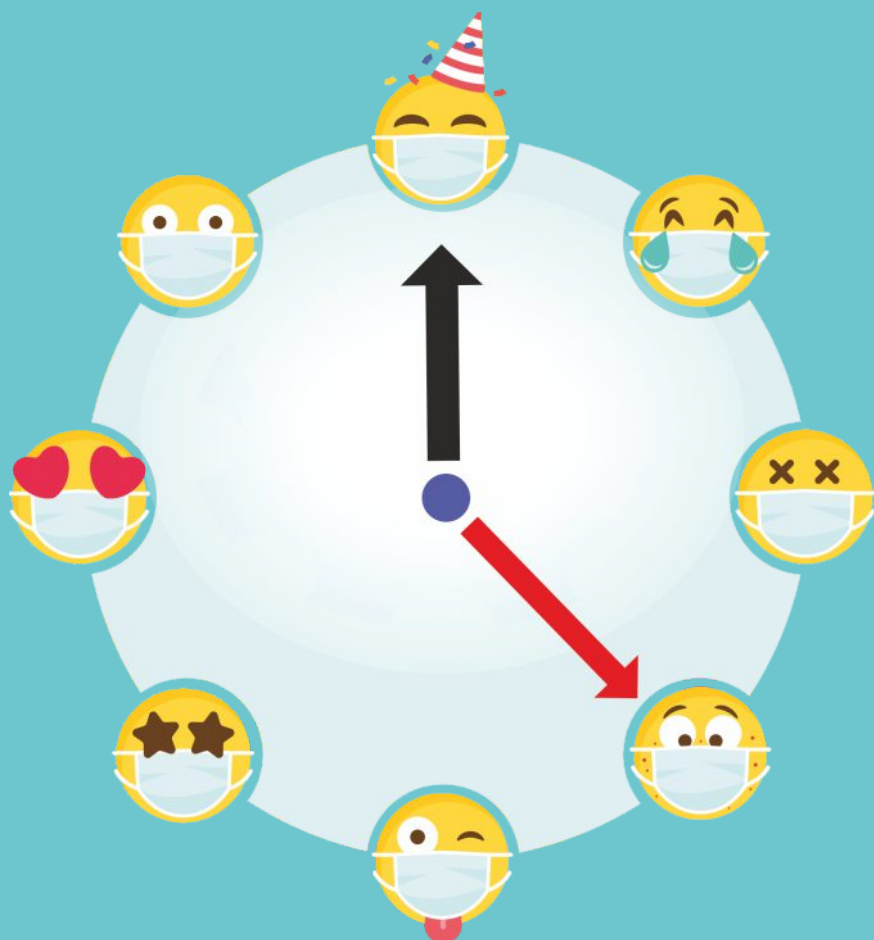


NIECODZIENNIK



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE
ZACHOWANIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO
W CZASIE PANDEMII

Szanowni Państwo,
pandemia koronowirusa to dla nas czas niecodzienny, będący wielkim wstrząsem dla ludzi. To długotrwały okres niepewności, który odbija się na naszym zdrowiu psychicznym. Sytuacja ta wymaga podjęcia wyjątkowych kroków, wsparcia, współpracy i kontaktu z drugim człowiekiem.

Wielu z nas martwi się o zdrowie swoich najbliższych. Bardzo wymagające dla rodziców jest nauczanie zdalne. Wszystko to przekłada się również na sytuację gospodarczą i obawę o utratę pracy. Ogarniają nas wszystkie uczucia osamotnienia, wykluczenia i izolacji.

Zapewniam Państwa, że nie jesteście sami w tej sytuacji. Jest wiele miejsc i instytucji, gdzie mogą się państwo zgłosić po pomoc. Jednocześnie zespół specjalistów z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Bochni przygotował dla Państwa poradnik, jak radzić sobie z lękiem i stresem. Zachęcam do lektury, szczególnie że informacje tu przedstawione mogą naprawdę pomóc.

Starosta Bocheński
Adam Korta



POWIAT BOCHEŃSKI
SKARBNICA MOŻLIWOŚCI

WSTĘP

Szanowni Państwo - na sytuację epidemiologiczną mamy niewielki wpływ, natomiast to jak odnajdziemy się w tej rzeczywistości i jaką postawę przyjmujemy zależy od nas. Niech towarzyszące nam emocje będą budujące, a nie destabilizujące relacje z najbliższymi. Niezależnie od czasów i miejsca, w których przyszło nam żyć wdzięczność, życzliwość i szacunek do siebie to uniwersalne podstawy dobrego funkcjonowania bezsprzecznie pozytywnie wpływające na stan psychofizyczny każdego z nas. Aktualnie jedynym pewnikiem jest ZMIANA. Reakcje na nią są trudne do przewidzenia z uwagi na doświadczenia życiowe, osobowość, status materialny, wiek oraz wiele innych czynników. Niezależnie od tego, często wystarczają proste i powszechnie znane sposoby: planowanie dnia, wytyczanie celów, dbanie o czas relaksu i odpoczynku, a przede wszystkim wspieranie się nawzajem – uśmiech, dobre słowo, uważność na potrzeby własne i innych osób, szczególnie tych najbliższych, współpraca i odrobina poczucia humoru. Niniejsza broszura zawiera podstawowe informacje dotyczące pielęgnowania zdrowia psychicznego, które mamy nadzieję, że okażą się pomocne i przydatne. Dbajmy więc o siebie i swoich bliskich, bądźmy dla siebie wsparciem.

z życzeniami zdrowia, cierpliwości oraz pozytywnych myśli

Kinga Pałka - Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
im. S. Szumana w Bochni wraz z Pracownikami Poradni



POWIAT BOCHEŃSKI
SKARBNICA MOŻLIWOŚCI



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
im. Stefana Szumana w Bochni

Reakcje na sytuację pandemii COVID-19

Rok 2020 przyniósł niecodzienną, zupełnie niespodziewaną sytuację - pandemię, wywołaną przez koronawirusa COVID-19. W bardzo krótkim czasie każdy musiał przystosować się do nowej rzeczywistości, kiedy to ze względu na dobro własne i innych osób, ograniczone zostały możliwości interakcji społecznych, swobodnego przemieszczania się. Z nowymi wyzwaniami musieli zmierzyć się wszyscy - zarówno dorośli w miejscach pracy, jak i dzieci biorące udział w nauczaniu zdalnym. Cała Polska, w okresie od 12 marca do 3 maja, została objęta tzw. „lockdownem”. Był to czas, kiedy wyjątkową uwagę skierowano na ochronę osób szczególnie narażonych na negatywne konsekwencje zachorowania na COVID-19. W całym kraju wprowadzono ograniczenia w zakresie przemieszczania się, zakazy dotyczące spędzania czasu poza miejscem zamieszkania. Działalność wielu placówek, miejsc kultury, obiektów sportowych, placówek handlowych została zawieszona. Ograniczenia zostały również wprowadzone w zakresie spotykania się z rodziną, bliskimi.

