w przeszłości. Jeśli nic nie przychodzi Ci na myśl, zastanów się co robią inni, czego nie robiłaś/robiłeś a wydaje Ci się przyjemne.

Zrób listę tych aktywności:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Pozostań w kontakcie z innymi

- **Otaczaj się ludźmi** – to właśnie kontakt z innymi zachęca do aktywności, dostrzegania odmiennych perspektyw, daje możliwość uzyskania wsparcia i zainteresowania. Dzielenie się z innymi swoimi troskami, może nie przynieść od razu rozwiązania, ale może dać ci poczucie, że nie jesteś sam.
- **Nie bój się prosić o pomoc bliskich kiedy nie dajesz rady sam** – to właśnie przekonanie, że ludzie powinni sami rozwiązywać swoje problemy, może sprawiać, że w trudnych dla Ciebie momentach nie masz na kim się oprzeć. A właśnie wtedy tego najbardziej potrzebujesz. Rodzina czy przyjaciele mogą spojrzeć na Twoje problemy z zupełnie innej perspektywy lub podać swoje pomysły, na które będąc sam możesz nie wpaść.
- **Pamiętaj o tym, że są specjaliści** – jeśli nie masz do kogo się zwrócić, zawsze możesz poszukać pomocy u specjalisty. Dobry psycholog, psychoterapeuta przeprowadzi wywiad, zapozna się z objawami i zaproponuje odpowiednią formę pomocy. **Szukanie wsparcia nie jest oznaką słabości, lecz aktem odwagi.**

Techniki relaksacyjne

- **Relaks** to inaczej stan rozluźnienia, niskiego napięcia emocjonalnego jak i fizycznego. Nie czujemy wtedy strachu, gniewu, złości, ale spokój dzięki któremu możemy działać skutecznie. Naturalnym stanem relaksu, do którego dąży nasz organizm, po całym dniu aktywności, jest sen który ma nas zregenerować fizycznie i umysłowo oraz przygotować do działania po obudzeniu. Sen jest aktywnością, która jest poza naszą kontrolą – im bardziej próbujemy zasnąć, tym trudniej jest to zrobić. Proponowane niżej techniki mają na celu świadome i celowe wzbudzenie stanu relaksu. Mogą one sprzyjać zasypianiu, lecz ważne jest, aby mimo wszystko tego nie robić w trakcie ich trwania.
- **Relaksacja** to nie tylko proces wchodzenia w stan relaksu, ale także umiejętność, którą możemy zdobyć i rozwijać. To tak jak z bieganiem czy uczeniem się jazdy samochodem. Potrzebujemy ćwiczyć regularnie, najlepiej codziennie, aby je utrwalić i wykonywać automatycznie. Może to być na rozpoczęcie dnia i/lub jego zakończenie, co dodatkowo może ułatwić zasypianie. Te 10-15 minut raz bądź dwa razy dziennie pomoże Ci opanować naukę odprężania się, a z czasem stosować ją za każdym razem kiedy zauważysz nieprzyjemne uczucie napięcia, zdenerwowania czy lęku. Warto zaplanować taki moment w ciągu dnia, kiedy łatwiej będzie Ci się skupić i wykonywać ćwiczenie.

Proponowane techniki są proste i łatwe do zapamiętania oraz **oparte na Twoich zasobach wewnętrznych** takich jak umiejętność oddychania, napinania i rozluźniania mięśni, wyobraźni i skupiania uwagi. Dostęp do tych zasobów może być różny, w związku z tym każde z tych ćwiczeń może mieć dla Ciebie inny poziom trudności, to normalne. Najważniejsze jest, aby się nie zrażać i próbować.

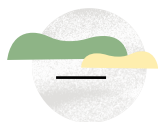
Przedstawione ćwiczenia mogą być pomocne w radzeniu sobie z różnymi stanami emocjonalnymi takimi jak złość, lęk, smutek oraz trudnościami takimi jak bezsenność.

Zacznijmy od bazy jaką jest oddychanie. To podstawowa, niezbędna do przeżycia umiejętność. Wykonujemy ją praktycznie bezwiednie mniej więcej od 12 do 16 oddechów na minutę. Na oddech najczęściej zwracamy uwagę dopiero wtedy, kiedy mamy uczucie, że nam „go brakuje”, kiedy jego rytm zmienia się w nieprzyjemny dla nas sposób.

Nasze ciało dostosowuje go do naszych myśli i odczuwanych emocji. Kiedy czujemy strach, jest on płytszy i przyspieszony, kiedy się złościśmy nabieramy krótkie hausty powietrza i głośno je wydychamy, w smutku możemy zanosić się szlochem, w stanie podniecenia oddychamy szybko i nierytmicznie, ulgę zaś możemy poznać po głośnym westchnięciu. Kiedy czujemy radość, miłość oddech także jest nieco inny, staje się powolny i rytmiczny, wywołując w nas uczucie spokoju. Można zatem zaobserwować, że powolny i spokojny rytm oddychania współgra ze stanem odprężenia emocjonalnego lub go wywołuje, przeciwnie do nierytmicznego łapania oddechu, które może przejawiać lub powodować problemy emocjonalne.

