

**Drogi Rodzicu,**

Witaj w przestrzeni wsparcia emocjonalnego w trudnym czasie epidemii.  
Będę proponowała Państwu różne treści dla Rodziców i dla Dzieci  
i równocześnie jestem otwarta na Państwa propozycje i potrzeby.

Naszym wspólnym zadaniem jest wspierać dzieci, aby ochronić je przed  
negatywnymi psychologicznymi skutkami obecnej sytuacji.

Aby temu podołać, sami musimy zadbać o swoją kondycję psychiczną  
i równowagę. Traktować sytuację na tyle poważnie, żeby zachowywać się  
odpowiedzialnie, jak również zachować na tyle rozsądku i spokoju, żeby  
nie ulegać panice.

Poniżej przekazuję Państwu porady, zaproponowane przez psychologów  
oraz wytyczne WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) w obszarze zdrowia  
psychicznego w celu zachowania psychicznego dobrostanu.

Aby pomóc dzieciom zrozumieć co się wokół dzieje przeczytaj im  
„Bajkę o złym królu Wirusie i dobrej Kwarantannie”, „Cześć, jestem wirus” albo  
obejrzyjcie „Krótki film o wirusie na literę K i o żmii”, które mogą być punktem  
wyjścia do rozmowy i pomóc w odpowiedzi na zadawane przez dzieci pytania.  
Zwróć uwagę, aby dostosować treść przekazu do wieku i możliwości dziecka.

Pozdrawiam serdecznie,

Sylwia Łagoda

psycholog P10

Krótki film o wirusie na literę K i żmii zobaczysz tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=BAxc99lhJT0>



O myciu rąk przypomina Myszka w Paski

[https://www.youtube.com/watch?v=fxxx2myt\\_el](https://www.youtube.com/watch?v=fxxx2myt_el)

# Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

---

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.

# CZY MARTWISZ SIĘ KORONAWIRUSEM?



Oczywiście, że tak!

Praktycznie każdy jest teraz zaniepokojony. Niektórzy zaczęli unikać codziennych aktywności, które jeszcze parę tygodni temu wydawały się bezpieczne.

Rzeczywiście, należy potraktować tę sytuację bardzo poważnie. Starajmy się nie powodować rozprzestrzeniania się wirusa. Stosujmy się do oficjalnych zaleceń i wskazówek.

Jeśli jednak wciąż odczuwasz niepokój, nawet stosując się do wszelkich zasad, masz do tego prawo.



Oto kilka wskazówek, które mogą się okazać pomocne.

## 1 NIE UNIEWAŻNIJ SWOJEGO LĘKU

To trudny czas dla milionów ludzi zaniepokojonych ryzykiem infekcji. Daj sobie prawo, by czuć lęk. To naturalna ludzka reakcja. Nie potępiaj siebie za odczuwanie strachu. To normalna reakcja na realne zagrożenie, z którym się aktualnie mierzymy. Masz prawo czuć teraz niepokój.



## 2 ROZRÓŻNIJ PRODUKTYWNE MARTWIENIE SIĘ OD BEZPRODUKTYWNEGO ZAMARTWIANIA

Produktywne martwienie prowadzi do produktywnego działania w danym momencie. To dla przykładu listy zadań, które pomagają radzić sobie z problemem, np. dziś produktywne będzie mycie rąk, używanie środka dezynfekującego, powitanie łokciem zamiast dłonią, zasłanianie ust podczas kaszlu, kichania oraz unikanie tłumów i podróży. To jest uzasadnione. Bezproduktywne zamartwianie to powtarzające się, negatywne myśli "Co będzie jeśli?", - na które nie mamy odpowiedzi, np. "Co jeśli ktoś na mnie kasznie?" lub "A co jeśli mam wirusa?". Tu nie ma listy zadań, które mogłyby pomóc w danym momencie. Jeśli zauważasz takie zamartwianie się, należy przejść do kolejnego kroku - akceptacji.

## 3 ZAAKCEPTUJ NIEPEWNOŚĆ I TO, CZEGO NIE MOŻESZ KONTROLOWAĆ

Zasadniczą częścią martwienia się jest nietolerancja niepewności. Niepewność często rozumiemy jako coś negatywnego, gdy w rzeczywistości jest ona całkowicie neutralna. Tak naprawdę przez cały czas godzimy się z niepewnością - produktów, których spożywamy, przechodząc przez ulicę, prowadząc samochód. Nie wszystko możemy kontrolować, co nie znaczy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. W obecnej sytuacji możemy kontrolować wiele czynników - naszą higienę, unikanie zatłoczonych miejsc, komunikacji miejskiej czy niepotrzebnych podróży.