Wszystkie te zabiegi, choć docelowo ukierunkowane były na zapewnienie bezpieczeństwa i podtrzymywanie zdrowia oraz dostarczenie niezbędnych informacji o potencjalnym zagrożeniu i możliwościach uniknięcia go, mogły wpływać na nasze samopoczucie. Wiele osób mierzyło się z zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa, niepewnością wiążącą się z następnym dniem. U niektórych pojawił się strach przed zachorowaniem, a nawet przed śmiercią. Intensywne emocje czasem utrudniały dostosowanie się do sytuacji oraz znalezienie konstruktywnych metod radzenia sobie z nią.



Zmiany wokół, zmiany w nas

Zmiany w samopoczuciu ludzi obserwowane od rozpoczęcia pandemii dotyczą niemalże każdego z obszarów funkcjonowania - zdrowia fizycznego, zachowania, odczuwanych emocji, pojawiających się myśli, relacji społecznych. Wiele osób doświadczyło obawy o stan zdrowia swój i bliskich, o utrzymanie pracy, możliwości rozwijania się, realizację wcześniej tworzonych planów. Te, często trudne w przeżywaniu emocje mogą wpływać na powstawanie objawów somatycznych (np. ból brzucha, ból głowy), zwiększenie drażliwości, wzrost tendencji do zamartwiania się, spadek nastroju, wzrost odczuwanego lęku, zaburzenia snu, zmian w sposobie odżywiania itp.

Zaburzenia stresowe, lęk, depresja

Reakcje na pandemię mogą się bardzo różnić, w zależności od indywidualnych cech i doświadczeń, zasobów społecznych i ekonomicznych osoby. Osobami bardziej podatnymi na silne reakcje emocjonalne są te, które już przed pandemią zmagaly się z zaburzeniami natury psychicznej, nadużywające substancji psychoaktywnych, dzieci oraz osoby pracujące na pierwszym froncie walki z COVID-19 (lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, personel medyczny). Dotychczas przeprowadzone badania wskazują na to, iż do grupy osób bardziej podatnych na zaburzenia stresowe, lękowe, depresyjne związane z obecną pandemią, należą osoby bardziej podatne na ich występowanie już we wcześniejszym czasie (Sokół-Szawłowska, 2020). Efektem wyżej wymienionych zaburzeń mogą być m.in. marazm, trudność w porozumiewaniu się z innymi, zamartwianie się oraz częste myślenie w negatywny sposób, spadek energii, niepokój, spadek nastroju, zaniedbywanie higieny osobistej, brak decyzyjności.

Teorie spiskowe

W momencie, kiedy poziom odczuwanego lęku staje się zbyt wysoki, większość ludzi bardziej lub mniej świadomie dąży do obniżenia go. Stąd, wiele osób po wybuchu pandemii zaangażowało swoją energię w analizę sytuacji, poszukiwanie dowodów na to, iż pochodzenie wirusa nie jest przypadkowe, a wręcz ma pełnić rolę pomocną jednostkom bądź instytucjom w osiągnięciu dóbr materialnych, władzy, znaczenia itp.

Przygotowani, jak na wojnę

W momencie, kiedy ogłaszane były coraz to nowsze ograniczenia, wzrosła obawa o dostępność podstawowych artykułów niezbędnych do przeżycia. Z półek zniknął papier toaletowy, mąkę można było kupić tylko w ograniczonych ilościach, a w niektórych sklepach rozdzielane były nawet opakowania drożdży. Wiele osób zaczęło gromadzić lekarstwa, zwłaszcza te oceniane przez specjalistów jako pomocne w walce z COVID-19.

Nie ma tego złego...

Niektóre osoby, pomimo odczuwanych obaw, potraktowały czas kwarantanny i pandemii jako czas sprzyjający wewnętrznemu rozwojowi, wzmocnieniu relacji z najbliższą rodziną, uporządkowaniu codziennych spraw. W social mediach zaobserwować można było wzrost zainteresowania rozwijaniem umiejętności kulinarnych, poszukiwania możliwości aktywności fizycznej, realizowanej w zaciszu domowym. Popularnością cieszyło się korzystanie z kulturowych zasobów internetu, np. zwiedzanie muzeów on-line, wykorzystywanie darmowych audiobooków, e-booków. Inne osoby dały wyraz swojej twórczości poprzez tworzenie grafik, memów wiążących się z sytuacją pandemii.

Media - pomocne, ale czy zawsze?

Media, takie jak telewizja, radio, portale internetowe oraz społecznościowe nadal odgrywają bardzo ważną rolę w procesie przystosowywania się do nowej sytuacji. Od samego początku dostarczały one informacji niezbędnych, dotyczących m.in. wprowadzanych obostrzeń, zaleceń GIS. Wskazywały na to, jak ważne są odpowiedzialne zachowania i wspólne działania na rzecz społeczeństwa. Pozostawanie na bieżąco z informacjami stało się dla wielu osób ważnym elementem codziennego funkcjonowania. Pomimo tego, dla niektórych częste opisy powagi sytuacji, alarmujące nagłówki na pasku informacyjnym, niepokojące obrazy z innych krajów były czynnikiem wzmacniającym reakcje lękowe, naruszającym indywidualne zasoby.

Wyżej wymienione reakcje są tylko przykładami tych, które zaobserwować można było w najbliższym otoczeniu. Dla wielu osób, sytuacja pandemii jest pierwszym wydarzeniem mającym tak duży wpływ na codzienne funkcjonowanie. Z tego też powodu, każdy reaguje inaczej i każdy znajduje inne sposoby radzenia sobie w tej nowej rzeczywistości.



Bibliografia:

Gulla, B. (2020). *Reakcje psychologiczne na sytuację epidemiologiczną COVID-19.*

Sokół-Szawłowska, M. (2020). *Wpływ kwarantanny na zdrowie psychiczne podczas pandemii COVID-19. Psychiatria.*

Wprowadzenie dzieci i młodzieży w nową sytuację

Czas pandemii to dla wszystkich ogromne wyzwanie, również dla Ciebie i Twojego dziecka. Jeżeli odczuwasz wzmożony stres lub zauważasz, że Twoje dziecko ma trudność ze zrozumieniem aktualnej sytuacji, skorzystaj z wskazówek jakie zamieściliśmy dla Ciebie poniżej.



1. Wspólna nauka

Co prawda dzieci nie mogą się ze sobą spotykać, ale mogą wykorzystać do tego media społecznościowe. Grupa znajomych z klasy, może umówić się na wspólne odrabianie zadań, zwłaszcza tych, z którymi mają trudność, mogą wymieniać się między sobą informacjami, pomagać sobie za pośrednictwem komunikatorów. Ważne, żeby zanim zaproponujemy dziecku to rozwiązanie, ustalić pewne zasady, które pozwolą na odpowiedzialne używanie mediów np. określić czas trwania takiej "telekonferencji", ustalić codziennie tę samą

godzinę odrabiania zadań. Z młodszymi dziećmi warto wcześniej przejrzeć materiał przesłany przez nauczycieli, tak, aby wiedzieć z czym sobie poradzi, z czym pomoże innym lub inni pomogą jemu, a w czym wymaga naszej pomocy. To również dobry czas, na rozmowę z dzieckiem o zagrożeniach płynących z niekontrolowanego lub zbyt częstego korzystania z urządzeń elektronicznych, ale również czas na zaprezentowanie pożytecznej funkcji Internetu.