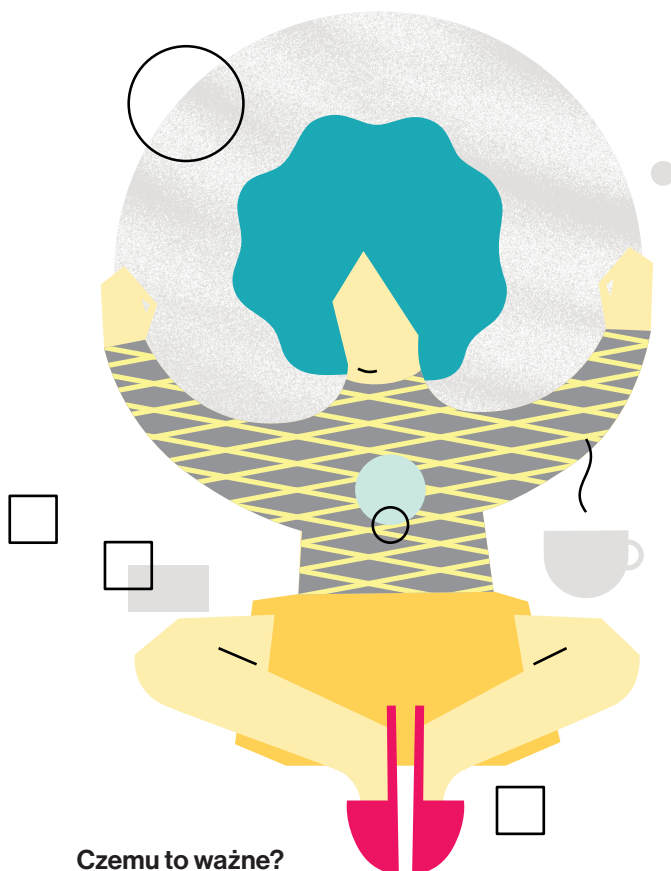
Z każdym wdechem dostarczamy naszemu organizmowi tlenu i wydychamy dwutlenek węgla. Kiedy rytm naszego oddechu ulega zmianie, dostarczamy sobie niewłaściwe proporcje tych gazów – nadmiar tlenu, wbrew temu co mogłoby się wydawać, może wywoływać nieprzyjemne objawy takie jak gwałtowne bicie serca, zawroty głowy, brak tchu, pocenie się, skurcz mięśni i ból klatki piersiowej. Brzmi znajomo? Tak samo reaguje nasz organizm, kiedy jesteśmy w stresie, kiedy czujemy lęk.

Na początek sprawdź jaki sposób oddychania jest dla Ciebie naturalny:



1. Połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą na środku klatki piersiowej.
2. Oddychaj w taki sposób jak robisz to na co dzień.
3. Zaobserwuj, która dłoń unosi się wyżej kiedy bierzesz oddech?

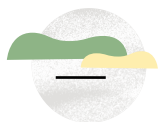
Jeśli porusza się brzuch – oddychasz przeponą, jeśli porusza się klatka piersiowa, to właśnie ona staje się centrum Twojego oddechu.



Czemu to ważne?

Oddychanie przeponą jest charakterystyczne dla stanu kiedy śpimy. Sprzyja on obniżeniu częstości akcji serca. Oddychanie przeponowe jest istotne dla naszego samopoczucia i sprzyja stanowi relaksu. Inaczej jest w przypadku oddychania klatką piersiową. Jest ono charakterystyczne dla stanu lęku i strachu. Znając wzajemne oddziaływanie oddychania i umysłu możemy wpływać na własne samopoczucie dzięki świadomemu wykorzystaniu określonego sposobu oddychania.

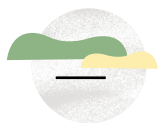
U osób rozpoczynających ćwiczenia z oddechem mogą pojawić się zawroty głowy, to normalne kiedy zmieniamy sposób oddychania. Warto wtedy przerwać ćwiczenie, na chwilę wrócić do normalnego sposobu oddychania i wrócić do ćwiczenia. Z czasem ten dyskomfort przestanie się pojawiać.



1. Oddychanie przeponowe – możesz ćwiczyć w dowolnej pozycji nawet na stojąco.

- a) Połóż rękę na brzuchu i biorąc oddech spraw aby się uniosła w górę, zatrzymaj na chwilę (możesz policzyć np. do 1-2-3).
- b) Następnie powoli wydychaj powietrze (niech ręka opada), możesz mówić w myślach jakieś słowo np. spokój, cisza, relaks; złożyć usta jak do gwizdania; wydychać powietrze przez słomkę- ważne aby Twój wydech trwał dłużej niż wdech.
- c) Jeśli w trakcie ćwiczenia poczujesz potrzebę nabrania dużej ilości powietrza, “zakręci Ci się w głowie”, wróć na chwilę do swojego zwykłego sposobu oddychania (2-3 oddechy), po czym wróć do ćwiczenia.

Wykonuj powyższe kroki (1 i 2) przez co najmniej 10 minut.



2. Oddychanie „po kwadracie” – wszystkie fazy: wdechu, zatrzymania oddechu, wydechu i bezdechu mają taką samą długość w czasie, tak jak długość boków w kwadracie.

- a) Nabierając powietrza zacznij powoli liczyć w myślach od 1 do 4 (liczenie powoli oznacza, że w tym samym czasie mógłbyś policzyć w myślach: 121, 122, 123 :)).
- b) Wstrzymaj oddech także licząc w myślach od 1 do 4 (ta faza ma być podobnie długa jak pkt. 1, możesz tutaj kontynuować liczenie: 124, 125, 126).
- c) Powoli, licząc w myślach od 1 do 4 (lub analogicznie 127, 128, 129), wypuszczaj powietrze.
- d) Ponownie wstrzymaj oddech licząc od 1 do 4 (lub kontynuując liczenie 130, 131, 132).

Powtarzaj cały cykl przez ok 10 minut. Jeśli napotkasz trudność w utrzymaniu wdechu, wydechu i pauz w podanej długości, na początek spróbuj liczyć od 1 do 3 (później, stopniowo wydłużaj czas liczenia).