## 4 ZWRACAJ UWAGĘ NA TO, CO PRAWDOPODOBNE, A NIE NA TO, CO JEST JEDYNIIE OPCJĄ

Kiedy jesteśmy zaniepokojeni, często myślimy: "Ale to mogłam być ja." Jest to prawdą, ale istotnym pytaniem będzie "Jakie jest prawdopodobieństwo, że to ja umrę na wirusa?". Dlatego tak ważne jest kierowanie się aktualnymi danymi. Dane z 15 marca 2020 r. mówią o 111 przypadkach zakażonych koronawirusem w Polsce, w tym 3 ofiarach śmiertelnych. 13 osób wyzdrowiało.

## 5 UNIKAJ GOOGLOWANIA

Często, kiedy się o coś martwimy, googujemy najgorszy możliwy scenariusz, np. jeśli obawiasz się, że ból głowy oznacza nowotwór, wpisujesz hasło, które jest z góry tendencyjne i wybiórcze, np. "guz mózgu - ból głowy". To prowadzi nas do około 98 000 wyników. Brzmi bardzo poważnie. Jednak według WHO prawie każdy miewa czasami ból głowy. Prowadzi nas to do punktu czwartego - koncentrujemy się na tym, co prawdopodobne, a nie opcjonalne. Istotą googlowania jest to, że spędzasz mnóstwo czasu w negatywnym otoczeniu, gdzie najprawdopodobniej natkniesz się na jakieś złe wieści. Raczej nie znajdziesz nagłówka czasopisma mówiącego: "Nic się nie wydarzyło". Trudno sobie wyobrazić czas, w którym zupełnie nic się nie wydarza. Dlatego najlepiej zredukować googlowanie do minimum.



## 6 USTAL CZAS NA ZAMARTWIENIE

Przyjmując pacjentów codziennie i każdy z nich ma umówioną wizytę. To samo możesz zrobić z zamartwianiem się o wirusa - umów się z nim na spotkanie, np. codziennie o 15.30 przez 15 minut martwić się koronawirusem. W pozostałym czasie w ciągu dnia i nocy zapisuj swoje obawy i przełóż je na ustalone "spotkanie". Wtedy zadaj sobie pytanie: "Czy to produktywne czy bezproduktywne martwienie?". "Czy mogę sformułować jakąś listę zadań, która pomoże mi teraz zrobić jakiś krok na przód?". "Co jeśli zaakceptuję niepewność?". "Jakie jest prawdopodobieństwo?".



## 7 CODZIENNIE USTALAJ SOBIE CELE I ZADANIA

Zamartwianie zabiera bardzo dużo czasu i energii, a rzadko kiedy prowadzi do czegoś produktywnego. Zajmuj się pozytywnymi aktywnościami, jak np. ćwiczenia, praca, porządkowanie, czytanie - realizuj wartościowe działania. Podczas skupiania swojej uwagi na tych codziennych, pozytywnych zadaniach dostrzegaj, jak twój umysł i myśli odpływają od zamartwień. Zaaceptuj to, zauważ i ustalaj spotkania ze swoim zamartwianiem na później. Teraz jesteś zbyt zajęty pozytywnymi aktywnościami, by rozpraszać się zamartwianiem.





# #ZDROWAGŁOWA W KILKU KROKACH

#1 Relaksacja, ruch, wsparcie społeczne, śmiech pozytywnie wpływają na układ odpornościowy.

#2 Pozytywne emocje wpływają na odporność organizmu na stres i łagodzą jego fizjologiczne skutki.

#3 Śmiech zwiększa odporność organizmu, wpływając pozytywnie na produkcję limfocytów T, odpowiedzialnych za walkę z wirusami. Dodatkowo poprawia dotlenienie organizmu, zmuszając do pogłębionych wdechów i dłuższych wydechów.

#6 Przebywanie z kotami i psami sprzyja redukcji stresu poprzez obniżenie poziomu kortyzolu w organizmie.

#5 Kilka cech "osobowości silnej immunologicznie" :

- Zdolność do zwierzeń
- Asertywność
- Tworzenie związków opartych na miłości
- Zdrowe pomaganie
- Uwaga – skupiony umysł.