2. Dobra organizacja czasu i miejsca nauki

Zachęć dziecko do stworzenia planu dnia/tygodnia z ustalonymi porami czasu na naukę, odpoczynek, obowiązki domowe itp. Dopilnuj, by dziecko było wypoczęte, by chodziło spać o regularnych porach. Zanim przystąpi do nauki, by zadbało o higienę, zjadło śniadanie, przebrało się w wygodne ubranie. By nauka odbywała się w spokojnym miejscu z dostępem do potrzebnych mu pomocy dydaktycznych. Pamiętaj, że codzienna rutyna sprzyja nauce.

Sprawdź czy wiesz!

1. W jakich godzinach najłatwiej się uczyć?

- a) 9-18
- b) 8-14, 16-19
- c) 14-16

2. Jak często powinniśmy stosować przerwy w nauce i jak długo powinny one trwać?

- a) co 1 godzinę, 20 minut
- b) co 2 godziny, 30 minut,
- c) co 30 minut, 5 minut

3. Ile powinna trwać drzemka w ciągu dnia, aby była ona pomocna podczas nauki?

- a) 30-60 minut
- b) 15-40 minut
- c) 5 minut

4. Który z poniższych artykułów spożywczych jest dobry dla naszego mózgu?

- a) Napoje gazowane
- b) Orzechy
- c) Czekolada mleczna

3. Określenie celu

Pomóż dziecku (zwłaszcza młodszemu) określić cel nauki w domu. Razem zastanówcie się, jakie są plusy takiego rozwiązania? Co może utrudniać taką naukę? Zapytaj dziecko o to, jak rozumie cel zdalnego lub hybrydowego nauczania? Porozmawiajcie o alternatywnych sposobach zdobywania wiedzy, z których korzystają ludzie na całym świecie. Wyszukajcie informacje na temat edukacji domowej, szkół montessoriańskich, edukacji demokratycznej. Może znajdziecie ciekawe rozwiązania, które pomogą Waszym dzieciom zorganizować naukę i wykorzystacie je w obecnym czasie?

4. Czas na przerwę

Zachęcaj dziecko do robienia krótkich kilkuminutowych przerw. W tym czasie może przewietrzyć pokój, napić się wody, przekąsić coś zdrowego. Może poleżeć lub poćwiczyć. Kilka przysiadów to dobry pomysł na początek;)

5. Stopień trudności

Pozwól dziecku określić stopień trudności przesyłanych treści edukacyjnych. Niech wybierze, co jest najtrudniejsze i podążając za techniką "zjedz tę żabę"-zacznie od wykonywania tych prac, które będą wymagać od niego większego zaangażowania, czy Twojej pomocy. Przedstaw wizję, że łatwiejsze zadania pozostawione na koniec będą swego rodzaju nagrodą poznawczą – dziecko wykona je szybko i zakończy naukę z przyjemnym uczuciem sukcesu, czy satysfakcji, co może utrzymać jego motywację na wyższym poziomie.

6. Poszerzaj horyzonty

Zaproponuj dziecku ciekawe metody wspomagające naukę. Wyszukaj razem z dzieckiem literaturę, strony internetowe, blogi, portale, na których specjaliści bezpłatnie dzielą się swoją wiedzą. Metody wspomagające naukę to na przykład: podkreślanie najważniejszych fragmentów neonowym pisakiem, sporządzanie mini-notatek do opracowywanego tekstu, tworzenie map myśli, przygotowywanie fiszek, dzięki którym łatwiej zapamiętać

definicje, tworzenie łańcucha skojarzeń, wymyślanie historyjek związanych z tematem lekcji, nagrywanie swoich wypowiedzi i ich odtwarzanie.

7. Kary i przymus

Pamiętaj, że kary i przymus skutecznie zniechęcają dziecko do nauki. Mogą spowodować też to, że dziecko będzie unikało odrabiania zadań i okłamywało Cię w celu uniknięcia kary. Zamiast tego staraj się chwalić zaangażowanie dziecka, czy systematyczny udział w lekcjach on-line. Zwracaj uwagę na to co udało mu się już osiągnąć, w jaki sposób znalazło rozwiązanie, do kogo mogło zwrócić się o pomoc. Kładź nacisk na silną wolę dziecka. Przedstaw mu, jaki ona ma wpływ na zdobywanie nowych umiejętności, które przydadzą mu się w przyszłym czasie i w dorosłym życiu. A może sam pracujesz zdalnie z domu? Możesz wykorzystać ten aspekt jako temat do rozmowy o trudnościach i zaletach takiej pracy. Możesz być przykładem do naśladowania dla swojego dziecka. Podzielić się własną wiedzą i doświadczeniem.

8. Specyficzne trudności w nauce

Jeżeli Twoje dziecko ma specyficzne trudności w nauce, które są związane z jego niepełnosprawnością, chorobą, trudnościami z koncentracją, deficytami rozwojowymi lub zaburzeniami funkcji percepcyjno-motorycznych, okaż mu zrozumienie. Wymagaj od dziecka przede wszystkim systematyczności w działaniu. Stosuj zachęty. Przypominaj, o tym co już osiągnęło, nawet o drobnych sukcesach. Zwracaj uwagę na jego postępy. Bądź w pobliżu, gdyby potrzebowało pomocy. Zapewnij je o swoim wsparciu, ale nie wyręczaj. Pozwól swojemu dziecku pracować na miarę jego możliwości. Skorzystaj z zaleceń zamieszczonych w opinii lub orzeczeniu dziecka, wydanymi przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

9. Zadbaj o relację z dzieckiem

Kluczem do zmotywowania dziecka do nauki jest przede wszystkim wzbudzenie w nim motywacji wewnętrznej. Jest to oczywiście zadanie wymagające dużego zaangażowania ze strony rodzica – tak naprawdę już od najmłodszych lat życia dziecka, zanim jeszcze nasza pociecha rozpocznie naukę w szkolnych murach. Przede wszystkim należy pamiętać, aby zachęcać dziecko do podejmowania wyzwań. Zawsze zaczynamy od tych prostych, adekwatnych do jego aktualnych możliwości i zgodnych z normami rozwojowymi. Niech na początek będą to czynności samoobsługowe, pozwalajmy dzieciom samym się ubierać, zapinać guziki, wiązać sznurówki. Ustalmy z nimi ich obowiązki domowe – np. dbanie o swój pokój. Zamiast rozwiązywać problemy naszych dzieci pozwólmy im na działanie, poszukiwanie rozwiązań, zadawanie pytań. Dzieci też muszą czuć, że mają moc sprawczą, dotyczącą siebie. Okazuj dziecku jak najwięcej zrozumienia i wsparcia. Przepraszaj swoje dziecko, gdy popełnisz błąd lub, gdy dasz się ponieść emocjom. W ten sposób uczysz je nie tylko tego, że każdy może popełnić błąd, ale także, że każdy może swój błąd naprawić. Daj dziecku przestrzeń i bądź blisko. Dzieci uczą się głównie poprzez obserwację bliskich osób, dlatego staraj się swoim przykładem modelować takie zachowania, jakie chcesz u nich widzieć.