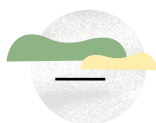


3. Grupowanie myśli – może być pomocne w sytuacji natłoku myśli i uczucia przeciążenia w głowie.

Jeśli wykonujesz je na siedząco, warto zadbać o odpowiednią pozycję tj. oprzyj stopy płasko na podłodze, dłonie połóż na udach, wyprostuj kręgosłup i głowę, a wzrok zawieś pod kątem 45 stopni na podłodze. Oddychaj miarowo i powoli.

W kolejnym etapie zwróć uwagę na swoje myśli. Nie podążaj za nimi, nie analizuj, jedynie przypisz je do jednej z 3 grup: **przeszłość**, **teraźniejszość** (wszystko to co czujesz w ciele, odczuwane emocje oraz myśli „nie mam żadnej myśli”) lub **przyszłość**. Za każdym razem, kiedy zdasz sobie sprawę, że w Twojej głowie pojawia się myśl, sprawdź przez chwilę czego dotyczy i nadaj jej konkretną kategorię: „ta myśl dotyczy np. przyszłości”. Tak samo postępuj z każdą kolejną, nie zajmuj się nimi. To tak, jakbyś je segregował i wkładał do odpowiedniej rubryki. Myśli, którym nie poświęcamy uwagi odpływają. Niektóre z nich są mniej lub bardziej uparte, lecz ważne jest, aby za każdym razem traktować je tak samo. W trakcie tego ćwiczenia nie zapominaj o oddechu i patrzeniu w punkt na podłodze.

Z każdym treningiem, to ćwiczenie będzie sprawiało Ci mniej trudności. Początkowo możesz przeznaczać na nie 5 minut, docelowo wydłużając do 15.



4. Naprzemiennie napinanie i rozluźnianie mięśni – relaksacja progresywna Jacobsona

Technika ta polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych, pojedynczych grup mięśni przez ok 5 sekund, skupiając następnie uwagę na stanie rozluźnienia. Można zacząć od stóp i przez łydki uda, brzuch, ręce, barki, szyję kierować się do mięśni twarzy, albo też odwrotnie. Ważne jest aby pamiętać o przerwach po każdej grupie mięśni, w trakcie których koncentrujesz się na momencie odprężenia tego mięśnia. Możesz ćwiczyć samodzielnie, ale możesz także pobrać darmowe nagranie takiego treningu, gdzie poprowadzi Cię głos lektora – **www.relaksacja.pl**. Technika ta nosi w sobie także element autodiagnozy: być może zauważysz w których częściach ciała kumuluje się największe napięcie.

Wyobraźnia

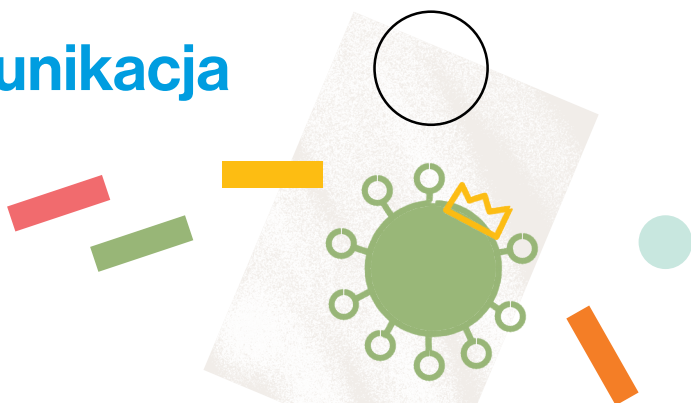
Spróbuj wyobrazić sobie jakieś miejsce lub scenę, które będzie emanowało uczuciem **odprężenia** i spokoju. Może to być scena, która obrazuje Ciebie jak leżysz na plaży, spacerujesz wzdłuż jeziora lub górskim szlakiem, siedzisz nad strumieniem czy zapadasz się w ulubionym fotelu. To Twoje miejsce, więc możesz wyobrazić sobie cokolwiek chcesz. Spróbuj wyobrazić sobie to miejsce tak wyraźnie, jak byś je widział na zdjęciu czy obrazku. Zwróć uwagę na kolory, dźwięki, zapachy, tak jakby działały się one „tu i teraz”, jakbyś był tam w obecnej chwili. Możesz także poszukać gotowych scenariuszy na stronie www.youtube.pl wpisując w wyszukiwarkę relaksacja, czy wizualizacja. Poszukaj takich nagrań, które będą dla Ciebie przyjemne.

W proponowanych ćwiczeniach możesz napotkać trudność w podążaniu za instrukcją, czy głosem lektora i zdarzy Ci się odbiec w innym kierunku np. za niepokojącymi myślami albo zadaniami, które jeszcze dziś chcesz wykonać. To absolutnie normalne. W miarę możliwości pozwól im przemknąć i wróć do ćwiczenia. Wraz z każdym kolejnym treningiem, ta umiejętność puszczenia myśli i przytrzymania uwagi przy sobie, się poprawi.

