STRATEGIE RADZENIA SOBIE W TRAKCIE TRWANIA PANDEMII I NIE TYLKO

CZĘŚĆ III

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.

W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do kontaktu:

Marlena Stradomska

stradomskamarlena@onet.pl

Fot. Magdalena Misior

Koordynator projektu:
mgr Marlena Stradomska
http://stradomska.online/public_html/

Redakcja naukowa:
mgr Marlena Stradomska
mgr Janusz Kawa
mgr Mateusz Barłóg
mgr Tomasz Słapczyński
mgr Agnieszka Bień
mgr Konrad Harasim
mgr Monika Bednarska-Nowak
dr Agnieszka Małek
dr Martyna Nawrocka

Pomoc i konsultacja techniczna, korekta, identyfikacja wizualna:
Wiktoria Kwiecień
https://www.facebook.com/wiktoria.kwiecien.77/

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:
dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec, mgr Nikola Wrzoskiewicz**,** mgr Arlena Wysocka, Khrystyna Bidonko, Weronika Dudzińska, Anita Kłok, Agata Stefaniak, Wojciech Chajec, Justyna Krzos, Karolina Ziemichód, Anita Żelazna, Katarzyna Jarocka, Wiktoria Jurkowska, Karolina Wiater, Alicja Janiszewska, Rita Lutyńska

Fotografia:
Magdalena Misior
https://www.instagram.com/littlecraftsbees/

Identyfikacja wizualna:
Karolina Naryńska
https://facebook.com/woodu.more/

Partnerzy:
Towarzystwo Nowa Kuźnia
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin
Lubelska Inicjatywa Społeczna

Uczelnie:
Instytut Psychologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
Wyższa Szkoła Europejska im. ks. Józefa Tischnera w Krakowie

Wydawnictwo Naukowe:
Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Spis treści

Nota od autora 5

Słowo wstępne 7

1. Wcześniejsze doświadczenia z pandemią 9

2. Radzenie sobie z sytuacją rozumianą jako trudna 13

3. Trudności dnia codziennego 17

4. Seriale, TV, telefon, internet – jak nie dać się wciągnąć w cyberświat w dobie pandemii? 21

5. Zdrowie psychiczne jako temat tabu – „koronadepresja” 29

6. Gdzie kończy się smutek a zaczyna depresja? 31

7. Negatywne emocje – jak wyjść z błędnego koła trudnych emocji? 33

8. Zadbaj o kontakt z osobami, które pozwalają Ci poczuć się lepiej 39

9. Tęsknota za partnerem, narzeczonym, mężem 39

Zakończenie 45

Pozycje wykorzystane w pracy i inspiracje 47

Fot. Magdalena Misior

Nota od autora

Dlaczego ta publikacja powstała?

Sytuacja związana z wirusem bardzo zmieniła nasze plany i zamierzenia na 2020 rok. Zmiany te pojawiły się w Naszym życiu nagle i coraz silniej domagają się od nas konkretnej reakcji na nie. Gdy samo mówienie o własnych problemach sprawia nam trudność, to rozmowa o tym nie stanie się łatwiejsza, gdy użyjemy do tego komunikatora lub telefonu, podczas gdy będziemy wciąż daleko od siebie. Sam kontakt zdalny ze znajomym lub psychologiem nie zawsze wystarczy, abyśmy mogli poczuć się lepiej. To naturalne, gdyż zależy to od każdego z nas indywidualnie.

E-book „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko" stanowi odpowiedź na najczęstsze i najbardziej aktualne pytania kierowane do psychologa praktyka. W trosce o Nasze zdrowie i bezpieczeństwo do akcji tworzenia publikacji włączyli się psychologowie, pedagodzy, filozofowie, stażyści, studenci, wykładowcy akademiccy, graficy, architekci wnętrz i przedstawiciele wielu innych dziedzin i grup społecznych.

Projekt jest wspierany przez organizacje takie jak: Towarzystwo Nowa Kuźnia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne Oddział Lublin, Lubelska Inicjatywa Społeczna, Instytut Psychologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie oraz Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak.

Poradnik pojawił się w formie e-booka i będzie dostępny zarówno w trakcie pandemii, jak i po niej, kiedy już wrócimy do „starej", ale „nowej" dla nas codzienności. Zawarte w nim porady nie mają daty ważności, pozostaną przydatne podczas zmagania się z codziennymi trudnościami, a takich nigdy nie ma zbyt mało.

Fot. Magdalena Misior

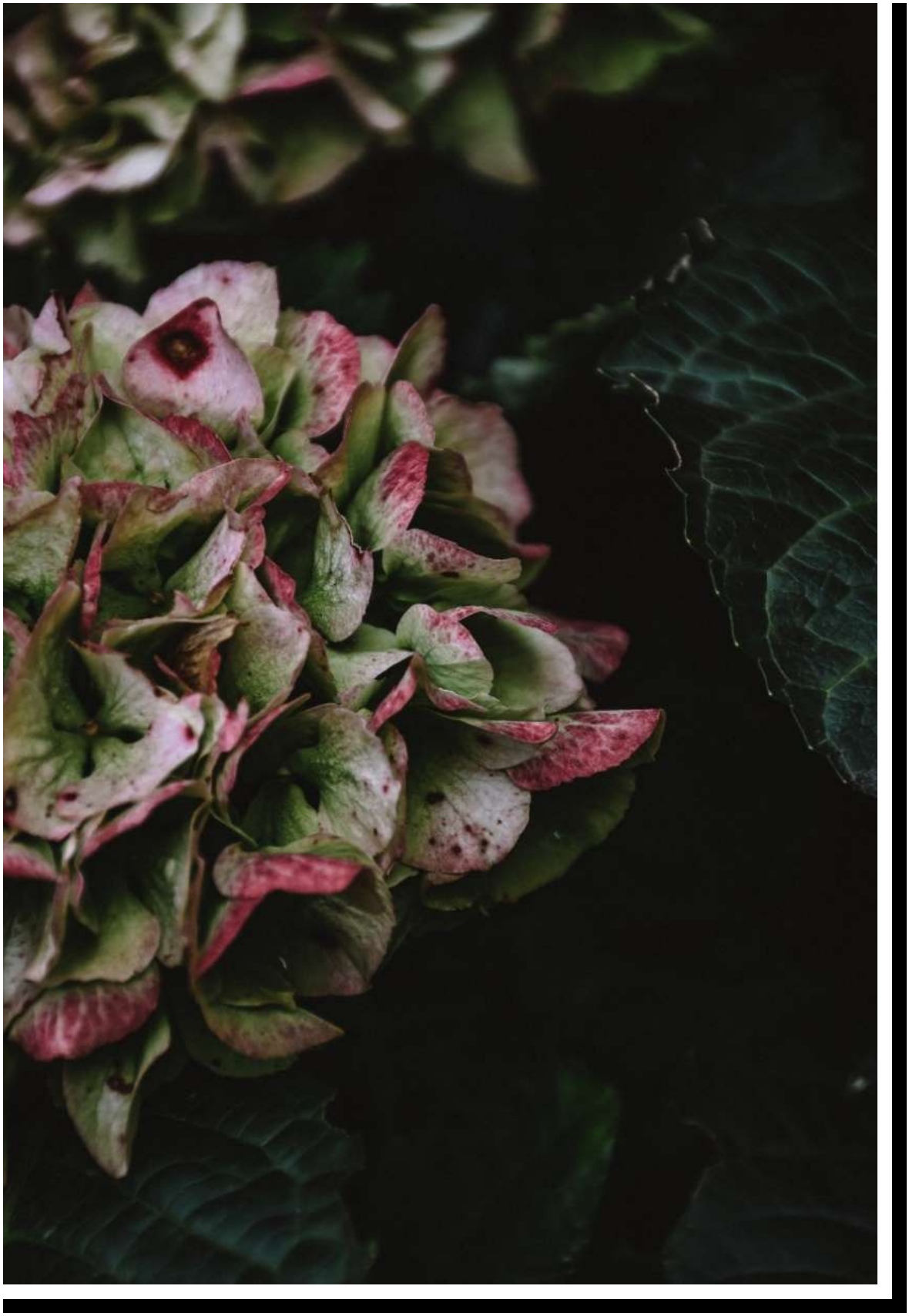
Słowo wstępne

Strach przed śmiercią czy chorobą to coś, co jest całkowicie zrozumiałe. W momencie, gdy współczynnik zapadalności na chorobę przekracza oczekiwania, co do ilości chorych można mówić o epidemii. Zależna jest ona od patogenu, ponieważ może dotyczyć zarówno konkretnej rodziny, jak również miejscowości, państw czy świata.

Na zdrowie człowieka składa się zarówno to, co fizyczne, jak i psychiczne. W obecnych czasach, szereg obostrzeń i zakazów może wpływać niekorzystnie na nasze funkcjonowanie. Odczuwanie smutku, strachu czy gniewu jest całkowicie naturalne. Sztuką jest teraz to, aby z tymi emocjami poradzić sobie w sposób konstruktywny.