10. Czas dla siebie

Rodzicu pamiętaj, aby przede wszystkim zadbać o swój dobrostan psychiczny. Przed nauką z dzieckiem skoncentruj się na pozytywnych aspektach sytuacji. Staraj się myśleć o nauce w domu jako czasie przejściowym, chwilowym. Potraktuj ją jako możliwości spędzenia czasu z własnym dzieckiem, będącą dobrą inwestycją w budowaniu relacji rodzic-dziecko. Poznasz lepiej swoje dziecko, zrozumiesz jego wewnętrzne rozterki. Może podzielisz się z nim swoimi, sprawdzonymi jeszcze w latach szkolnych, sposobami na zapamiętywanie, utrwalanie materiału. Być może będzie to dobry czas na opowieści, na wspomnienia zabawnych historii z lat, kiedy Ty sam byłeś uczniem?

Sposoby na efektywniejszą organizację życia rodzinnego w czasie pandemii

Jeżeli w Waszym domu pandemia spowodowała chaos organizacyjny, warto skorzystać z poniższych sposobów uporządkowania życia rodzinnego. Im mniej chaosu, tym mniej stresu, co pozytywnie wpływa na tak istotną obecnie odporność.



- ORGANIZACJA DNIA
- ZDROWE ODŻYWIANIE
- WSPÓŁPRACA
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
- TECHNIKI RELAKSACYJNE

Współpraca

Zrozumienie i akceptacja to podstawa dobrostanu w życiu rodzinnym. Każdy członek rodziny wnosi do niej niepowtarzalną energię, talenty, umiejętności, doświadczenie w rozwiązywaniu codziennych problemów, ale też własne obawy, trudności i ograniczenia. Aby z tych wszystkich składników powstało coś dobrego, należy zadbać o wzajemne relacje. Każdy członek rodziny, czy to dorosły rodzic, nastolatek czy też małe dziecko, powinien pamiętać o szacunku dla innych, okazując go poprzez respektowanie ustalonych przez drugą osobę granic. Konieczne jest praktykowanie wzajemnej życzliwości, komunikowanie się w sposób otwarty i szczerzy z uwzględnieniem nazywania swoich uczuć

i oczekiwań wobec drugiej strony. Współpraca to także wspólne ustalenie zasad domowych i ich przestrzeganie. Do zasad zaliczyć można: obowiązki każdego z domowników, na które wyraził zgodę, pielęgnowanie wartości, które są cenne dla rodziny, określenie sposobów komunikowania się ze sobą, otoczenie się wzajemną opieką. Każda rodzina ma swój niepowtarzalny system, według którego działa, jednak na czas pandemii i nie tylko, warto przyjrzeć mu się z bliska. Być może opisać go i wspólnie według niego postępować.

Ramy dnia

Ustalenie planu dnia jest istotną kwestią, zwłaszcza jeżeli chodzi o młodsze dzieci, które potrzebują pewnej stałości i przewidywalności w swoim otoczeniu. Dzięki temu czują się bezpieczniej. Ponadto plan dnia pozwoli uporządkować życie każdego z domowników. Dzieci będą wiedziały, kiedy jest czas na naukę zdalną, naukę własną, zabawę, odpoczynek, codzienne obowiązki i inne czynności. Rodzicom łatwiej będzie zorganizować pracę zawodową i opiekę nad dziećmi. Efektywny plan dnia powinien być skonstruowany tak, by był czytelny dla każdego. Dlatego najlepiej ustalić ramy czasowe, w których będą odbyć się konkretne czynności. Informacje zawarte w planie powinny być sformułowane krótko - najlepiej jednym słowem np. 16-18 nauka własna. To, co pozwala na zaoszczędzenie czasu i zmartwień, to wcześniejsze zaplanowanie takich spraw, na które mamy wpływ. Może to być przygotowanie listy zakupów na cały tydzień. Spisanie ważniejszych wydarzeń takich jak: terminy wizyt lekarskich (teleporady), terminy rachunków do opłacenia, ważne do wykonania telefony itp. W natłoku wielu zajęć, godzeniu pracy zawodowej z nauczaniem zdalnym własnych pociech, łatwo zapomnieć o równie ważnych sprawach. Ustalenie pewnych ram, planu dnia pomoże nam w utrzymaniu kontroli i sprawstwa wobec tego, co aktualnie jest od nas zależne. Tryb zadaniowości pomoże zmniejszyć poczucie panującego wokół chaosu i ograniczać stres. Niestety nie da się zapanować nad wszystkim, co dzieje się wokół nas i warto o tym pamiętać, lecz tu, gdzie możemy zadziałać-działajmy!

Techniki relaksacyjne

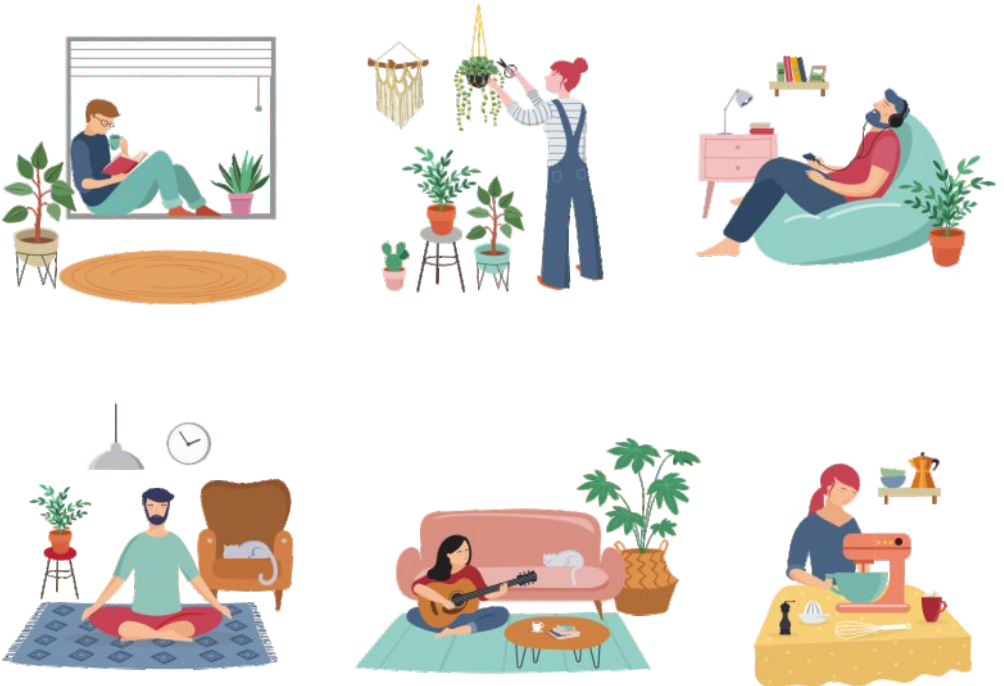
Dobrym pomysłem na uspokojenie myśli po intensywnym dniu, pełnym wyzwań wychowawczo-edukacyjno-opiekuńczych, jest zadbanie o pozostawienie sobie czasu na odpoczynek. Każdy członek rodziny powinien mieć chwilę dla siebie. Można też umówić się na wspólne spędzanie czasu np. na krótkiej medytacji, tańcu, śpiewaniu, czytaniu czy najprościej- oglądaniu programu telewizyjnego. Wskazane jest, by dla utrzymania na prawidłowym poziomie naszego zdrowia psychicznego, wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjnych. Mogą to być techniki mindfulness, czas ze sztuką, praca z oddechem, joga, czy też krótka regeneracyjna drzemka. Takie przywrócenie wewnętrznego spokoju znacznie poprawia nasze funkcjonowanie i zostawia przestrzeń na tworzenie wartościowych relacji z bliskimi. Jeżeli umiemy zadbać o siebie, to będziemy w stanie również dbać o innych.

