

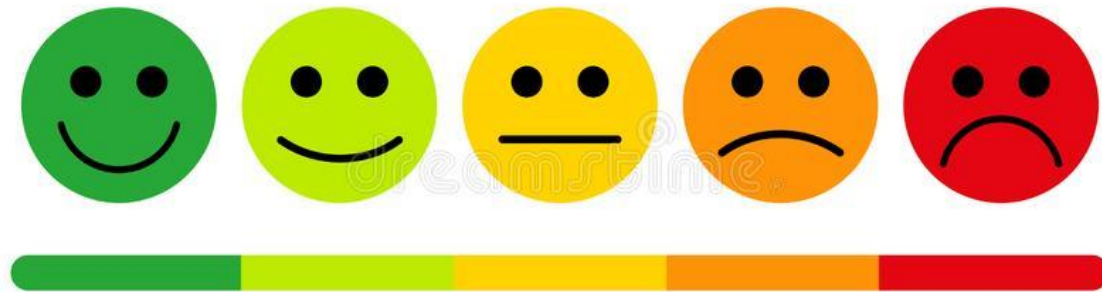
Psycholog szkolny poleca:

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii?



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

TWOJE EMOCJE SĄ WAŻNE



Strach wpisany jest w **naturalny system alarmowy człowieka**.

Jest **zrozumiałą, adekwatną** reakcją w sytuacji, którą oceniamy jako potencjalnie **niebezpieczną**. Odczuwanie strachu i lęku w takich sytuacjach bywa **pomocne**, sprzyja mobilizacji i szukaniu sposobów ominięcia go lub **przewycięzenia zagrożeń**.

Niepokój w obecnej sytuacji jest **naturalną reakcją**, ale zdarza się, że przybiera też **nadmiarową** formę, która może **dezorganizować**

funkcjonowanie. Warto się **przyjrzeć swoim emocjom** i zastanowić się czy mają one wymiar adaptacyjny czy już dezorganizujący.

ZAAKCEPTUJ NIEPEWNOŚĆ I BRAK KONTROLI



Brak akceptacji dla istniejącej sytuacji, poczucie braku kontroli powoduje **wzrost napięcia** a w konsekwencji **destabilizuje nasze samopoczucie**.

Może powodować bezsenność, zmęczenie, drażliwość i inne dolegliwości.

Bardziej skuteczne niż skupianie się na niedogodnościach jest poszukiwanie „**plusów w minusach**” np. konstruktywne wykorzystanie

czasu spędzanego w domu, z rodziną

(możesz stworzyć listę rzeczy, które od dawna chciałeś zrobić ale ciągle brakowało Ci na to czasu i w miarę możliwości realizować te zadania).

NIE JESTEŚ SAM



Wspólne przeżywanie bieżących wydarzeń, także niepokoju, ma pozytywne strony pod warunkiem, że ma to wymiar **wspierający**, a nie wzmacniający lęk.

Obecna sytuacja pandemii koronawirusa jest **doświadczeniem nas wszystkich**

i dobrze jest być w **kontakcie z innymi**: dzwonić do siebie nawzajem, pytać o zdrowie, posłuchać, interesować się problemami, szukać dróg rozwiązania problemu zamiast nakręcać spiralę wzajemnego lęku i strachu.

Dbaj o swoje relacje, zwłaszcza teraz, kiedy ograniczone są możliwości bezpośredniego kontaktu.

Nie aranżuj jednak rozmów wzmagających niepokój u Ciebie i najbliższych.

**ROZRÓŻNIAJ ZAMARTWIANIE SIĘ
PRODUKTYWNE
OD NIEPRODUKTYWNEGO**



Analizuj to, na co **masz wpływ**.

Jeśli nie masz wpływu – Twoje zamartwianie się **nie zmieni tej sytuacji**.

Jeśli **masz na coś wpływ** – **możesz się tym zająć**

np. stosować się do zaleceń:

https://www.youtube.com/watch?v=WbeLp_lgrqM

OGRANICZ POSZUKIWANIE INFORMACJI O ZAGROŻENIU



Pamiętaj, warto odnosić się do **racjonalnej, naukowej wiedzy** opartej na dowodach. W sytuacji epidemii źródłem rzetelnej wiedzy są komunikaty

WHO (Światowej Organizacji Zdrowia)

oraz **GIS** (Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce).

Przez częste przeglądanie przypadkowych treści w Internecie możesz natknąć się na informacje **nieprawdziwe, zniekształcone**, które **podnoszą poziom napięcia i lęku**.

USTAL CEL NA DANY DZIEŃ



Skupienie się na **działaniu**, realizacji ważnych **zadań** pozwala **łagodzić lęk i napięcie**. Stały rytm, plan działania, rutyna sprzyjają utrzymaniu poczucia **bezpieczeństwa**.

Możesz próbować przynajmniej **częściowo odtworzyć rytm dnia** wydzielając czas na pracę zawodową/szkolną i naukę oraz czas dla siebie, rodziny, w sposób podobny, jak to było przed odwołaniem zajęć w szkole i pracy.

ZRELAKSUJ SIĘ!



Wybierz swój sprawdzony, konstruktywny sposób
na **poradzenie sobie z napięciem.**

Książka, film, muzyka, ćwiczenia oddechowe, aktywność fizyczna możliwa
do wykonania w domowych warunkach lub bez udziału w zgromadzeniach
itp. sprzyjają **obniżeniu poziomu stresu.**

Zrób coś miłego dla siebie!

Zapraszam również do wysłuchania **wykładu**

dotyczącego lęku oraz sposobów na poradzenie sobie z nim:

<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk&feature=youtu.be>



SZANOWNI RODZICE I DRODZY UCZNIOWIE

Pamiętajmy, że każdy kryzys mija!

I choć bycie w nim jest trudne, to jednak może być także okazją do **rozwoju**.

Higiena psychiczna obok fizycznej jest równie ważna –
nie pozwólmy dlatego, by wirus zaraził naszą psychikę.

**Wykorzystajmy ten czas na zbliżenie się do rodziny, dbanie o zdrowie,
naukę i rozwój intelektualny.**

**W przypadku potrzeby uzyskania wsparcia psychologa szkolnego
zapraszam do kontaktu drogą elektroniczną.**

Wiadomości proszę wysyłać na adres: **psycholog.sp1piechowice@gmail.com**.

#pomoc #psycholog #kryzys #epidemia #uczeń #rodzic #nauczyciel #NAPISZ #psycholog.sp1piechowice@gmail.com



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

PSYCHOLOG SZKOLNY

Paulina Liebersbach

psycholog.sp1piechowice@gmail.com