Brak przestrzegania zakazów czy podejście „przecież nic mi się nie stanie" lub „jestem młody, zdrowy i silny" nie musi być koniecznie prawdziwe w sytuacji zmagania się z niewidzialnym i niebezpiecznym wrogiem. W tym momencie stosunek dotyczący pandemii wśród różnych grup osób zmienia się. Pewnie wynika to z faktu, że zachorowalność jest tak duża, iż niejednokrotnie mamy kontakt z osobą, która cierpi na nową, niebezpieczną chorobę.

Rok 2020 niewątpliwie przyczynił się do tego, że poruszamy kwestie, jak dotąd wcześniej nieznane: dotyczące strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.



Fot. Magdalena Misior

1. Wcześniejsze doświadczenia z pandemią

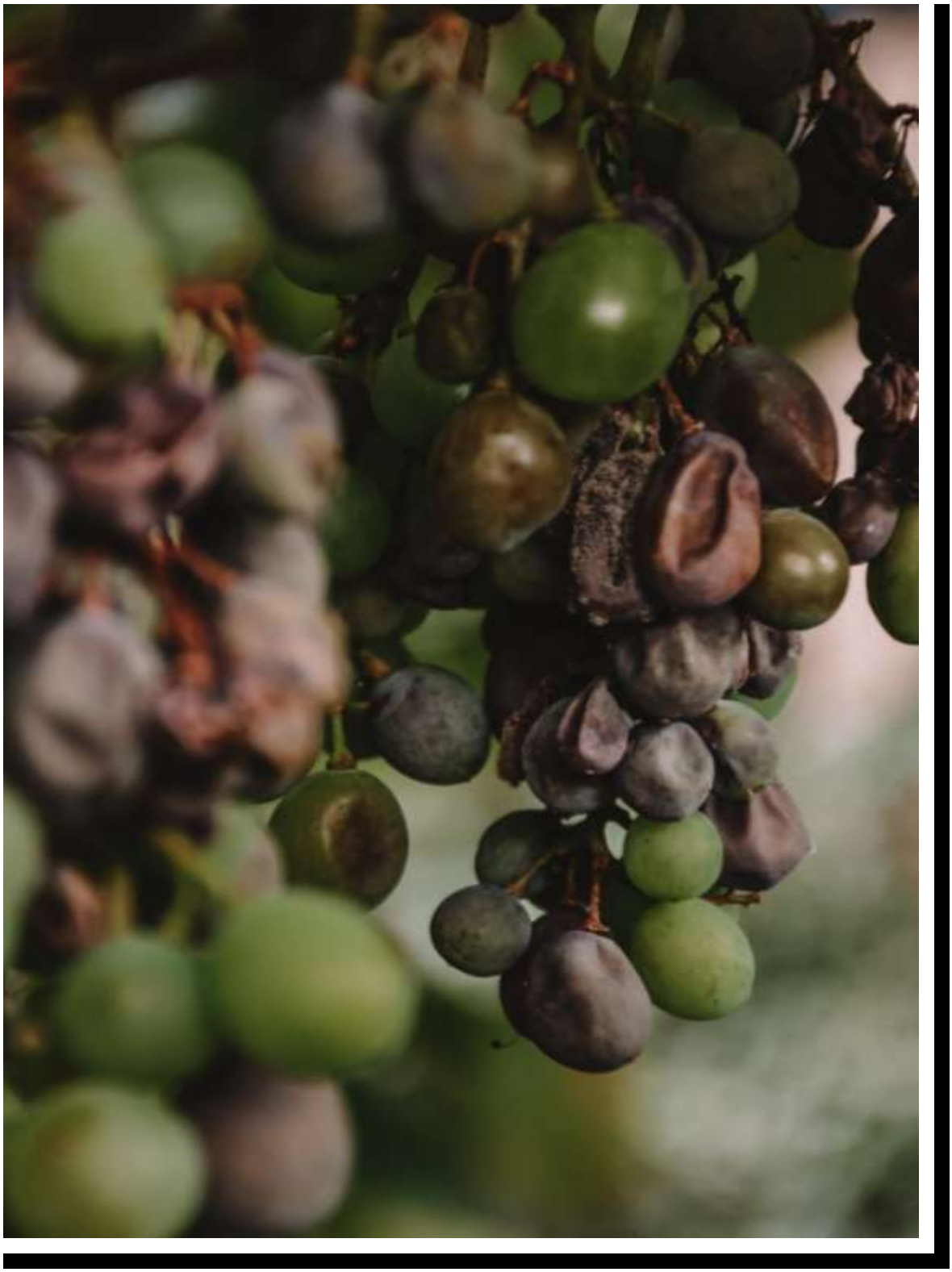
W Polsce definicja epidemii rozumiana jest jako „wystąpienie na danym obszarze zakażeń lub zachorowań na chorobę zakaźną, w liczbie wyraźnie większej niż we wcześniejszym okresie albo wystąpienie zakażeń lub chorób zakaźnych dotychczas niewystępujących" (Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu i zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych i ludzi, Dz.U. z 2019 r. poz. 1239).

W oparciu o wcześniejsze doświadczenia, można zauważyć, iż niekiedy epidemie przekształcają się w pandemie, które charakteryzują się błyskawicznym wzrostem osób zarażonych, na dużym obszarze. Pomimo tego, że występuje niska śmiertelność, lekceważenie objawów jest wyjątkowo niebezpieczne. Choroba nie wpływa śmiertelnie na większość zarażonych, można przejść ją również bezobjawowo, lecz rozprzestrzenia się bardzo szybko (w tym przez długi okres).

Do rozwoju pandemii, może przyczynić się integracja państw i migracja pomiędzy nimi, czyli możliwość ciągłego przemieszczania się. Świat się stopniowo „kurczy", ludzie coraz częściej podróżują, co przyczynia się do procesu globalizacji, który powoduje łatwość przenoszenia ognisk zakaźnych z kraju do kraju. W momencie, gdy dochodzi do wykrycia pandemii, jednym z pierwszych podstawowych kroków jest uniemożliwienie rozprzestrzeniania się wirusa poprzez zamknięcie granic. Działania te mają charakter doraźny, ponieważ całkowite zahamowanie migracji ludzi wydaje się w dzisiejszych czasach wręcz niemożliwe.

Podstawowym warunkiem trwania epidemii oraz pandemii jest możliwość przetrwania i przenoszenia się drobnoustrojów chorobowych na organizmy. Przenoszą się one różnymi drogami, dla przykładu poprzez:

- dostanie się zakażonej krwi do krwioobiegu zdrowego człowieka,
- kontakt z zakażonym w trakcie badań,
- kontakt z chorym w trakcie zabiegów,
- kontakty bezpośrednie, do których zalicza się: pocałunki, stosunek płciowy czy nawet podanie ręki.



Fot. Magdalena Misior

Droga powietrzno-kropelkowa, powietrzno-płynowa, wodna, pokarmowa są jednymi z najłatwiejszych sposobów rozpowszechniania się drobnoustrojów chorobotwórczych, ponieważ dotyczą środowiska w jakim człowiek funkcjonuje. Biorąc pod uwagę różny oraz nietypowy zasięg chorób. W sferach tropikalnych występują choroby takie jak: dżuma i cholera, które kiedyś występowały na całym świecie, a teraz ograniczone są do sfery międzyzwrotnikowej. Cześć chorób zostaje przeniesiona z krajów niskorozwiniętych do europejskich, np. febra, ospa, a nawet dżuma (Kolarzyk, 2008).

W połowie XX w. dokonał się przełom w walce z epidemiami. Nastąpił wielki rozwój medycyny, dzięki czemu udało się opracować szczepionki. W Polsce, jak i na świecie, wprowadzono kalendarze szczepień, które zmniejszają prawdopodobieństwo przenoszenia się chorobowych patogenów na resztę populacji, nawet nieszczepionej.

Wprowadzono również masę profilaktycznych działań, które miały za zadanie ograniczenie prawdopodobieństwa wystąpienia epidemii. Konsekwentnie podnoszono świadomość ludzi na temat chorób i ich rozpowszechniania się, a także istotności utrzymywanie higieny. Dzięki polepszeniu warunków bytowych ludzi, zapobieganie epidemiom weszło na jeszcze wyższy poziom. Wprowadzono przedsięwzięcia mające na celu ochronę środowiska, budowę wodociągów, kanalizacji oraz utylizację śmieci. Ochrona zdrowia wszystkich ludzi stała się sprawą pierwszorzędną. W momencie, gdy doszło do zakażenia jednostek, były one natychmiastowo poddawane izolacji, by ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby dalej. Wprowadzono zasady związane z higieną żywności, higieną wody pitnej i kontrolą przemieszczania się ludzi w okresie zagrożenia epidemią (Jaśkiewicz, Goździalska, Kaducakova, 2012).