Zdrowe odżywianie

To, co i jak jemy wpływa na nasze samopoczucie. Nasz organizm potrzebuje diety zróżnicowanej. Oznacza to, że powinniśmy dostarczać mu posiłków bogatych w składniki odżywcze. W okresie, kiedy ryzyko zachorowań jest wzmożone, szczególnie powinniśmy wprowadzić do swojego jadłospisu produkty wzmacniające naszą odporność, takie jak warzywa, owoce, kiszonki. Jeżeli szczególnie martwimy się, czy to, co spożywamy pomoże nam wzmocnić naszą odporność, warto zasięgnąć porady specjalistów, takich jak lekarz czy dietetyk. Zdarza się, że zajadamy swoje stresi. Oczywiście garść słodczy, chipsów, czy innych ulubionych przysmaków, raz na czas, nie jest niczym złym. Bywa wręcz czymś wspierającym. Ale jak i w każdej dziedzinie życia i tutaj należy zachować zdrowy rozsądek. Jeżeli czujesz się przytłoczony i jesz na pocieszenie, pomyśl, o tym w jaki inny, przyjazny dla siebie sposób możesz ukoić swój lęk. Może warto porozmawiać z kimś bliskim, komu ufasz, od kogo otrzymasz wsparcie. Może znajdzie inny konstruktywny sposób odreagowania negatywnych emocji. Warto też skonsultować się ze specjalistą zdrowia psychicznego, takim jak psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra.

Aktywność fizyczna

Mimo wielu obostrzeń i związanych z nimi ograniczeniami, jakie zostały na nas nałożone, warto pamiętać o wspierającym działaniu aktywności fizycznej. Ruch pobudza mózg do stymulacji neuroprzekaźników odpowiedzialnych za uczucie radości, przyjemności, szczęścia. Nieważne, czy jesteś maratończykiem i przebiegasz dalekie dystanse, czy wolisz ograniczyć się do spacerów po okolicy. Liczy się to, że pozwalasz swojemu ciału i mięśniom na pracę. Dla tych, którzy nie przepadają za sportem, czy intensywnym wysiłkiem, polecane są proste ćwiczenia rozciągające lub taniec w domowym zaciszu. Osoby, posiadające dzieci, mogą wykorzystać wspólną zabawę na zapewnienie sobie dziennej dawki ruchu. Może pobawisz się z dzieckiem w bitwę na śnieżki z papieru, zabawy w naśladowanie ruchów zwierząt - możliwości wyobraźni są nieograniczone. Do dzieła!





Wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu

Czym jest stres?

W psychologii stres rozumiany jest jako „proces, za pomocą którego czynniki środowiskowe zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie” (Grygorczuk, 2008). Stanowi on integralną część życia każdego człowieka. Bodźce wywołujące stres w organizmie mogą mieć różne pochodzenie oraz różny charakter. Od tych, które są dla ludzi mniej świadome (np. światło, dźwięki, zapachy), do tych bardziej dostrzegalnych (np. sytuacja zawodowa, sytuacja rodzinna, pandemia) wszystkie wymagają od organizmu reakcji, podjęcia działań umożliwiających przywrócić mu równowagę w funkcjonowaniu.

Eustres a dystres

Odczuwany stres dzieli się na eustres i dystres. W przypadku eustresu, jego wpływ na osobę może mieć pozytywny, mobilizujący charakter. Sprawia on, iż podejmuje ona działania ukierunkowane na zmianę sytuacji, przywrócić równowagę (np. rozpoczęcie przygotowań do ważnego sprawdzianu, egzaminu). Dystres przyczynia się natomiast do powstawania nieprzyjemnych odczuć, takich jak m.in. zdenerwowanie, napięcie w ciele, bóle głowy i brzucha. Różnicę między nimi obrazują m.in. różnorodne reakcje ludzi na sytuację pandemii. Mierząc się z nią, niektórzy koncentrują się na

znalezieniu sposobów zabezpieczenia swojego dobra fizycznego i psychicznego (stąd też np. zwiększone zainteresowanie ćwiczeniami jogi, pieczeniem chleba, samorozwojem, tendencja do zaopatrywania się w artykuły codziennego użytku o długim terminie ważności), inni zaś doświadczają nieprzyjemnych konsekwencji zwiększonego poczucia lęku, obniżenia nastroju (np. dokonywanie impulsywnych, mało przemyślanych zakupów, zamartwianie się sytuacją pandemii, zwiększenie się odczuwanego lęku wiążącego się z obawą o bliskich).

Stres a funkcjonowanie organizmu

Wiążące się ze stresem zachwianie równowagi organizmu, może przyczyniać się do powstawania zaburzeń funkcjonowania organizmu, zarówno na poziomie fizjologicznym, poznawczym jak i na poziomie emocjonalnym.

W momencie, kiedy doświadczamy stresu, w zakresie funkcjonowania fizjologicznego, dochodzi do wzrostu pobudzenia autonomicznego układu nerwowego. Przyczynia się to do powstania szeregu reakcji, których nie zawsze jesteśmy świadomi, np. zwiększenie się źrenic, rozszerzenie naczyń krwionośnych mięśni szkieletowych, zwężenie naczyń krwionośnych skóry, rozszerzenie oskrzeli. Zauważalne dla nas będą przyspieszony oddech, blada cera. Odczuwać będziemy przyspieszoną akcję serca, zwiększona potliwość.

Reakcje poznawcze organizmu polegają m.in. na klasyfikowaniu sytuacji, wydarzenia jako normy bądź stresu. Po dokonaniu wstępnej oceny, następuje adekwatna do niej reakcja. Wymienia się trzy aspekty reakcji na sytuację stresową: aktywizacji myślenia (integrowanie dostępnych informacji), nadaktywizacji procesów poznawczych (pojawienie się np. myśli natrętnych, wzmożona czujność, podejrzliwość, nadmierne fantazjowanie), ucieczki od problemów stresogennych (zmniejszona aktywność, nadmierna senność, ciągłe powracanie do tego samego problemu, brak podejmowania działań).

Dostrzegalne zmiany mogą negatywnie wpływać na poziom zaangażowania w codzienne obowiązki - nawet takie, które w codziennej sytuacji nie stanowią dla nas wyzwania. Mogą się one wiązać m.in. z pozornie mniejszym zaangażowaniem oraz trudnością utrzymania koncentracji na pracy, nauce, obowiązkach. Mogą czasowo zmienić sposób, w jaki oceniamy otoczenie.