Elementy o które warto zadbać, aby relaksacja przyniosła pożądany skutek:

- **Warto ćwiczyć codziennie. Najlepiej zaplanować taki czas, kiedy ryzyko, że ktoś nam przeszkodzi jest najmniejsze.** Im częściej ćwiczysz, tym lepsze osiągasz rezultaty, a uczucie odprężenia z czasem będzie Ci towarzyszyło przez większą część dnia, nie tylko po wykonaniu ćwiczenia.
- **Zadbaj o miejsce ćwiczeń** – jeśli to możliwe niech to będzie spokojna przestrzeń, w której nic nie będzie Cię rozpraszać. Na te 10-20 minut dziennie wyłącz telefon i telewizor. **Ubranie przede wszystkim niech będzie wygodne.** Nie musi to być dres, ale ważne aby nic Cię nie uciskało. Warto zdjąć pasek, zegarek, soczewki czy okulary.
- **Niektóre z tych ćwiczeń lepiej jest wykonywać leżąc na plecach, bez krzyżowania rąk i nóg.** W przypadku bólów kręgosłupa czy innych trudności, które uniemożliwiają przyjęcie tej pozycji, warto przyjąć taką, w której te dolegliwości będą odczuwane najmniej. Jeśli chcesz je wykonywać na siedząco, warto zadbać o to, by móc oprzeć głowę, np. o ścianę. Jeśli w trakcie ćwiczeń pojawi się uczucie zmęczenia, sztywności karku, można ją wtedy bezpiecznie oprzeć i chwilę odpocząć – jest to naprawdę ważne. Jeśli czujesz senność, wykonuj te techniki na siedząco – pozwoli Ci to świadomie doświadczyć stanu relaksu.
- W przypadku technik opartych na pogłębionym oddychaniu (oddychanie przeporno, po kwadracie) **warto zadbać aby nie robić tego tuż po obfitym posiłku lub bezpośrednio przed** – w jednej i drugiej sytuacji może pojawić się uczucie nudności.

4. Komunikacja



Jak rozmawiać z dziećmi o pandemii i jak je wspierać

- **Paliwo.** Głód, ból, zmęczenie, niewystarczająca ilość snu, brak aktywności fizycznej, przebodźcowanie – to wszystko czynniki, które nie są naszymi sprzymierzeńcami w momencie, w którym walczymy ze stresem czy chcemy odnaleźć się w nowej sytuacji. Właściwie, to nie są sprzymierzeńcami czegokolwiek kiedykolwiek. **Zadbajmy więc o bazę funkcjonowania naszych dzieci**, o ich paliwo. W tym temacie polecamy zagadnienie samoregulacji (self-reg) i bloga oraz książkę Agnieszki Stążki-Gawrysiak z www.dylematki.pl
- **Rytm okołodobowy.** Sytuacja jest wyjątkowa, coś nam zabrano, coś nakazano, coś się zmieniło. Warto zadbać o to, aby w dalszym ciągu życie dziecka nie odbiegało od „normalności”. **Dostosuj plan dnia tak, aby był jak najbardziej zbliżony do tego, który funkcjonuje u Was na co dzień.** Jakościowo (i czasowo) **dobry sen** jest w tej sytuacji na wagę złota. Nie poruszajmy „trudnych” tematów przed samym zaśnięciem, zadbajmy o to, aby ten moment kojarzył się przyjemnie.
- **Informacja.** Odpowiadaj na pytania, mów prawdę. Przekazuj mu wiedzę dostosowując komunikat do etapu jego rozwoju (czy jest wirus, jak się przenosi, jakie niesie zagrożenia, dlaczego nie może wyjść na plac zabaw i do przedszkola, czemu nie może spotkać się z babcią). Używaj odpowiednich słów (**nie mów o „zarazie” czy „zagładzie”, tylko o wirusie**). Jeśli dziecko nie dopytuje, nie wykazuje oznak lęku ani stresu, nie jest zainteresowane codziennymi wydarzeniami, a jego zachowanie znacząco się nie zmieniło – to warto nie poruszać tego tematu. Należy stworzyć takie środowisko, aby dziecko czuło się bezpiecznie i mogło zapytać, jeśli będzie na to gotowe. Ważne jest również to, aby dowiedzieć się ile Twoje dziecko już wie i ewentualnie zdementować nieprawdziwe informacje.

Darmowe materiały pomocne w rozmowie z dzieckiem:

- Animacja o koronawirusie (czyta Jarosław Boberek), do obejrzenia na YouTube: **www.tiny.pl/7ht86**
- Piosenka „Przełoń wirusa”, do odsłuchania i obejrzenia na YouTube: **www.tiny.pl/7qv79**
- Broszurka, przetłumaczona na kilka języków, zawierająca podstawowe informacje o wirusach i przyjemne grafiki, znajduje się np. na stronie **www.mindheart.co**
- Bajka „Było sobie życie” – w ramach rozmowy o działaniu ludzkiego organizmu, systemu odpornościowego,
- Bajka „O tajemniczych koronach” autorstwa Agnieszki Grochulskiej i Agaty Blady, do pobrania na stronie: **www.tiny.pl/7qvt5**
- Bajka „Jeżyk Bartek zostaje w domu” autorstwa Marii i Marty Mytko, do pobrania: **www.tiny.pl/7qvtb**
- Bajka „Jeżyk Bartek dostaje listy” autorstwa Marii i Marty Mytko, do pobrania: **www.tiny.pl/7qvt3**
- Bajka „O złym wirusie i dobrej kwarantannie” autorstwa Doroty Bródki, do pobrania: **www.tiny.pl/tzmkq**
- Bajka „Dlaczego kwarantanna ma dziury w czasie” autorstwa Doroty Bródki, do pobrania: **www.tiny.pl/7qv7x**

WSPIERA

mówienie prawdy i odpowiadanie na pytania dziecka.

Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa: «Wspólnie sobie poradzimy.»

Empatia wobec emocji dziecka: wspieranie rozpoznawania i nazywania emocji, dawanie przestrzeni na ich wyrażanie (także w formie rysunku, zabawy itp.).

NIE WSPIERA

mówienie o „zarazie,” oglądanie przy dziecku wiadomości dot. pandemii.

Straszenie lekarzem, straszenie szpitalem.

Składanie obietnic bez pokrycia, bagatelizowanie sytuacji.

Ukrywanie własnych emocji, karanie lub krytykowanie dziecka za przejawiane emocje (lęk, smutek, frustracja).