Fot. Magdalena Misior

2. Radzenie sobie z sytuacją rozumianą jako trudna

Niebezpieczną chorobą, która istniała już od czasów starożytnych, spowodowaną hodowlą drobiu w nieodpowiednich warunkach, jest ptasia grypa. Najłatwiej zarazić się nią przez kontakt z zakażonym ptactwem, np. spożywając mięso. Pierwszy raz doszło do zakażeń w roku 1997 w Honkongu, kiedy to wirus przeniósł się na ludzi. Choroba spowodowała nie tylko śmierć drobiu, ale także 8 osób, u których wykryto wirusa. Do masowych zakażeń doszło dopiero w roku 2003, gdzie była powodem zgonu 100 milionów sztuk drobiu, wliczając w to również masowy ubój sanitarny. Epidemia rozprzestrzeniła się m.in. na Chiny, Japonię, Kambodżę oraz inne kraje w Azji. W Polsce po raz pierwszy ptasia grypa pojawiła się 2006 roku nie zbierając przypadków śmiertelnych. Choroba przebiegiem przypomina standardową grypę, wyróżnia się objawy takie jak: gorączka, ból mięśni i stawów, kaszel i duszności, a w skrajnych przypadkach trudnościami z oddychaniem.

Fot. Magdalena Misior

W latach 2009-2010 odnotowano liczne przypadki zachorowań na nieznaną do tej pory grypę, która jak później się okazało urosła do miana pandemii. Powszechnie przyjętą nazwą grypy jest: świńska grypa (A/H1N1). Objęła ona wręcz w ekspresowym czasie cały świat oraz przyczyniła się do śmierci wielu osób. Pomimo nazwy, nie stwierdzono przeniesienia zakażenia ze zwierzęcia na człowieka. Patomechanizm świńskiej grypy na początku wyglądał niepozornie, atakował jedynie zwierzęta, a dopiero w następnej kolejności ludzi. Charakteryzował się więc nietypowym mechanizmem, ponieważ dotychczas grypa była największym zagrożeniem dla osób starszych. Wirus przenosił się drogą kropelkową, a także poprzez dotykanie zainfekowanych powierzchni, np. mebli, przedmiotów codziennego użytku. Objawy świńskiej grypy również przypominają zwykłą grypę, mianowicie charakterystyczne jest wystąpienie: gorączki, kaszlu, bólu głowy, mięśni i stawów, bólu gardła, kataru, czasem nudności i wymiotów. Mechanizm stosowanych substancji oseltamiviru lub zanamiviru polega na hamowaniu uwalniania nowo powstałych form wirusów w zakażonej komórce, co w konsekwencji nie pozwala na szerzenie się infekcji (Drechna-Musiałowicz, 2019).

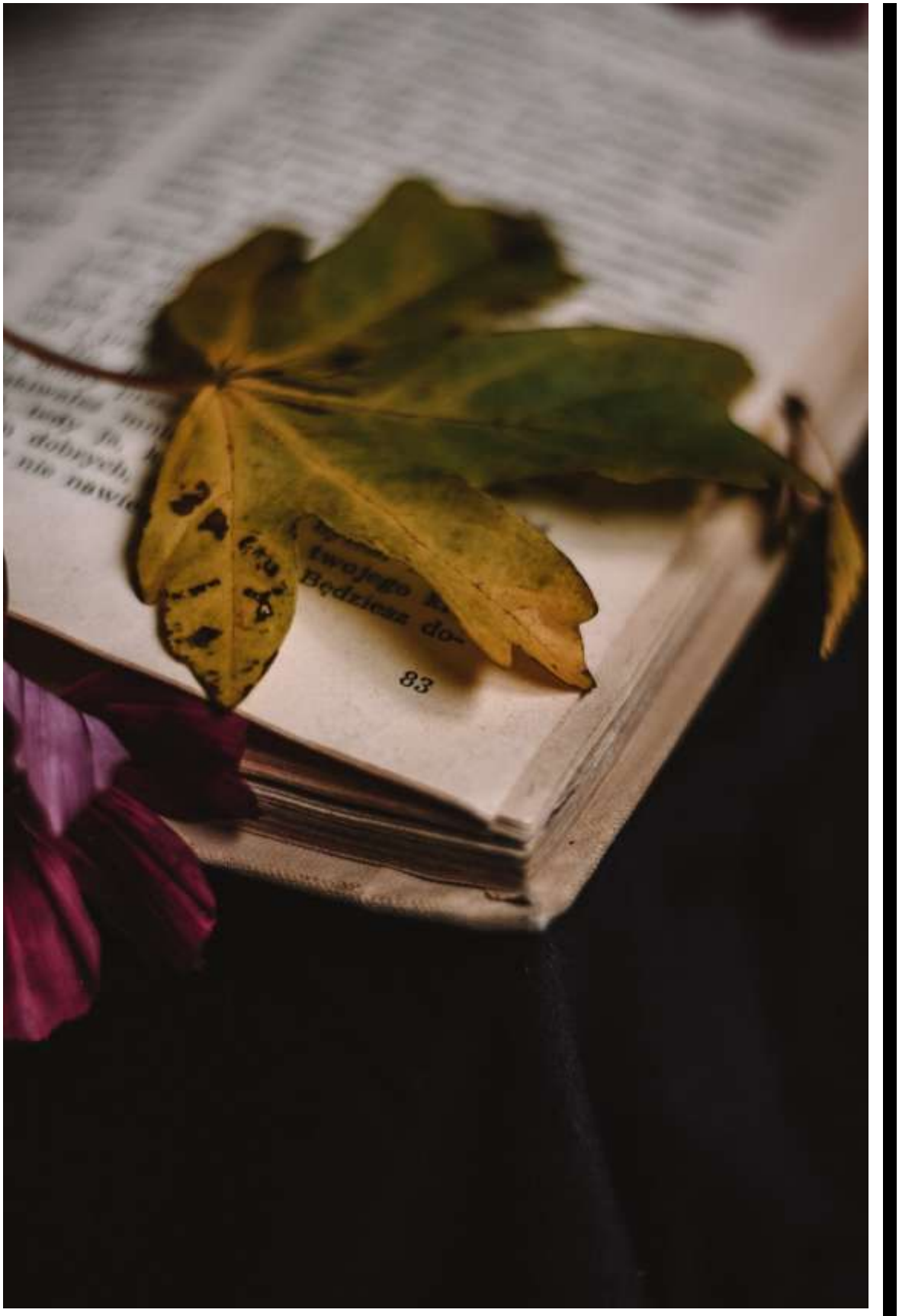
Jedną z najbardziej niebezpiecznych pandemii, o której World Health Organisation (WHO) zostało poinformowane jest: SARS to skrót od ”Severe Acute Respiratory Syndrome”, czyli "Zespół Ciężkiej Ostrej Niewydolności Oddechowej". Przyczyną choroby był patogen z rodziny koronawirusów, który nigdy wcześniej nie został udokumentowany. Pierwszy przypadek zakażenia wirusem SARS zdiagnozowano w prowincji Guangdong, na południu Chin. Zważając na to, iż doniesienia zostały przekazane zdecydowanie za późno, procedury zapobiegawcze również wdrożono z opóźnieniem. Niestety błędy te, ułatwiły rozwój pandemii. Spowodowało to szybsze rozprzestrzenianie się wirusa. Ludzie nie byli świadomi zagrożenia, funkcjonowali w codzienności, w której „po cichu” wirus roznosił się w sposób niekontrolowany. Nie mając świadomości o powadze sytuacji, osoby trafiające z objawami zakażenia wirusem SARS przyjmowane były w szpitalach, gdzie zarażały innych pacjentów, a także personel. Dopiero w marcu WHO oficjalnie poinformowało o stanie zagrożenia, wprowadzono obowiązkowe badania, pozamykano granice oraz nałożono kwarantannę na osoby podróżujące do Azji. Kolejnymi krokami było zamknięcie szkół, urzędów oraz wszystkich miejsc, w których przebywała większa ilość osób. Ustalono, że objawy SARS przypominają objawy grypy, są to m.in.: gorączka,

kaszel, ból mięśni oraz duszności. Wspólny dla wszystkich pacjentów objaw to temperatura ciała powyżej 38°C. W ciężkich przypadkach niezbędne było użycie respiratora, który wspomagał lub nawet zastępował mięśnie oddechowe pacjenta. Do badań, które miały na celu rozpoznanie zakażenia należało m.in.: zdjęcie rentgenowskie (RTG) klatki piersiowej oraz badanie krwi. Choroba rozprzestrzeniała się drogą kropelkową, lecz do zakażenia mogło dojść również poprzez kontakt z wydzielinami i przedmiotami pacjenta. Do leczenia wykorzystywano: rybawirynę i kortykosteroidy – są to leki i hormony działające przeciwwirusowo, gdyż użycie antybiotyków podczas leczenia nie przynosiło efektów.

Głównymi działaniami w kierunku złagodzenia ognisk chorobowych, były zalecenia WHO dotyczące konieczności izolowania pacjentów w specjalistycznych pokojach z podciśnieniem, umożliwiających oddychanie. Pandemia SARS dotknęła głównie kraje Azji, najwięcej przypadków odnotowano w Chinach (5328 do końca 2013 roku) i Hongkongu (1755). W USA zachorowało 27 osób, a w krajach Europy pojawiały się pojedyncze przypadki. W sumie w latach 2002 i 2003 na SARS zachorowało ponad 8096 osób, z czego zmarło 774.

Choroby towarzyszą ludzkości od zawsze. Niestety, raz na kilka lat powstaje taki patogen, który skutecznie wywołuje światową epidemię (Kossobudzka, 2009). Lęk przed pandemią towarzyszył ludziom od zarania dziejów, ponieważ wizja uderzającego znienacka cierpienia oraz śmierci paraliżuje w dużym stopniu całe społeczeństwo.