Po dokonaniu oceny poznawczej, pojawiają się reakcje emocjonalne adekwatne do sposobu sklasyfikowania sytuacji. Jeżeli określona została ona jako zagrażająca, pojawić się mogą lęk, strach, przerażenie, frustracja, irytacja, złość, agresja. Emocje te momentami mogą być trudne do zrozumienia i zaakceptowania zarówno dla osoby, która ich doświadcza, jak i dla jej środowiska. Pobudzenie emocjonalne wiąże się z następującymi zachowaniami i wpływa na ich charakter. Jeżeli jest ono niewielkie, łatwiej jest dokonać kontroli. Im wyższe ono się staje, tym większa może być impulsywność i intensywność - a co za tym idzie, zachowanie może wydawać się wyolbrzymione, nieadekwatne.

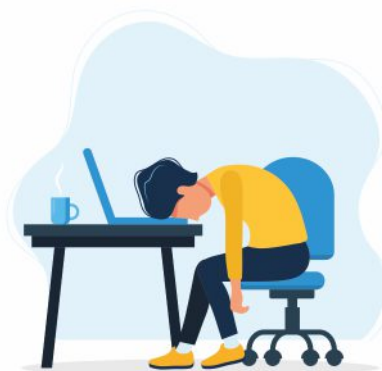
Jak zostało to wspomniane, w codziennym życiu każdy doświadcza sytuacji, które zakwalifikowane mogą zostać jako zagrażające bądź stresujące. To, jak organizm na nie reaguje, uzależnione jest między innymi od indywidualnych cech takich jak: temperament, samopoczucia psychofizyczne, dotychczasowe doświadczenia. Co za tym idzie, różnorodność reakcji na tę samą sytuację może być bardzo duża. Niektórzy, z bardzo dużym zaangażowaniem dbają o swoje zdrowie, dostosowują się do wprowadzanych obostrzeń, poszukują informacji dotyczących zabezpieczania się przed wirusem. Inni pozostają obojętni, bądź nawet negatywnie nastawieni lekceważąc, negując ograniczenia wynikające z pandemii.

Co, jeżeli doświadczany stres ma charakter chroniczny, długotrwały?

Wyżej opisane zmiany w funkcjonowaniu są naturalną reakcją organizmu. Jeżeli doświadczany stres jest krótkotrwały, bądź jeżeli osoba posiada wypracowane metody radzenia sobie z nim, możliwe jest ograniczenie jego wpływu. W przypadku, kiedy jego oddziaływanie jest wydłużone, może powodować on zmęczenie, a nawet przemęczenie - zarówno psychiczne, jak i fizyczne. W takim przypadku, staje się ono ostrzegawczym sygnałem, informuje o tym, że to, czego doświadczamy w naszym codziennym życiu, w znacznym stopniu narusza indywidualne zasoby i możliwości. W wyniku mierzenia się z przewlekłym stresem, może dochodzić do powstawania trudności ze snem, obniżenia apetytu, zwiększenia drażliwości, obniżenia nastroju, wahań temperatury ciała, wzrostu napięcia mięśniowego (zwłaszcza w obrębie karku i barków), obniżenia odporności organizmu. Mogą pojawiać się również bardziej popularne objawy somatyczne - bóle brzucha, głowy. W przypadkach skrajnych, chroniczny stres może przyczyniać się do powstawania zarówno chorób o podłożu psychicznym, jak i chorób większości układów organizmu.

Czy wiesz, że...

długotrwały stres przyczynia się do obniżenia odporności organizmu.



Bibliografia:

Grygorczuk, A. (2008). *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. Psychiatria, tom 5, nr 3, 111-115*

Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza "Branta".*

Sposoby na stres możliwe do zastosowania w domu



Techniki oddechowe

Jedną z najbardziej efektywnych i zalecanych metod radzenia sobie ze stresem, jest praca z oddechem. Na nim przede wszystkim powinniśmy się skupić. Zaobserwujmy, czy oddychamy przez nos. Czy oddech jest wystarczająco głęboki. Aby móc to sprawdzić można położyć się na kocu, lub na hamaku. Na brzuchu umieścić miękką piłkę, maskotkę lub po prostu położyć splecione dłonie. Oddychając w ciszy, spokojnie, zauważyć jak np. piłka porusza się w górę i w dół. To dobry moment, aby skupić się na tym, jakie wrażenia do nas docierają. Jakie myśli pojawiają się w głowie. Pozwolić im być. Krótkie, 2-3 minutowe sesje pracy z oddechem, powtarzane kilka razy w ciągu dnia, a zwłaszcza w stresujących sytuacjach, pozwolą nam na szybsze uspokojenie się i wspomogą racjonalne podejmowanie decyzji.

Mindfulness

Czym jest mindfulness? S.J. Scott oraz Barrie Davenport w swojej książce „Mindfulness w 10 minut” zaznaczają, iż jest to bardzo prosta koncepcja. Oznacza ona, iż celowo stajemy się świadomi chwili obecnej, zwracając dużą uwagę na własne uczucia, myśli i bodźce odbierane za pomocą zmysłów. Na trening uważności składają się m.in. praktyki medytacyjne, takie jak koncentracja na oddechu, odczuciach fizycznych całego ciała, obserwowanie własnych emocji oraz obserwowanie własnych reakcji w relacjach z innymi ludźmi. Koncentracja na wydarzeniach mających miejsce w chwili obecnej (np. dźwięku, oddychaniu), umożliwia dzieciom i nastolatkom otwarcie się na przestrzeń pozwalającą zobaczyć to, co się wokół nich, bądź w nich wydarza. Po uzyskaniu świadomości procesów zachodzących w umyśle i organizmie, nabywają one umiejętność korzystania z wrażeń zmysłowych (np. „czuję się niespokojny”) jako sygnałów do refleksji przed podjęciem działania. Wpływa to na dzieci w taki sposób, że stają się one mniej reaktywne, bardziej uważne na to, co się dzieje w nich i na zewnątrz. Ich uwaga kieruje się ku reagowaniu w sposób roztropny i współodczuwający. W takich okolicznościach, w sposób naturalny wyłonić się mogą opiekuńczość i łączność. Dzieci zyskują możliwość przeformułowania swojego sposobu widzenia sytuacji, mają wpływ na wybór działań i słów zgodnych z sytuacją. Oczywiście z technik uważności mogą często korzystać także dorośli.

Organizując rodzinny spacer, warto zastosować technikę uważności. W trakcie spacerowania –dopiero, gdy zacznasz lub pod koniec przechadzki, robiąc krok do przodu, kładź stopę powoli. Zaobserwuj wrażenia płynące z mięśni. Spróbuj poczuć, jak stopa styka się z powierzchnią. Zauważ, co dzieje się z palcami, piętą, łydką. Zrób kilka powolnych, uważnych kroków. Jeżeli w Twojej głowie pojawią się jakieś myśli, pozwól im płynąć. Nie koncentruj się na nich, a raczej na wrażeniach płynących z ciała.

Gdy obudzisz się rano, uchył okno w swoim pokoju. Wróć do łóżka, połóż się wygodnie. Zamknij oczy. Wsłuchaj się w koncert za oknem, w śpiew ptaków, szum drzew, może dźwięki dobiegające z ulicy. Przez kilka minut skup swoją uwagę tylko na tym, co słyszysz.

Zaprezentowane ćwiczenia pozwolą na wyciszenie umysłu i relaksację ciała, ale ostateczny skutek przyniosą tylko wtedy, gdy będą systematycznie stosowane.