- **Przekieruj uwagę dziecka.** Nie chodzi o bagatelizowanie emocji dziecka, jego przeżyć, unikanie odpowiedzi czy okłamywanie go. Chodzi o zaferowanie dziecku czegoś, co skupi jego uwagę i **oderwie na dłuższy moment od sytuacji pandemii**. Daj dziecku zdecydować – niech samo wymyśli, co chciałoby robić, możecie wspólnie stworzyć plan na najbliższe dni, albo zaplanować, co będziecie robić jak sytuacja wróci do normy.
- **Wykorzystaj nowoczesne technologie.** Dzięki smartfonowym aplikacjom i mediom społecznościowym dzieci mogą **zobaczyć się ze swoimi kolegami/koleżankami** z przedszkola/podwórka/szkoły i przekonać się, że inni też zostali w domu oraz upewnić, że mają się dobrze. Mogą porozmawiać o aktualnej sytuacji, zaplanować co będą robić jak już się spotkają (to ważne, żeby wyobrażały sobie rzeczywistość „po” w pozytywny sposób), mogą zagrać wspólnie w jakąś grę, obejrzeć coś w TV lub układać klocki. Można również umówić się na codzienny kontakt (w określonym czasie) z dziadkiem/babcią czy innymi znaczącymi osobami dla dziecka.

Jeżeli dziecko w ostatnim czasie drastycznie zmieniło swoje zachowanie, wystąpiły zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, nasilony lęk – warto skontaktować się ze specjalistą.

Wielu psychologów i wiele Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych działa udzielając porad on-line.



Jak rozmawiać ze sobą o pandemii

• Komunikacja wspierająca i wzmacniająca budowanie relacji

WSPIERA

- »Kocham Cię» - »Potrzebuję Cię» - »Jesteś dla mnie ważny» -
- »Wiele dla mnie znaczyś» - »Porozmawiaj ze mną» - »Przyjmij moją pomoc» -
- »Widzę jak się tym przejmujesz» - »Martwię się, że niepotrzebnie się narażasz» -
- »Ważne jest dla mnie to co mówisz i czujesz» - »Lubię z Tobą rozmawiać» -
- »Czego teraz potrzebujesz?» -

NIE WSPIERA

- »Nie mam czasu się tym zajmować» - »Nie chcę już tego słuchać» -
- »Nie wytrzymam z Tobą» - »Trudno się z Tobą rozmawia» - »Zamęczysz mnie» -
- »Nie chce mi się z Tobą o tym rozmawiać» - »Daj mi spokój» -
- »Ta rozmowa prowadzi donikąd» - »Tobie się nie da nic wytłumaczyć» -

• Komunikacja oparta na zrozumieniu i współodczuwaniu czyli empatii

WSPIERA

- »To normalne, że czujesz lęk i się boisz» - »Ja też się boję» -
- »To nadzwyczajna sytuacja i to normalne, że boisz się tego» -
- »Możemy o tym porozmawiać i powiem Ci jak ja się z tym czuję» -
- »Próbuję sobie wyobrazić co musisz przeżywać w związku z tym co się teraz dzieje» - »Też martwię się o swoje zdrowie» -
- »Rozumiem, że możesz bać się śmierci» -

NIE WSPIERA

- »Nie panikuj» - »Panikujesz» - »Weź się w garść» - »Nie zwracaj sobie tym głowy» -
- »Nie masz o czym myśleć?» - »Nie wymyślaj» - »Przesadzasz i wyolbrzymiasz» -
- »Przestań w kółko to przeżywać/o tym mówić» -
- »Każdy z Nas kiedyś na coś umrze» - »Nie rozumiem Cię» -

• **Komunikacja oparta na wydobywaniu i wzmacnianiu mocnych stron**

WSPIERA

- „Wiesz, że to się na pewno skończy, tak jak wszystko czego wcześniej doświadczyłeś” - „Dzięki Tobie dziś wierzę, że wszystko dobrze się skończy” -
- „Ty mnie nauczyłeś tego, że w życiu można sobie poradzić z każdym kryzysem” -
- „Opowiedz mi o tym, jak sobie radziłaś z innymi kryzysami w swoim życiu, np. wojna, stan wojenny, ciężkie czasy” - „Ufam Ci” - „Nie poddaję się dzięki Tobie” -
- „Podziel się ze mną swoim doświadczeniem, swoją historią” - „Podzielam twoje wartości” - „Zawdzięczam Ci wiele” - „Wierzę, że potrafisz to zrobić” -

NIE WSPIERA

- „Jesteś nieodpowiedzialny!” - „Widzisz wszystko w czarnych barwach” -
- „Nie rozculaj się nad sobą” - „Przydadz się na coś” - „Zrób coś pożytecznego” -
- „Nie wierzę Ci” - „Takim gadaniem nie pomagasz” - „Najłatwiej się załamać” -

• **Komunikacja oparta na poszukiwaniu rozwiązań**

WSPIERA

- „Pomyślmy wspólnie na co mamy realny wpływ” - „Nauczę Cię korzystać z nowych technologii” - „Pokażę Ci jak być w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi w tej chwili” -
- „możesz rozwijać się kulturalnie bez wychodzenia z domu!” - „Będzie mi bardzo miło jak coś dla mnie zrobisz, np. obiad, ciasto, przetwory, na drutach lub szydełku” -

NIE WSPIERA

- „Naucz się czegoś pożytecznego” - „Przyda Ci się znajomość nowych technologii” -
- „Kiedyś znowu zaczniesz spotykać się z innymi” - „Zajmij się czymś” -
- „Znajdź sobie jakieś zajęcie” - „To co robisz nie pomaga” -
- „Nie masz na to wpływu” - „Nic z tym nie możesz zrobić” -

5. Praca zdalna

Jak się zorganizować i zmotywować?