Sytuacja, w której społeczeństwo czuje się zagrożone, powoduje panikę. Konsekwencje masowego zachorowania ukazują, jak ważna jest gotowość organizacyjna oraz szybka reakcja, nawet przy niewielkich ogniskach zakażeń. Natychmiastowe decyzje o izolacji, a także przedsięwzięcia mające na celu organizację społeczności, np. mobilizację do przestrzegania zasad mocno wpływają na rozwój sytuacji epidemicznej.



Fot. Magdalena Misior

3. Trudności dnia codziennego

Praca zdalna z jednej strony powinna „mocno" oszczędzać czas, z drugiej natomiast od marca 2020 roku wiele grup społecznych ma nieco inne doświadczenia. Pandemia mimo wszystko wydaje się być czasem, w którym można nadrobić zaległości w książkach, filmach, serialach (czy innych, zgodnie z naszymi potrzebami), zająć się nauką nowego języka, czy wreszcie znaleźć odpowiednio dużo czasu na ćwiczenia fizyczne.

W internecie można odszukać wiele artykułów z pomysłami na nowe zajęcia czy inspiracje dnia codziennego. Mimo chęci nie zawsze „musi się" udać.

Co zrobić, jeśli chęć zrealizowania zadania nie kończy się powodzeniem?

W poniższej części przedstawione zostaną wybrane sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w codziennym funkcjonowaniu.

Nie porównuj się do innych

Wstajesz rano i pierwsze co widzisz przeglądając Internet to nowe osiągnięcia znajomych czy osób, które obserwujesz na Instagramie? Ktoś napisał książkę, zgubił 10 kg czy może zrobił kolejny kurs internetowy? Jak na to reagujesz? Motywuje Cię to, czy wręcz przeciwnie? Zastanów się na spokojnie, co możesz z tym zrobić i czy warto jest porównywać się do innych w Twoim przypadku.

Ogranicz źródła, które wprawiają Cię w gorszy nastrój

Porównywanie się z innymi (w sposób patologiczny) nie prowadzi do niczego dobrego. Ważne jest to, by mimo wszystko mieć czas i energię, aby skupić się na sobie. Chyba, że obserwowanie innych wpływa akurat na Ciebie motywująco i doprowadza do zmiany Twojego zachowania *in plus*.

Doceń małe rzeczy

Zwróć uwagę na tzw. „małe rzeczy", które wydarzyły się w ostatnim czasie, doceń je. Każdego dnia możesz spisywać te, za które jesteś wdzięczna i wrzucać je np. do wykonanego przez siebie specjalnie na ten cel słoika. Może warto spróbować – kto wie, może to przyniesie świetne rezultaty?

Nie planuj zbyt dużo

Jeśli ilość zapisanych zadań jeszcze bardziej Cię przygnębia warto skrócić listę swoich celów do realizacji danego dnia. Doba ma w końcu „tylko" lub „aż" 24 godziny. Zmiana planów nie oznacza tego, że w ciągu dnia nic nie zrobisz.

Pamiętaj o rzeczach, które powodują uśmiech

Dobry film, serial, a może maseczka regeneracyjna pozwoli Ci na chwilę wytchnienia. Spróbuj, może warto? Każdy z nas jest inny, ale są rzeczy uniwersalne, które mogą sprawić nam przyjemność. Nie zamykajmy się na to, co nowe.

Zastanów się na swoim planem

Spisałaś/eś plan zadań, ale masz problem z jego zrealizowaniem? Zastanów się na spokojnie nad pozycjami, które się w nim znajdują. Przemyśl, na ile są to Twoje marzenia i plany, a na ile wpłynęły na nie inne osoby. Może nie wykonujesz ich, bo nie są one do końca Twoje?

Dobrze wybieraj swoje marzenia

Marzysz, by nauczyć się nowego języka, ale nie masz do tego motywacji, bo w sumie nie jest Ci on potrzebny na co dzień? Może sytuacja wyglądałaby inaczej, gdybyś wiedział, że za kilka miesięcy wyjeżdżasz do kraju, w którym obywatele posługują się tym językiem, bądź też jest Ci on potrzebny w pracy? Warto zastanowić się nad tym, czego pragniemy i o czym marzymy, gdyż może to mieć realny wpływ na nasze funkcjonowanie.

Szukajmy dobrej motywacji

Może w takim razie warto pomyśleć sobie, że dzięki rozpoczęciu nauki tego języka już za jakiś czas możliwe będzie obejrzenie ulubionego serialu w oryginale. Dla niektórych może stanowić to większą motywację w osiągnięciu celu. Jeśli jednak nie, to też wspaniale. Każdy z nas jest zupełnie inną jednostką.

Znajdź czas dla siebie

Mimo, że odnosisz wrażenie, że obecnie czasu wolnego masz sporo, to czy jednak naprawdę jest to czas dla Ciebie? Spróbuj zarezerwować w ciągu dnia chwilę dla siebie, taką by pobyć ze sobą.

Pozwól sobie na słabość

Czas epidemii to szczególnie trudny czas. Może wiązać się z wieloma lękami. Wiele osób ma dziś niepewną pracę, boi się o siebie czy o swoich bliskich. Pomyśl, jak obecna sytuacja wpływa na Ciebie i Twoją codzienność? To naprawdę trudny czas, a wywiązywanie się ze wszystkich zadań, których się podjęłaś/eś można odłożyć na spokojniejszy czas. Pozwól sobie na emocje, które Ci towarzyszą.

Fot. Magdalena Misior

Fot. Magdalena Misior

4. Seriale, TV, telefon, internet – jak nie dać się wciągnąć w cyberświat w dobie pandemii?

W obecnej sytuacji bardzo trudno o nieużywanie telefonów, Internetu, komputera czy telewizji. Szczególnie teraz, w czasie pandemii, kiedy większość ludzi przeszła na pracę zdalną, a szkoły prowadzą nauczanie on-line. Jesteśmy zmuszeni do korzystania z urządzeń elektronicznych, a większość z Nas (być może) w ramach wolnego czasu dla tzw. „zabicia czasu" lubi oglądać telewizje czy seriale dostępne na stronach internetowych. Wcześniej przecież też używaliśmy elektroniki. Obecna sytuacja zmusza jednak wiele osób - nawet tych, którzy dotąd tak często z niego nie korzystali - do przesiadywania godzinami przed ekranem komputera. Stąd pytanie, jak nie dać się wciągnąć w cyberświat w obecnie panującej sytuacji? Jak korzystać z elektroniki tylko wtedy, gdy to potrzebne? Czy da się robić coś innego w wolnym czasie, niż tylko używać smartfona lub komputera?

Biorąc pod uwagę dzieci, które dorastają w dobie pandemii sytuacja robi się poważna, ponieważ mimo wszelkich starań zostają wciągnięte cyberświat od najmłodszych lat.

Ważne jest w tym wypadku kontrolowanie czasu, który dziecko spędza przed ekranem. Poniżej przedstawionych zostanie kilka aspektów przydatnych w radzeniu sobie z otaczającą rzeczywistością w dobie koronawirusa i nie tylko.

W swoich działaniach warto być konsekwentnym i ustalać godziny przesiadywania nad konkretnymi zadaniami

Jeśli masz pracę w domu dowiedz się w jakich godzinach dziecko ma zajęcia on-line. Będąc w domu możesz łatwiej kontrolować swoje dziecko i jego czynności w Internecie, jednak należy być konsekwentnym, np. godzina na naukę i pół godziny na zabawę. No właśnie, tylko co zrobić jeśli dziecko chce spędzać czas wolny z telefonem w dłoni, nie ma ogródka, nie może wyjść do znajomych? Zadanie trudne, ale nie jest niemożliwe do zrealizowania. Porozmawiajmy i przypomnijmy dzieciom o dzieciństwie własnym np. o tych dziwnych czasach, w których telefonów nie było wcale. Pomyślmy, kiedyś nie było urządzeń elektronicznych i jakoś ludzie „dawali radę", byli przy tym bardziej kreatywni w wymyślaniu zabaw, bo nie mieli gotowych podpowiedzi dostępnych w telefonie czy komputerze. Spróbujmy przetrenować to także dziś.

Twórczość i kreatywność w działaniu

Warto pokazywać dziecku swoją kreatywność i uświadamiać, że nie powinno tyle czasu spędzać korzystając z telefonu czy komputera. Warto pokazać negatywne skutki ich używania, a nie przymykać oczy ze względu na to, że dziecko jest np. uciążliwe. Brak elektroniki po nauce pomoże rozwinąć kreatywność dziecka, jak również pomoże w poszukiwaniu nowych rozwiązań.

Należy wiedzieć jakie negatywne konsekwencje niesie ze sobą ciągłe używanie elektroniki

Uwaga na zdrowie – zagrożone są oczy, kręgosłup i ogólna kondycja fizyczna. Powinniśmy pamiętać, że gdy jesteśmy zmuszeni do korzystania dłużej z komputera warto zakładać okulary mające zastosowanie profilaktyczne. Jeśli takich nie mamy, istotne jest to, aby zmieniać co jakiś czas kierunek i obiekt, na który patrzymy i skupiać wzrok na dalszym planie pokoju. Oderwanie wzrok od ekranu pozwoli oczom odpocząć.