Relaksacja mięśni

Technika Jacobsona jest jedną z najbardziej znanych w pracy z osobami, które na stres reagują bólem różnych partii mięśni w ciele. Polega ona na stopniowym napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Wraz z wdechem napinamy mięśnie w prawej stopie. Utrzymujemy je w napięciu przez 5 sekund. Po tym czasie wraz z wydechem rozluźniamy je. I robimy tak z każdą partią mięśni, dochodząc aż do czubka głowy. Warto skupić się na odczuciach płynących z ciała przy napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Ćwiczenie to najlepiej wykonywać w pozycji leżącej lub siedząc. Należy pamiętać o swoim komforcie. Technika jest tak prosta, że ze spokojem można ją zastosować w czasie przerwy w szkole, czy w pracy. Pomaga nam w lepszym czuciu swego ciała oraz odnalezieniu w ciele tych miejsc, w których kumulujemy stres.

Zmierz natężenie stresu

W tym celu należy przygotować narzędzie do mierzenia stresu. Jak to zrobić? Wystarczy kartka papieru i ołówek lub dla urozmaicenia kolorowe flamastry. Kartkę dzielimy poziomymi liniami na trzy równe części. Część najniżej to niski poziom stresu, część pośrodku to umiarkowany poziom stresu, a część górna to wysoki poziom odczuwanego przez nas stresu. Na samej górze można zostawić miejsce na wpisanie cyfr od 1-7 lub nazwy dnia tygodnia. Każdego

dnia, raz dziennie, najlepiej po południu, zakreślamy obszar odpowiadający aktualnemu poziomowi stresu, jaki odczuwamy. Można dopisać wydarzenia, które wpłynęły na nasze samopoczucie. Pod koniec tygodnia sprawdzamy, jaki obszar był najczęściej zamalowany. Poddajmy refleksji to, czym się przejmowaliśmy. W jaki sposób możemy poziom stresu obniżyć? Czy poradzimy sobie sami, czy potrzebujemy zwrócić się o pomoc do najbliższych? A może nasz stres jest chroniczny i utrzymuje się tak długo, że wymaga specjalistycznego podejścia? Warto się nad tym zastanowić, aby zawnocześnie móc zareagować.

Podobne ćwiczenie możemy zastosować również do mierzenia natężenia pozytywnych emocji.

Jedna sprawa naraz

Odchodzi się już od teorii jakoby wielozadaniowość była najkorzystniejszą formą działania. Wykonywanie kilku czynności naraz może powodować rozdrażnienie, obniża umiejętność skupienia i koncentracji uwagi na tym co istotne. Wzmaga poziom stresu. Wykonywanie jednej czynności naraz i do końca, paradoksalnie sprawia, że jesteśmy bardziej produktywni. Nasza praca jest bardziej efektywna, a my mniej się stresujemy. Warto spróbować takiego działania w domowym zaciszu. Wcześniej można przygotować listę spraw do załatwienia. Można podzielić je na ważne, pilne i zacząć od tych, które nie cierpią zwłoki. Wykonując jedną czynność naraz, należy poświęcić jej całą swoją uwagę i energię w danej chwili. Dopiero, gdy ją zakończymy, należy rozpocząć kolejną aktywność.

Zapisywanie myśli

Kolejną techniką, która może pomóc oczyścić naszą głowę z nadmiernej ilości trosk, jest ich zapisywanie w notesiku. Bardzo prosty i skuteczny sposób. Jeżeli w naszej głowie pojawia się dręcząca nas myśl, notujemy ją w zeszycie. Możemy opisać przykrą dla nas sytuację, którą się zamartwiamy.

Najważniejsze, by uzewnętrznić tę myśl, by pozbyć się jej z głowy. Po jakimś czasie, jeżeli chcemy się jej przyjrzeć i przeanalizować daną okoliczność, by wypracować lepsze sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, możemy przeczytać opis. Następnie zastanowić się jak możemy zachować się w przyszłości, ucząc się na wcześniejszych doświadczeniach, poddać refleksji nasz obecny stan emocjonalny i ten, który czuliśmy wcześniej. Jest to technika, która wzbogaca naszą samoświadomość.

Wdzięczność

Codziennie praktykowanie wdzięczności jest doskonałym sposobem na skupienie się na zasobach, jakie posiadamy. Działanie to zmniejsza w nas poziom niepokoju związanego z ciągłym zamartwianiem się, tym, czego jeszcze nie udało nam się zdobyć, czy osiągnąć. Pomaga też w życzliwszym i współczującym spojrzeniu na siebie i innych. Praktyka ta nie wymaga dużych przygotowań, czy nakładów czasowych. Wystarczy codziennie przed snem wymienić trzy rzeczy, wydarzenia, za które jesteśmy wdzięczni. Można stworzyć rodzinny słoik wdzięczności, do którego każdy domownik przez czas trwania pandemii będzie wrzucać zapisane na małych karteczkach powody wdzięczności. Po zakończonej pandemii miło będzie uroczyście wyciągnąć małe karteczki ze słoiczka i przypomnieć sobie powody naszej wdzięczności.

Uwaga!

Jeżeli stosowane przez Ciebie techniki radzenia sobie w sytuacji stresowej nie przynoszą efektów i w dalszym ciągu odczuwasz wzmożony niepokój skonsultuj się ze specjalistą, który udzieli Ci pomocy!



Kiedy stres przestaje być tylko stresem - czyli kiedy zgłosić się po pomoc do specjalisty i na czym może ona polegać

W związku z przebiegiem pandemii, wiele osób zaczyna się coraz częściej zastanawiać nad tym, co przyniesie kolejny dzień. Wzrastająca liczba zachorowań wiąże się z wprowadzaniem coraz to nowszych obostrzeń, które zmieniają poczynione plany. Dotychczas przeprowadzone badania wskazują na to, iż brak organizacji, duża zmienność, negatywnie wpływają na stan psychicznej stabilności, powodują wzrost poczucia zagrożenia i bezradności (Heitzman, 2020). W takiej sytuacji, własne działania, ukierunkowane na poprawę samopoczucia, poradzenie sobie ze stresem, czasem mogą okazać się niewystarczające.

Kiedy zgłosić się po pomoc do specjalisty?

Jak już wcześniej wspomniano, lęk, strach, wzrost poczucia frustracji są naturalnymi reakcjami emocjonalnymi wywołanymi przez sytuację stresującą, ocenianą jako zagrażającą. Każdy z nas posiada zasoby umożliwiające radzenie sobie ze stresem. Kiedy jednak jego nasilenie staje się bardzo duże, reakcje organizmu mogą zacząć przyjmować formy coraz bardziej negatywnie wpływające na nasze funkcjonowanie. W dalszej części, znajdą Państwo kwestionariusze pozwalające na dokonanie oceny, czy i w jakim natężeniu zauważalne są zachowania, emocje mogące wskazywać na wysoki poziom lęku, pojawianie się stanów depresyjnych. Dokonując takiej oceny, warto skoncentrować się na tym, czy dany objaw występuje, jak często, oraz na tym, w jakim stopniu ogranicza on nasze działania, negatywnie wpływa na nasze ogólne samopoczucie. Jeżeli częstotliwość występowania pewnych zachowań, ich natężenie, uniemożliwiają wywiązywanie się ze swoich obowiązków i codziennych zobowiązań, w znacznym stopniu przyczyniają się do pogorszenia samopoczucia, wydają się być poza naszą

kontrolą, to może być to sygnał, że należy zwrócić szczególną uwagę na własne samopoczucie. Zastosowanie wcześniej opisywanych sposobów radzenia sobie ze stresem, może być w tym pomocne, jednakże jeżeli pomimo ich stosowania nie zauważamy satysfakcjonującej poprawy, wskazana jest konsultacja specjalistyczna.