Praca zdalna może się dla części z nas wydawać idealnym rozwiązaniem: sami zarządzamy swoim czasem, nikt nas nie kontroluje i jeszcze nie musimy tracić cennych minut na przemieszczanie się. Jednak w praktyce często okazuje się, że to z wielu względów nie jest łatwe doświadczenie i po kilku dniach marzymy o powrocie do biura. Jak zatem pracować z domu bez zadyszki i utrzymać wysoki poziom motywacji? Przejdźmy przez potencjalne trudności.

Gdzie są moje dokumenty?

Kilka słów o optymalnej przestrzeni

Kiedy rozpoczynamy pracę w nowym miejscu, zazwyczaj w pierwszej kolejności jesteśmy informowani o tym jak wygląda nasze stanowisko pracy. Niezależnie od tego, czy pracujemy w biurze, czy w hali produkcyjnej to przestrzeń naszej pracy wpływa na to co i jak wykonujemy. Są tam zazwyczaj tylko niezbędne dla codziennych obowiązków rzeczy, ułożone tak, żeby ułatwić nam działania. Tymczasem w domu jest zupełnie inaczej: możemy pracować na kanapie, przy stole w salonie, czy w łóżku i co kilka godzin zmieniać miejsce. Choć może się to wydać atrakcyjne, długoterminowo nam nie sprzyja. Co możesz zrobić by zadbać o optymalną przestrzeń? Oto kilka propozycji:

- **Wyodrębnij przestrzeń, która będzie przeznaczona tylko na pracę.** Jeśli nie masz możliwości by nie korzystać z niej w pozostałej części dnia, rozkładaj rzeczy zawodowe co rano i zbieraj je po zakończeniu pracy.
- **Usuń z otoczenia wszystkie przedmioty, które mogą rozpraszać Twoją uwagę.** Aparat fotograficzny, skrzynka z narzędziami, czy gitara w zasięgu Twojego wzroku zdecydowanie nie pomogą.
- **Przestrzeń pracy to także dźwięki, które do Ciebie dochodzą.** Jeśli będąc w swoim domowym biurze słyszysz dzieci bawiące się w drugim pokoju ze współmałżonkiem, dobrym rozwiązaniem mogą być stopery.
- **Zadbaj by było Ci wygodnie** w perspektywie kilku godzin, a nie 30 minutowej przerwy na pracę.



Zaraz siadam do pracy, tylko jeszcze... – jak zadbać o wyodrębnienie czasu na pracę od „reszty życia”

Wizyty w miejscu pracy oprócz dostarczenia nam przestrzeni spełniają jeszcze jedną bardzo ważną funkcję. Pozwalają oddzielić czas pracy od realizacji innych ważnych życiowych potrzeb i zadań. W domu mogą nas spotkać dwa różne zagrożenia: możemy pracować za dużo i mieć problem z wyjściem z pracy. By im zapobiec, przydatne może się okazać:

- **Wprowadzenie rutyny**, np. rozpoczęcie pracy codziennie o godzinie 9:00 i kończenie jej o 17:00, 15 minut przerwy obiadowej o 13.30, nawet przy możliwości korzystania z elastycznego czasu pracy. Po kilku dniach przywykniesz do niej i dla domowników także będzie jasne np. to, że o godzinie 10:00 nie jest czas na spacer z psem.
- **Jeśli nie możesz pracować jednym ciągiem, zapisuj godziny** o których zaczynasz i kończysz pracę to pozwoli Ci zachować rytm.
- **Robienie przerw**. Kiedy jesteś w biurze, rytm pracy regulowany jest także przez przerwy.
- **Wyłączenie służbowego komputera po zakończeniu Twojej aktywności zawodowej w danym dniu** – to pozwoli Ci na dobre wyjść z pracy i zadbać o siebie.

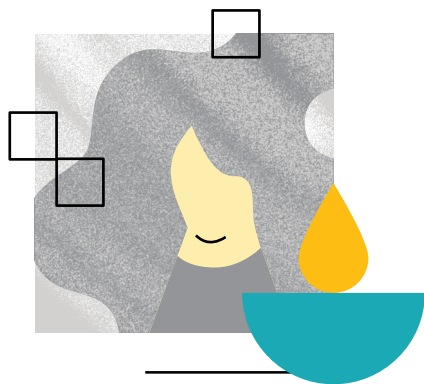
Jak się zmotywować?

Czas epidemii to trudny okres dla pracowników i firm. Pamiętaj jednak, że to czy utrzymasz pracę i czy Twoja firma przetrwa w dużym stopniu zależy od Twojego zaangażowania w działania w tych nowych warunkach. Ważne jest też abyś nie zapominał, że przed Twoim pracodawcą również stoją podobne dylematy, związane z tym aby zorganizować Tobie odpowiednie wsparcie tak, abyś wykonywał efektywnie swoje obowiązki.

Wiele firm wykorzystuje okres ograniczeń w gospodarczej swobodzie do wprowadzenia zmian w systemie pracy. Jednym z istotnych motywatorów sprawiających, że Nam się chce chodzić do pracy są nie tylko zarobki i losy firmy, z którą możemy być emocjonalnie związani,

ale także kontakty ze współpracownikami, których zapewne w tym trudnym czasie Nam wyjątkowo brakuje. Praca zdalna w związku z tym to czasami także praca w samotności. W czasie epidemii szczególnie ważne może okazać się zatem podtrzymywanie relacji z ludźmi w pracy. Możesz zadbać o utrzymanie więzi ze współpracownikami poprzez rozmowy z wykorzystaniem obrazu. Dobrym pomysłem może być także podzielenie się tym jak sobie radzicie z pracą w domu, jak udaje się Wam motywować i zachować energię do działania w tych trudnych dla większości z nas warunkach.