Uwaga na uzależnienia i brak kontaktu z rzeczywistością

Częste używanie komputera, smartfona czy Internetu może prowadzić do uzależnienia. Uzależnienie od różnych substancji w pewnym stopniu może powodować to, że nasz organizm będzie funkcjonował w zupełnie inny sposób, niż dotychczas. Gdy czujemy „brak" substancji czy przedmiotu lub kiedy używanie czegoś jest ważniejsze od kontaktu z innymi ludźmi warto zastanowić się nad swoim zachowaniem, a także dalszymi konsekwencjami.

Fot. Magdalena Misior

Fot. Magdalena Misior

Nie zapominaj o sobie

Jeśli już zauważymy, że spędzamy za dużo czasu przed ekranem i wyznaczymy sobie godziny korzystania z elektroniki, to co teraz? Co zrobić w tym czasie, w którym wcześniej przeglądaliśmy strony internetowe? Jak możemy się inaczej zrelaksować? Może w sposób bardziej produktywny? Warto zrobić coś dla siebie lub zająć się tym, na co nigdy nie mieliśmy czasu chodząc np. do pracy czy szkoły.

Czas na dzień relaksu

Dla jednych dniem relaksu może być zrobienie sobie domowego SPA, zadbanie o swoją cerę, włosy, paznokcie. Dla innych relaks wiąże się z gotowaniem, tańcem czy rysowaniem. Chwila dla siebie to także słuchanie swojego ciała i umysłu. To, co umysł i ciało mają nam do powiedzenia jest bardzo ważne, by nie popaść w wir cyberświata.

Jestem zmęczony, czyli akcja – reakcja

Jeśli czuję się zmęczony lub bardzo zmęczony - warto pójść spać nawet, jeśli zostało mnóstwo pracy. Dlaczego? W stresie, a może bardziej odczuwając napad lęku będzie trudno się nam skoncentrować. Dodatkowo następnego dnia możesz zrobić wiele tych rzeczy zdecydowanie produktywniej, niż zapętlać się w konieczność realizowania coraz to nowszych zadań. Warto dbać o to, co relaksuje. Co ważne w takim momencie? Istotne jest to, aby nie zostawiać wszystkiego na tzw. ostatnią chwilę.

Fot. Magdalena Misior

Nauka przez całe życie

Może dzięki wdrażaniu swoich planów nauczę się czegoś, na co wcześniej uważałam, że nie mam czasu? Czujecie nudę i macie ochotę sięgnąć po najprostszy sposób odreagowania? Telefon, komputer czy używka to nie zawsze dobre rozwiązanie. Pomyślcie najpierw, co moglibyście zrobić innego, co pozytywnie na Was wpłynie?

Wypełnij pustkę konstruktywną treścią

Jest wiele rzeczy, które można zrobić dla siebie z korzyścią na przyszłość. Odczuwanie tylko chwilowego "szczęścia" może być pułapką. Warto pomyśleć o sobie i swoich nawykach. Co więcej, warto pamiętać o kontrolowaniu czasu w sieci i słuchaniu swojego ciała i umysłu.

Czas na budowanie poczucia własnej wartości

Czas w domu jest też wyzwaniem na bycie samemu ze sobą. Warto zastanowić się nad tym czy lubimy siebie i czy potrafimy zrozumieć swoje potrzeby, aby przetrwać czas pandemii. Jeśli odczuwamy pustkę bez ludzi trudno jest poradzić sobie sam na sam z ciszą – pomyśl dlaczego tak się dzieje. Czas bez elektroniki można też wykorzystać w kwestii poznawania siebie, a nie uciekania w cyberświat. Postarajmy się sami wypełnić swoje luki i nie pozwolić, aby nowoczesne technologie kierowały naszymi pragnieniami, ponieważ łatwo się w tym zatracić. Umiar we wszystkim jest kluczem do sukcesu.

Fot. Magdalena Misior

5. Zdrowie psychiczne jako temat tabu – „koronadepresja”

W XXI wieku nie zdarzyła się jeszcze epidemia o tak ogromnym zasięgu. Jednak niezależnie od ostatecznego poziomu zakażenia ogółu populacji – według naukowców – większość przeszłaby infekcję bezobjawowo, zmagając się z delikatnymi bądź umiarkowanymi dolegliwościami, które mogłyby ustąpić nawet samoistnie. Jak na ironię, dla większości z nas bardziej odczuwalne będą psychologiczne skutki pandemii.

Koronawirus wkradł się do codziennej rzeczywistości, wywrócił do góry nogami istniejące wcześniej realia. Zamknięcie, nowe przepisy, zmiana trybu pracy, bądź niepewna sytuacja zawodowa, obawy o bliskich, a także własne zdrowie oraz o przyszłość. To tylko początek listy negatywnych czynników i konsekwencji, które związane są z pandemią koronawirusa. Ograniczenie dostępu do niektórych produktów, brak dotychczasowych rozrywek i zajęć. Przymusowe spędzanie „wolnego” czasu z domownikami może prowadzić do rozdrażnienia, a także konfliktów. To wszystko niewątpliwie może wywrzeć negatywny wpływ na samopoczucie.

Zjawisku kwarantanny poświęcono już sporo badań – przy takich epidemiach jak SARS, MERS, czy zakażenie wirusem A/H1N1, wynika z nich, że ścisła, przedłużająca się kwarantanna powoduje szereg psychologicznych problemów, np. bezsenność, frustracja, gniew, depresja, obniżony, nastrój, wyczerpanie emocjonalne a nawet stres pourazowy. Ponadto podczas przymusowej izolacji mogą pogłębiać się istniejące już wcześniej problemy natury psychicznej.

Nasilenie smutku jest reakcją organizmu na negatywne wydarzenia, które pojawiają się w naszym życiu. Gromadzące się problemy oraz kryzysy nie pozostają obojętne dla naszego zdrowia.

Fot. Magdalena Misior

6. Gdzie kończy się smutek a zaczyna depresja?

Na co dzień złe samopoczucie utożsamiane bywa z zaburzeniami depresyjnymi. Nawet „diagnoza" postawiona przez samego siebie umożliwia logiczne wytłumaczenie negatywnych emocji, staje się łatwiejsza do przyjęcia. Czy „depresja" w ujęciu potocznym równa się z depresją jako chorobą? Kiedy rozpoznawane u siebie objawy powinny wzbudzić niepokój? Kiedy mogą oznaczać chorobę? Z pewnością nie zawsze, doświadczając uczucia smutku, cierpimy na zaburzenia nastroju.

Ludzie w depresji, myślą w sposób negatywny o sobie, swojej przyszłości i świecie, który ich otacza. Jakby patrzyli przez „ciemne okulary". Przykładami narracji mogą być:

- "Wszystko jest beznadziejne – nic nie może się zmienić"
- "Jestem bezużyteczna/ny, bezwartościowa/wy"
- "To wszystko moja wina"
- "Świat jest strasznym miejscem – wszystko idzie nie tak, jak trzeba"

To tylko przykład kłębiących się myśli u osób chorujących na depresję, które nierzadko się pojawiają. Możemy bez końca zastanawiać się, pytać „dlaczego?", rozważać przykre zdarzenia z przeszłości, co powinniśmy lub czego nie powinniśmy byli robić. Powoduje to powstawanie cyklu negatywnych emocji, wycofania z życia, izolacji oraz ogólnego obniżenia jakości życia.

Warto wspomnieć o trzech komponentach dotyczących trudności mogących świadczyć o depresji:

Myśli	Emocje	Zachowanie
Negatywne, ponure oraz krytyczne w stosunku do siebie i swojego zachowania np. „znowu wszystko zepsułam", „to nie ma sensu", „nikt mnie nie lubi" itd.	O depresji może świadczyć (w zależności od różnic indywidualnych): zmęczenie, brak motywacji, brak zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały osobie radość, spowolnienie.	Wycofanie, izolowanie, odcięcie się od innych, brak kontaktu, wychodzenia z domu (mimo takich możliwości) czy brak podejmowania działań

Fot. Magdalena Misior

7. Negatywne emocje – jak wyjść z błędnego koła trudnych emocji?

Jedną z poważniejszych przyczyn psychicznego dyskomfortu jest niepewność

Jest ona związana z niejasnymi regułami, niedookreślonym poziomem ryzyka, sprzecznymi komunikatami, brakiem wiarygodnej informacji. Co w takiej sytuacji? Jeśli nie ufamy informacjom dostępnym publicznie – wiarygodnym źródłem informacji może być np. Światowa Organizacja Zdrowia. Śledzenie bieżących, wiarygodnych komunikatów powinno wówczas być czynnikiem uspokajającym.

Zaplanuj codzienne aktywności tak, aby stworzyć namiastkę normalności w tym ciężkim okresie

Stwórz nowe ramy codzienności, bezpieczną rutynę, np. poprzez stałe godziny, które przeznaczamy na określone aktywności czy też większe zakupy np. raz w tygodniu. Dobrze zaplanowany dzień sprawi, że będziesz mieć poczucie spełnienia i/lub sprawstwa.