6. Trudne sytuacje - hospitalizacja/izolacja/śmierć



Strata bliskiej osoby, mimo że jest nieodłączną częścią życia, może być sytuacją traumatyczną, z którą trudno sobie poradzić. Smutek po śmierci ważnego członka rodziny, przyjaciela, jest normalną reakcją, ale też nie jedyną. Jeżeli doświadczane przez Ciebie emocje wydają się być trudne do zniesienia pomocne może być skorzystanie z profesjonalnego wsparcia np. psychologa.

Zachęcamy także do zapoznania się z broszurą www.naglesami.org.pl/poradnik_nagle_sami.pdf, która według nas, w bardzo rzetelny sposób omawia temat straty bliskiej osoby i radzenia sobie z nią.

Autorem tej publikacji jest Fundacja Nagle Sami, która jako jedyna organizacja pozarządowa, zajmuje się udzielaniem kompleksowej pomocy osobom w żałobie, poczynając od wsparcia informacyjnego po pomoc prawną, psychologiczną i grupy wsparcia. Swoją opieką obejmuje dorosłych i dzieci.

Jak przekazywać informacje o śmierci/chorobie dzieciom?

Rozmowy o śmierci czy chorobie nigdy nie są łatwe i nie ma prostej recepty na to jak do takich rozmów i sytuacji się przygotować. Jest jednak kilka wskazówek, które mogą taki proces ułatwić:

- Mów prostym i zrozumiałym językiem, dostosowanym do wieku dziecka, unikaj metafor i fantazjowania.
- Opowiedz o tym co się stało i odpowiadaj na pytania dziecka zgodnie z prawdą.
- Miej w sobie otwartość na emocje (zarówno dziecka, jak i swoje), bądź autentyczny/a.
- Buduj atmosferę bezpieczeństwa.
- Dopytuj dziecko o jego uczucia, przeżycia i samopoczucie, ale nie bądź nachalny/a.
- Daj dziecku czas, rozmawiaj kiedy zauważysz, że wyraża ono taką chęć.
- Słuchaj i akceptuj przeżycia dziecka, zapewnij dziecko, że je rozumiesz i wspierasz.
- Prowadź z dzieckiem swobodne rozmowy, przytulaj, spędzaj z nim czas, wspominaj osobę chorą/zmarłą.
- Poinformuj dziecko o podejmowanych działaniach (co trzeba zrobić, co się zmieni itp.).
- Zdaj się na swoją intuicję - to Ty znasz swoje dziecko najlepiej.

Etapy żałoby i doświadczania straty

1

Zaprzeczenie

Gdy dowiadujemy się o śmierci, pojawia się szok. Nie ma znaczenia fakt, czy byliśmy na tę śmierć przygotowani, bo np. nasza bliska osoba ciężko chorowała, czy śmierć nastąpiła niespodziewanie, ten szok musi się pojawić. Równolegle pojawia się niedowierzanie. Pytamy siebie samych „*dłaczego mnie to spotkało*”. Może się też pojawić wyparcie, kiedy trudno nam się skonfrontować z zaistniałą sytuacją.

2

Gniew i bunt

Jesteśmy źli na cały świat, że to Nas spotkało, że przeżywamy ból, że nie możemy sobie z tym poradzić. To reakcja obronna organizmu na to co się wydarzyło a nie powinno było się zdarzyć i zrozumiałe jest to, że trudno nam to zaakceptować. Jednak śmierć jest częścią naszego życia. Rodzimy się po to aby kiedyś umrzeć i prędzej czy później zostaniemy z tym skonfrontowani.

3

Targowanie

Zaczynamy negocjowanie z samym sobą. Staramy się wszystko zrozumieć, ale pojawiają się różnego rodzaju zaprzeczenia „*Chcę, ale nie mogę, bo to niesprawiedliwe*”. To bardzo ważne, żeby ten etap nastąpił i przebiegł, bo to daje Nam pewnego rodzaju stabilizację.

4

Depresja

To kolejny stan, w którym jesteśmy w trakcie żałoby. Załamaniu towarzyszą również symptomy natury fizjologicznej: zaburzenia snu, bóle żołądka, niemożność jedzenia – tzw. kluska w gardle. To jest też etap, który pokazuje nam bardzo wyraźnie, jak ogromny wpływ na naszą fizjologię mają nasze emocje. Łączy się jedno z drugim i nie da się tego oddzielić.

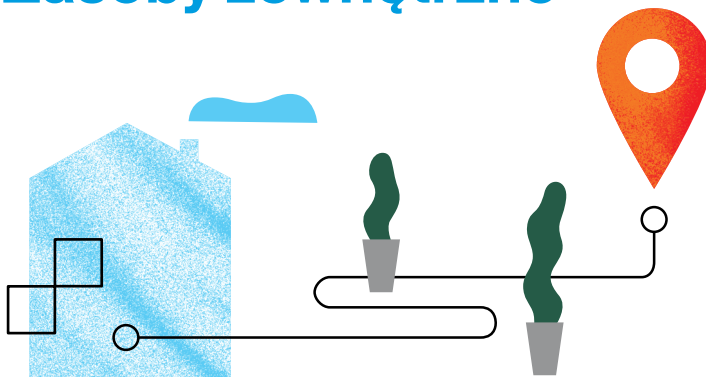
5

Akceptacja

Aby do tego etapu dojść musimy przejść poprzedni. Jest to początek adaptowania się do nowej sytuacji. Musimy zorganizować nasze życie na nowo i robimy to już z pełną świadomością, zaistniałych wydarzeń, na które nie mamy wpływu. Zaczynamy myśleć „*Trzeba iść do przodu*”.

Po więcej informacji odsyłamy na www.tumbopomaga.pl – na stronie znajdziesz materiały związane z doświadczaniem poważnej choroby/śmierci i przeżywaniem żałoby przez dzieci i młodzież.

7. Zasoby zewnętrzne



A. Gdzie szukać rzetelnych informacji o koronawirusie

- Strony rządowe z aktualnymi informacjami i zaleceniami:
www.gov.pl/web/koronawirus
- Główny Inspektorat Sanitarny:
www.gis.gov.pl
- Na stronach internetowych miast/gmin itp.

B. Gdzie szukać rzetelnych treści o higienie zdrowia psychicznego

- Zdrowa Głowa:
www.zdrowaglowa.pl/
- Medycyna Praktyczna:
www.www.mp.pl
- Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS:
www.youtube.com/user/SWPSpl
- Forum Przeciw Depresji:
www.forumprzeciwdepresji.pl
- Informacje dotyczące Ochrony Zdrowia Psychicznego na stronach rządowych:
www.gov.pl/web/koronawirus/ochrona-zdrowia-psychicznego

C. Gdzie szukać nieodpłatnej pomocy psychologicznej

- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej** – www.oik.org.pl. Wsparcie psychologiczne przez telefon (pomoc psychologiczna, prawna, socjalna, interwencje wyjazdowe, wsparcie w takich sytuacjach jak: wykorzystanie seksualne, przemoc domowa, uzależnienie, żałoba i inne).
- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** – **116-111**, www.116111.pl, Wsparcie psychologiczne w sytuacjach niebezpiecznych, doświadczania przemocy, uzależnienia, trudnych emocji, dojrzewania, przyjaźni, miłości, kryzysów itp.
- **Poradnia Telefoniczna dla osób przeżywających kryzys emocjonalny** – **116-123**, numer czynny codziennie 14:00-22:00. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, skierowania do specjalistów, interwencje kryzysowe, działania edukacyjne, wsparcie w procesie wychowawczym, wsparcie w opiece nad osobami niepełnosprawnymi i in.
- **Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** – **800-70-2222**, numer czynny 24/7. E-mail: porady@liniawsparcia.pl, strona: www.liniawsparcia.pl. Pomoc, rozmowa, porada, wsparcie psychologiczne lub rozmowa z psychiatrą. Ponadto, można umówić się na rozmowę z prawnikiem lub pracownikiem socjalnym, e-mail: porady@liniawsparcia.pl, strona: www.liniawsparcia.pl.
- **Centrum Praw Kobiet** – Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie z osobą, z którą przechodzisz kwarantannę możesz zadzwonić pod telefon zaufania (**22-621-35-37**). Dyżur psychologa od poniedziałku do piątku (poza czwartkiem w godz. 10:00-16:00). Dyżur prawny: czwartek 10:00-16:00. Oferowana: pomoc psychologiczną, asystowanie kobietom w sądach i na policji, zapewnienie bezpiecznego schronienia, prowadzenie grup wsparcia i telefonu zaufania, a także pomoc socjalna i doradztwo zawodowe.
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia** – **22-668-70-00**, e-mail: poradnia@niebieskalinia.pl lub prawnicy@niebieskalinia.pl. Wsparcie dla osób doświadczających przemocy, maltretowanych, zastraszanych, poszukujących porady i pokierowania w konkretnej sytuacji. Można się umówić na spotkanie bezpośrednio w siedzibie w Warszawie (dzielnica Ochota).
- **Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne** – Wiele poradni uruchomiło poradnictwo psychologiczne online.
- **Dyżury psychologów w ośrodkach gminnych** – na stronie internetowej gminy, w której mieszkasz, możesz sprawdzić czy uruchomiono wsparcie psychologiczne.

- **Psycholog szkolny** – część psychologów nadal dostępna jest dla swoich podopiecznych i ich rodziców.
- **Nauczyciele** – również mogą okazać się dużym wsparciem dla rodziców i uczniów. Nie krępuj się i zadaj pytanie, jeśli czegoś nie wiesz. Poproś, aby nauczyciel porozmawiał z dzieckiem w razie wystąpienia kryzysu lub wątpliwości związanych z kontynuowaniem nauki.
- **Teleporady lekarzy różnych specjalności** – w tym wystawienie zwolnienia lekarskiego i e-recepty – w okresie zagrożenia epidemicznego nie musisz udawać się ze swoimi dolegliwościami bezpośrednio do ośrodka zdrowia czy szpitala, możesz najpierw skorzystać z teleporady.
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800-100-100**, numer czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-15:00. Wsparcie w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty.
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji – 22-594-91-00, www.forumprzeciwd depresji.pl.**
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – 800-120-226**, numer czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30-15.30.
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich – 800-108-108**, numer czynny w dni powszednie, w godz. 14:00-20:00.

Informacja o inicjatywie Psychologowie Dla Społeczeństwa



Niniejsza broszura powstała w ramach inicjatywy **Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa**, czyli zespołu niezależnych specjalistów, którzy zdecydowali się bezinteresownie pomagać osobom dotkniętym negatywnymi skutkami pandemii koronawirusa.

Zgodnie z naszymi umiejętnościami i kwalifikacjami, proponujemy osobom szczególnie obciążonym skutkami pandemii pomoc w utrzymaniu lub odzyskaniu równowagi psychicznej.

Więcej informacji o inicjatywie na naszej stronie
www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl

W ramach działania w/w inicjatywy broszurę przygotowali dla Państwa: Piotr Kałowski, Katarzyna Dzwonnik, Ewelina Michalak, Aleksandra Szlachta.

Projekt graficzny, skład, ilustracje: Sylwester Łyżwiński - www.slyz.pl