Zrób coś innego niż zwykle, przełam rutynę

Pomimo izolacji, spróbuj skupić się na jakiejś aktywności, np. hobby, rzeczy, które dają Ci ukojenie. Nawiąż kontakt telefoniczny/internetowy ze znajomymi, rodziną. Pozwoli Ci to zyskać poczucie bliskości i wsparcia. Miejmy nadzieję, że te rozmowy, zadania, aktywności będą dla Ciebie ważne. Pamiętaj, że nie zawsze każda osoba będzie podzielała Twoje obawy czy wyrazi aprobatę dotyczącą Twoich nowych pomysłów. Zwracaj uwagę na to z kim chcesz się skontaktować.

Stawiaj sobie małe cele, które dadzą Ci poczucie równowagi

Wybierz czynności, które dadzą Ci poczucie zadowolenia lub są po prostu przydatne. Cele niech będą realistyczne, np. jeśli planujesz świąteczne porządki, nie rób wszystkiego na raz, rozdziel je na kilka dni.

Fot. Magdalena Misior

Postaraj się zmienić sposób myślenia

Powiedz sobie: STOP! Odpowiedz sobie na pytania:

1. Na co reaguję negatywnie?
2. O czym najczęściej myślę?
3. O których rzeczach myśleć nie chcę?
4. Czy używam „ponurych okularów”?
5. Co poradziłbym/poradziłabym innej osobie w takiej sytuacji? (np. sytuacja izolacji)
6. Co mogę zrobić w tej chwili, aby poczuć się lepiej?
7. Czy skupiam się na najbardziej negatywnej rzeczy, która może się zdarzyć?
8. Czy myślę o swoich celach?
9. Czy doceniam to co robię?
10. Czy mogę zmienić narrację z negatywnej na pozytywną?

To tylko kilka z pytań, które możemy sobie zadać sprawdzając, jaki jest prawdziwy powód naszych zmartwień. Spróbuj zrozumieć swój lęk, zastanowić się, czy faktycznie Twoja reakcja jest adekwatna. Dobrym sposobem jest wizualizacja, wyobraź sobie: wdychasz pomarańczowy (pozytywna energia), wydychasz czarny (negatywna).

Zadbaj o zdrowe odżywianie

W sytuacji stresu organizm wytwarza kortyzol, który wiąże się ze zwiększonym apetytem. Dieta bogata w cukry i tłuszcze + przewlekły stres sprawia, że w szybkim tempie organizm gromadzi tkankę tłuszczową. Stres wpływa na nawyki żywieniowe, ciągłe jedzenie może powodować pozorną redukcję negatywnych emocji lub dostarczanie przyjemnych (np. jedzenie czekolady). Każdy organizm reaguje inaczej, przeżywany stres może spowodować również zaburzenia apetytu, np. jego brak. Ważne jest, aby dostarczać organizmowi wartościowe i zbilansowane posiłki oraz pić dużo wody, co przyczyni się do lepszego funkcjonowania na co dzień.

Cokolwiek o tym sądzimy, dobremu samopoczuciu może sprzyjać ograniczenie kawy i alkoholu.

Dziel się swoimi odczuciami z najbliższymi

Nie pozwól, aby najbardziej istotne w twoim życiu były negatywne odczucia. Twoje emocje, takie jak, np. złość, gniew są dobre. Warto tylko wiedzieć jak można sobie z nimi poradzić w sytuacji, gdy ich natężenie i częstotliwość powodują dyskomfort. Okres izolacji w wielu przypadkach negatywnie wpływa na jakość życia. Sprawy i rzeczy, które na co dzień zdawały nam się do zniesienia, w okresie izolacji prowokują i wytrącają z harmonii. To samo dzieje się, jeśli spojrzymy na kontakty z domownikami czy innymi osobami. W momencie, kiedy metody radzenia sobie z frustracją zostają ograniczone, np. nie możemy swobodnie wyjść na spacer czy zakupy, które zawsze pomagały nam w uporaniu się ze zmęczeniem psychicznym - musimy posiłkować się innymi metodami. Komunikacja jest tutaj kluczem do sukcesu. Ważne jest ustalenie harmonogramu dnia tak, aby nie „wchodzić sobie w drogę", np. w momencie, gdy dziecko odrabia lekcje, zadbajcie o to, aby miało dobre warunki.

Zadbaj o swój „własny kącik"

Niech będzie to miejsce w domu, w którym najbardziej lubisz przebywać. Może się okazać, że jest to idealny moment na odkrycie kulinarnych możliwości lub majsterkowania. Jeśli kwarantanna skutkuje spadkiem liczby zajęć i nadmiarem wolnego czasu, dobrym pomysłem jest skupienie się na swoim hobby.

Śmiech to „lek" na depresję

Podczas wyboru filmów do obejrzenia warto zwrócić uwagę na coś adekwatnego dla Ciebie. Ważne jest także nie zapominanie o humorze w interakcjach z innymi. Może warto wybrać coś śmiesznego i powodującego zmianę perspektywy tzn. może komedia zamiast dramatu?

Warto zwrócić uwagę na medytację

Przy odrobinie praktyki obserwowanie własnych myśli w połączeniu z głębokimi oddechami może pozytywnie wpływać na samopoczucie.

Zadbaj o aktywność fizyczną w okresie izolacji

Próbuj ciągle nowych aktywności i sprawdzaj siebie. Warto wiedzieć, co może sprawiać satysfakcję. Dobrym pomysłem mogą być zajęcia jogi, które pozwolą (być może w Twoim przypadku) na odnalezienie spokoju i harmonii. Aktywność fizyczna pozwoli Ci przełamać rutynę dnia oraz pobudzi ciało do pracy. Co pozytywnie wpłynie na psychiczne samopoczucie np. poprzez przyśpieszony metabolizm organizmu. Gimnastyka, choć w ograniczonych domowych warunkach, nadal jest niezawodnym sposobem na podniesienie poziomu endorfin.

Fot. Magdalena Misior

NASZYM KLUCZEM DO SUKCESU JEST POZBYWAĆ SIĘ SWYCH STRESÓW...
PLANUJ SWOJE AKTYWNOŚCI W CZASIE „NOWEJ NORMALNOŚCI".
STAWIAJ MAŁE CELE, BY OSIĄGNĄĆ WIELE...
KAŻDE SPEŁNIONE PRAGNIENIE, MOŻE PRZYNIEŚĆ UKOJENIE.
NIEPRZEPARCIE DAWAJ WSPARCIE!
TWÓJ SPOSÓB MYŚLENIA, TAKŻE WIELE ZMIENIA!
UWALNIAJ WŁASNE LĘKI, BY NIE PRZEŻYWAĆ KATUSZY I MĘKI...
A Z DOMOWNIKAMI, DZIEL SIĘ ODCZUCIAMI...
KAŻDY CI TO POWIE: „ŚMIECH TO SAMO ZDROWIE"...
AKTYWNOŚCI FIZYCZNE, WSPOMAGAJĄ TEŻ PSYCHICZNIE...
MYŚLI OCZYSZCZANIE PRZEZ MEDYTOWANIE..,
ZDROWE PICIE I POSIŁEK, WZMOCNI TWÓJ WYSIŁEK...
KIEDY POMOC OFERUJESZ — LEPIEJ SIĘ POCZUJESZ...
W PRZYPADKU NIEMOCY — SKORZYSTAJ Z POMOCY!
WK
WIKTORIA KWIECIEŃ

8. Zadbaj o kontakt z osobami, które pozwalają Ci poczuć się lepiej

Izolacja wpędza w poczucie osamotnienia poprzez zerwanie fizycznego kontaktu ze światem. Dobrym sposobem jest kontakt telefoniczny czy internetowy. W sytuacji, gdy czujesz potrzebę, warto jest skorzystać z pomocy, np. psychologa. Wielu specjalistów oferuje swoją pomoc nawet poprzez kontakt telefoniczny.

Przebywanie niemal non stop w zamknięciu z rodziną może być frustrujące. Mimo to, kwarantanna może być okazją, by zacieśnić więzi rodzinne. Wykorzystać do tego można szczere rozmowy, wspólne oglądanie filmów, czy granie w gry planszowe.

9. Tęsknota za partnerem, narzeczonym, mężem

Tęsknota jest przez nas ludzi różnie odbierana, różnie interpretowana, różne też są powody naszej tęsknoty. W czasach epidemii jesteśmy niejako na tęsknotę skazani. Nie każdy z nas ma możliwość kontaktu z drugą połówką. Co zrobić, by uczucie się nie wypaliło? Jak budować wzajemne zaufanie, gdy jesteśmy daleko od siebie?

Przetrwaj w związku na odległość i nie poddawaj się – jest mnóstwo sprawdzonych sposobów na to, aby nawet setki kilometrów dzielących parę nie zaważyły na małżeńskiej miłości, związku partnerskim, narzeczeństwie.

Kontakt telefoniczny

Możecie być ze sobą w kontakcie wymieniając się SMSami czy dzwoniąc do siebie.

Fot. Magdalena Misior

Wspólne jedzenie posiłków

Można jeść razem, choć trochę ekstremalnie np. podczas rozmowy telefonicznej czy telekonferencyjnej. Wspólnie jadanie posiłków może się kojarzyć z randką, która jeszcze przed pandemią była stałym elementem w waszym grafiku? Jeśli nie, to może czas na nadrobienie zaległości?

Wysyłanie sobie listów

Może ktoś z Was widział stare, miłosne listy wysyłane sobie przez dziadków, a może już kiedyś wysyłaliście komuś taki list. Czasem na papier łatwiej jest przelać swoje uczucia i pokazać je, właśnie w ten sposób drugiej osobie.

Stwarzanie namiastki namiętności

W tym przypadku kreatywność nie zna granic. Może wysyłanie swoich zdjęć ukochanej/ukochanemu czy rozmowa video może być dobrym rozwiązaniem.

Przygotowanie ręcznie robionych prezentów

Przygotowanie czegokolwiek dla drugiej osoby jest już czynnością bardzo ważną. Co można przygotować? Praktycznie wszystko, ale co na przykład?!

- karteczki wdzięczności, np. jestem Ci wdzięczna/y za Twoje wsparcie w trudnych chwilach;
- informacja zwrotna dla partnera zapisana na kartce;
- pomysłem może być namalowanie drugiej połówki;
- może istotne byłoby naszkicowanie czy narysowanie jakiegoś symbolu, który kojarzy się z waszym związkiem;
- może jesteście pasjonatami fotografii i dobrym sposobem będzie wybranie zdjęć do wywołania i założenia albumu lub uzupełnienia wspólnego albumu fotograficznego?
- Wasze pomysły, a ilość ich jest nieograniczona… Bądźcie kreatywni…

Fot. Magdalena Misior

Wspominanie wspólnych chwil

To może być jeden z tematów do rozmów i przy okazji sposób na stworzenie pozytywnego nastroju. Starajcie się wspominać miłe momenty z waszego związku.

Patrzenie sobie w oczy przez 5 minut

Można powiedzieć, że gdy zakochani patrzą sobie w oczy widzą cały świat, dlaczego by nie kontynuować tego zwyczaju. Może warto spróbować?

Rozmowa o swojej tęsknocie z drugą połówką

Ważną a często zapominaną czynnością jest dzielenie się z drugą osobą tym jak minął dzień, co ciekawego (lub nie) się wydarzyło. Istotne jest także rozmawianie o swoich uczuciach i potrzebach zgodnie np. z koncepcją Marshalla B. Rosenberga *Porozumienie bez Przemocy*.

Granie w gry online planszowe czy komputerowe

Wiele stron internetowych zapewnia darmowy dostęp do grania w gry razem z bliskimi na przykład na stronach:

- https://boardgamearena.com/
- https://discord.gg/jcyqjU
- https://store.steampowered.com/.../33585002-PC-Board-Games/
- https://store.steampowered.com/tags/en/Board+Game

Oglądanie razem filmów lub seriali

Istnieje wiele opcji, na przykład *Netflix party*, oferuje „wtyczkę" do Google Chrome, dzięki której razem z przyjaciółmi, ukochanymi można oglądać razem filmy i komentować je w tym samym – rzeczywistym czasie.

Wspólny trening online

Jeśli sport jest Waszą pasją, może warto włączyć Skype i odbyć wspólny trening, wzajemnie się motywując. Jeśli nigdy tego nie robiliście może, to właśnie szansa na spróbowanie czegoś nowego?

Wykorzystaj ten czas na przemyślenia

Może to czas na przemyślenie tego, na co nie ma czasu w codziennym funkcjonowaniu. Co daje Ci konkretny związek? Co Ty do niego wnosisz? Co jeszcze można w nim udoskonalić? A za co być wdzięcznym? A może wręcz przeciwnie - ten związek, w którym jesteś jest dla Ciebie toksyczny i niszczy Cię? Warto przemyśleć te aspekty, a najlepiej spisać je i przeanalizować.

Poczucie wdzięczności

Tęsknota świadczy o tym, że łączy Cię silna więź z jakąś osobą – doceń jej obecność w Twoim życiu, przypomnij sobie chwile, które z nią/nim przeżywałaś/eś. Może warto też praktykować wdzięczność i doceniać małe rzeczy w codziennym funkcjonowaniu.

Pogodzenie się z brakiem

Przyszło nam żyć w świecie, który wysyła nam komunikaty o życiu w radości, pięknie, życiu bez bólu. W takim świecie nie ma często zgody na smutek, żal, lęk, ból a wreszcie tęsknotę. Zamiast tego podsyła się człowiekowi środki, które mają złagodzić nieprzyjemne doznania, najlepiej jak najszybciej (tabletki uspokajające, nasenne, ucieczka w wyobrażenia o pięknym świecie).

Z pewnymi brakami trzeba się jednak pogodzić i pozwolić sobie na konfrontacje z trudnościami.

Zakończenie

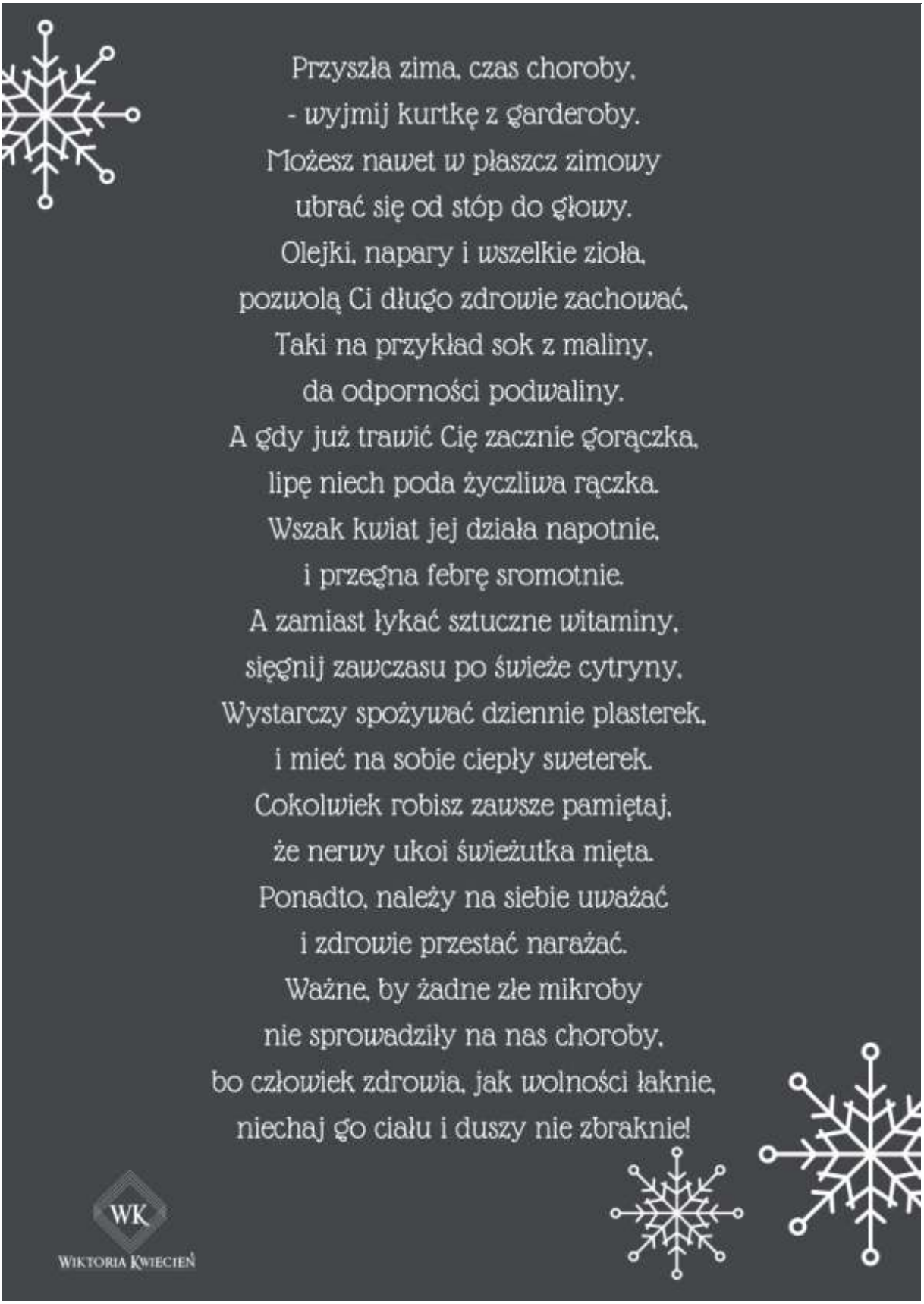
Bardzo dziękuję za pobranie i przeczytanie kolejnej, bo już trzeciej części „Strategii radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko". W tym e-booku starałam się poruszyć kwestie dotyczące coraz częściej pojawiających się zagadnień w praktyce psychologicznej z okresu pandemii. Wielu z nas myśli i martwi się o swoją przyszłość. Związane jest to także z tym, że potrzebujemy „normalności" nawet w realizowaniu codziennych planów.

Noszenie maseczek czy używanie środków dezynfekcji stało się dla nas czymś naturalnym i wiemy, że każda możliwość redukcji zagrożenia jest działaniem prawidłowym zarówno dla nas, jak i otaczającego nas świata i bliskich.

Mimo to, niejednokrotnie nie wiemy jak reagować a nawet, co myśleć o trudnościach dnia codziennego. Nie pozostało nic innego jak wspierać się nawzajem, a także podejmować decyzje, które mogą wpływać pozytywnie na nasze dalsze funkcjonowanie.

Niekiedy sama rozmowa (nawet z profesjonalistą) może nie być pomocna (od razu lub wcale). Dlatego też tak ważne jest monitorowanie swojego stanu oraz kontakt ze specjalistami – psycholog, psychiatra czy lekarz ogólny. W przeszłości w kontaktach codziennych nasi bliscy czy znajomi mogli zauważyć nasze gorsze funkcjonowanie – często nawet reagowali słowem czy gestem. Teraz w czasach *e-pracy* i *home office* istotną kwestią jest to, aby samodzielnie zwracać uwagę na to, co danym momencie jest dla mnie wartościowe i niezbędne.

Każdy z nas ma prawo do szczęścia i realizowania swoich marzeń. Zachęcam do bycia empatycznym, także w stosunku do siebie, gdyż to ze sobą spędzamy najwięcej czasu. To nie ostatnia wersja e-booka. Z uwagi na to, że trudności jest coraz więcej. Po drugie nie każdy zechce porozmawiać z profesjonalistą. Zatem zamiast odsyłać do nie do końca sprawdzonych źródeł internetowych zostawiam tu niniejszy tekst. Warto pamiętać, że nie wszystkie elementy będą działać świetnie na każdego z nas. Jednak istotne jest to, aby próbować i szukać rozwiązań, które mogą stać się adekwatne, a w konsekwencji pomagać nawet, jeśli pozornie zmian nie potrzebujemy.


Przyszła zima, czas choroby,
- wyjmij kurtkę z garderoby.
Możesz nawet w płaszcz zimowy
ubrać się od stóp do głowy.
Olejki, napary i wszelkie zioła,
pozwolą Ci długo zdrowie zachować.
Taki na przykład sok z maliny,
da odporności podwaliny.
A gdy już trawić Cię zacznie gorączka,
lipę niech poda życzliwa rączka.
Wszak kwiat jej działa napotnie,
i przegna febrę sromotnie.
A zamiast łykać sztuczne witaminy,
sięgnij zawczasu po świeże cytryny.
Wystarczy spożywać dziennie plasterek,
i mieć na sobie ciepły sweterek.
Cokolwiek robisz zawsze pamiętaj,
że nerwy ukoi świeżutka mięta.
Ponadto, należy na siebie uważać
i zdrowie przestać narażać.
Ważne, by żadne złe mikroby
nie sprowadziły na nas choroby,
bo człowiek zdrowia, jak wolności łaknie,
niechaj go ciału i duszy nie zbraknie!
WK
WIKTORIA KWIECIEŃ

Pozycje wykorzystane w pracy i inspiracje

Bibliografia

Amabile, T., Kramer, S. (2013). *Zasada postępu: małe zwycięstwa kluczem do radości, zaangażowania i kreatywności w pracy.* Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Ariley, D., Wertenbroch, K. (2002). *Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment.* Psychological Science, 13 (3), 219-224.

Barkley, R. (2015). *Zbuntowane dzieci. Ocena terapeutyczna oraz program pracy z rodzicami. Podręcznik kliniczny.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Doniec, R. (2008*). Kultura pedagogiczna rodziców w ponowoczesnej kulturze, w: Rodzina w kontekście współczesnych problemów wychowania*, (red.) B. Muchacka, Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT, s. 207-220.

Drechna-Musiałowicz, A., (2019). *Znaczenie mechanizmów obronnych osobowości u pacjentów z zaawansowanym procesem nowotworowym w kontekście akceptacji choroby i jakości życia.* Medycyna Paliatywna, 3(11), s. 133 – 138.

Jaśkiewicz, J., Goździalska, A., Kaduckova, H.,(2012). *Rodzina w zdrowiu i w chorobie: uwarunkowania środowiskowe zdrowia,* Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne, Kraków, 27 – 35

Kolarzyk, E., (2008). Wybrane problemy higieny i ekologii człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L., Stoltenberg, I. (2011). *Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. Current Psychology:* A Journal for Diverse Psychological Issues, 30 (4), 375-382.

Greene, R. W., Ablon, J. S. (2008*). Terapia dzieci impulsywnych: model rozwiązywania problemów poprzez współdziałanie.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kwak, A. (2008). *Społeczny i indywidualny wymiar rodzicielstwa*. W: A. Kwak (red.), Rodzicielstwo między domem, prawem, służbami społecznymi. Warszawa: Wydawnictwo APS.

Leman, K. (2017). *Making children mind without losing yours*. United States: Fleming H. Revell Company

Nelsen, J., Czechowska, A., Rosiak, A. (2015). *Pozytywna dyscyplina.* Warszawa: Wydawnictwo Cojanato.

Rosenberg, M.B. (2020). *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*. Warszawa. Wydawnictwo Czarna Owca.

Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators *and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. European Journal of Personality*, 6 (3), 225-236.

Steinke-Kalembka, J. (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?* Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

Strelau, J. (2008). *Psychologia: podręcznik akademicki.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu i zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych i ludzi, Dz.U. z 2019 r. poz. 1239

Inspiracje internetowe

Filary dobrych relacji rodzic-nauczyciel, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://mamadu.pl/blogi/agaidzieciaki/120611,4-filarydobrych-relacji-rodzic-nauczyciel

Cenne porady: Jak wytrzymać stres odosobniena?, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,koronawirus--cenne-rady--jak-wytrzymac-stres-odosobnienia,artykul,30353171.html

Komunikacja rodzice, nauczyciele, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://swierszczyk.pl/polecane-artykuly/nauczyciele-iopiekunowie/jak-rozmawiac-z-nauczycielami

Komunikacja w dobie koronawirusa, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://hbr.org/2020/03/communicating-through-the-coronaviruscrisis

Komunikacja z partnerem w czasie pandemii, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://thriveglobal.com/stories/eve-rodsky-fair-playcommunication-partner-tips-pandemic-quarantine/

Konflikty w relacjach rodzice-nauczyciel, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://omep.org.pl/konflikty-w-relacjach-rodzicenauczyciel/

Macierz Eisenhowera, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://produktywni.pl/blog/macierz-eisenhowera-wazne-i-pilne/

Technika Pomodoro, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://produktywnie.pl/1998/technika-pomodoro-najprostsza-metodazarzadzania-czasem/

Współpraca z nauczycielem, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://www.cialopedagogiczne.pl/kady-rodzic-powinien-wiedziewsppracy-nauczycielem/

Wypracowanie dobrej relacji, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://www.squla.pl/rodzic-nauczyciel-jak-wypracowac-dobra-relacje

Zarządzanie czasem, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://mariusztomaszewski.pl/blog/zarzadzanie-czasem/

Zasady na kwarantannie, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://www.evidentlycochrane.net/quarantine/

Zasady wychowania według nauczyciela, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://mamadu.pl/blogi/agaidzieciaki/124157,nie-mowdziecku-ze-jest-najlepsze-i-madrzejsze-od-innych-8-zasad-wychowania-wedlug-nauczyciela

Prokrastynacja, (dostęp: 29.11.2020 r.).
https://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja

Jak poradzić sobie z depresją: instrukcja, (dostęp: 05.11.2020)
https://emocje.pro/jak-poradzic-sobie-z-depresja-instrukcja

Inspiracje gier online

Boardgamearena, (dostęp: 05.11.2020)
https://boardgamearena.com/

Discord, (dostęp: 05.11.2020)
https://discord.gg/jcyqjU

Store steampowered, (dostęp: 05.11.2020)
https://store.steampowered.com/.../33585002-PC-Board-Games/

Store steampowered, (dostęp: 05.11.2020)
https://store.steampowered.com/tags/en/Board+Game

Inspiracje filmowe

CDA Premium (05.11.2020)
https://www.cda.pl/premium

HBO GO (05.11.2020)
https://hbogo.pl/

Ipla (dostęp (05.11.2020)
https://www.ipla.tv/start

Netflix, (dostęp: 05.11.2020)
https://www.netflix.com/

Player (05.11.2020)
https://player.pl/

TVP VOD (05.11.2020)
https://vod.tvp.pl/

Vod.pl (05.11.2020)
https://vod.pl/

***

E-book stanowi kompilacje danych dostępnych
na różnych stronach internetowych, w książkach psychologicznych
oraz w innych materiałach dydaktycznych czy informacyjnych.

Dzieliłam się także wiedzą praktyczną.
Dołożyłam wszelkich starań,
aby e-book zawierał wszystkie wykorzystane pozycje.

Jeśli w procesie edycji jakiekolwiek źródło zostało pominięte,
bardzo przepraszam i dołożę wszelkich starań,
aby jak najszybciej zostało to uzupełnione.

Projekt nie był finansowany z żadnych źródeł.
Autorka i osoby zaangażowane nie dostały gratyfikacji finansowej
za pomoc w przygotowaniu e-booka.

Partnerzy:

KUŹNIA LUBLIN

pts

Lubelska Inicjatywa Społeczna

UMCS

Wyższa Szkoła Europejska im. ks. Józefa Tischnera

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

WK
Wiktoria Kwiecień
wiktoria.kwiecien.77

Wood U
more than design...