Formy pomocy specjalistycznej

Jedną z najbardziej popularnych form wsparcia jest pomoc psychologiczna. Możliwości skorzystania z niej są bardzo różnorodne. Świadczą ją różnego rodzaju placówki oświatowe, zdrowotne, specjaliści w ramach prywatnej praktyki. Mogą mieć one formę bezpośrednią, tj. spotkań w gabinecie. Podczas pandemii, wielu specjalistów rozpoczęło również pracę zdalną, z wykorzystaniem komunikatorów bądź telefonu. Pomoc psychologiczna dla osób w sytuacji trudnej może przyjmować takie formy jak np.:

- interwencja kryzysowa, tj. udzielenie wsparcia w nagłej sytuacji kryzysowej,
- poradnictwo psychologiczne, tj. udzielenie wsparcia, pomoc w odnalezieniu możliwych sposobów poradzenia sobie z trudną sytuacją,
- psychoedukacja, tj. przekazywanie wiedzy na temat określonych trudności, wskazanego postępowania w przypadku ich występowania

Oprócz pomocy psychologicznej, możemy skorzystać również z psychoterapii. Realizowana w ramach poszczególnych nurtów, może koncentrować się na różnych aspektach funkcjonowania emocjonalnego. Podejmowane w ramach niej działania mają na celu określenie trudności, omówienie ich pochodzenia, wpływu na codzienne funkcjonowanie, udzielenie wsparcia i odpowiedniego rodzaju pomocy.

Kolejną formą wsparcia specjalistycznego jest leczenie psychiatryczne. W przypadkach, kiedy żadne oddziaływania (podejmowane przez osobę w codziennym życiu, pomoc psychologiczna bądź psychoterapia) nie są wystarczające do zapewnienia optymalnego funkcjonowania, po konsultacji z lekarzem, wprowadzona może zostać farmakoterapia, dostosowana do rodzaju występujących zaburzeń. W przypadkach skrajnych, kiedy stan psychiczny pacjenta ulega znacznemu pogorszeniu, pojawia się bezpośrednie zagrożenie dla jego życia, może zostać podjęta decyzja o skierowaniu go na oddział psychiatryczny.

Ostatnią formą pomocy są linie, telefony zaufania. Na terenie naszego kraju działają różne telefony zaufania, kierujące swoje działania na pracę z osobami doświadczającymi różnych problemów. Są one formą wsparcia dostępną często całodobowo, często skierowaną do osób odczuwających duże przeciążenie, potrzebujących szybkiego wsparcia.

Czego się spodziewać podczas spotkania ze specjalistą?

Pierwsze spotkanie ze specjalistą poświęcone jest zapoznaniu z pacjentem/klientem. Często omawiane są przyczyny zgłoszenia się po pomoc - obszary, w których występują trudności, czynniki wpływające na ich powstawanie, wpływ odczuwanych emocji na codzienne funkcjonowanie. Specjalista zapewne spyta o oczekiwania, o to co byłoby dla klienta/pacjenta wartościowe. Podczas pierwszego spotkania, może zostać określony plan współpracy. Dla wielu osób, celem takiego spotkania jest uzyskanie wsparcia. W zależności od indywidualnych potrzeb może ono przyjmować bardzo różne formy - wysłuchania, rozmowy, udzielenia informacji, poradnictwa. Specjalista często informuje, jakie działania mogą zostać przez niego podjęte.

Sytuacja pandemii, która obecnie ma miejsce w naszym kraju, jak i na całym świecie ma wpływ na naszą psychikę i samopoczucie. Jest to trudny czas. Doświadczamy wielu emocji. Pamiętajmy o sobie i dbajmy o siebie nawzajem każdego dnia



Bibliografia:

Heitzman, J. (2020). Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. *Psychiatria*, 54(2), 187-198.

Kwestionariusz objawów lękowych

Poniżej znajdują się objawy często wymieniane przez osoby odczuwające wysoki poziom lęku. Przeczytaj każde z poniższych stwierdzeń i zastanów się, w jakim stopniu odnoszą się one do twojego samopoczucia w ostatnim czasie.

| W ostatnim czasie zauważam u siebie... | Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze |
|--|-------|--------|---------|--------|--------|
| ciągłe uczucie zdenerwowania, nauzasadnione rozdrażnienie | | | | | |
| zwiększone napięcie odczuwane w ciele | | | | | |
| brak poczucia bezpieczeństwa | | | | | |
| drżenie rąk | | | | | |
| bardziej intensywne pocenie się | | | | | |
| nawracające negatywne myśli, wiążące się z określonym tematem | | | | | |
| utrzymująca się obawa przed zachorowaniem swoim lub osoby bliskiej | | | | | |
| spodziewanie się czegoś negatywnego, nieokreślonego | | | | | |
| zawroty głowy | | | | | |
| trudności w utrzymaniu uwagi, koncentracji | | | | | |
| ból brzucha, ból głowy | | | | | |
| nadmierna koncentracja na kondycji fizycznej ciała | | | | | |
| nerwowe powtarzanie określonych czynności | | | | | |

* Powyższy kwestionariusz nie jest narzędziem diagnostycznym. Ma on na celu określenie częstotliwości występowania zachowań mogących sugerować zwiększony poziom odczuwanego lęku.

DEPRESJA

Standardowo depresję rozpoznaje się na podstawie klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-5. Aby rozpoznać depresję, musimy mieć do czynienia z obniżonym nastrojem lub utratą zainteresowań i niemożnością przeżywania radości. Objawom tym towarzyszą inne m.in. trudności poznawcze, przyrost lub spadek masy ciała, zmniejszenie sprawności myślenia, wzmożone lub osłabione łaknienie, bezsenność lub nadmierna senność, brak energii. Wszystkie te objawy występują jednocześnie co najmniej przez 2 tygodnie, a także wpływają na funkcjonowanie człowieka i są dla niego źródłem cierpienia psychicznego, trudnością w codziennym prawidłowym funkcjonowaniu.

Leczenie depresji zależy od jej nasilenia. Wyróżniamy depresję o łagodnym, umiarkowanym i ciężkim nasileniu. Jeśli uznamy, że mamy do czynienia z epizodem depresyjnym trwającym co najmniej 2 tygodnie, z objawami (które wymieniliśmy w poniższym kwestionariuszu), to o jego nasileniu decyduje liczba obserwowanych symptomów. W przypadku łagodnego epizodu, zazwyczaj są to dwa objawy, umiarkowanego już trzy, a ciężkiego powyżej czterech objawów.

WAŻNE:

Depresja jest chorobą, która rozwija się stopniowo.

W ciągu kilku tygodni pojawiają się kolejne objawy!!

Kwestionariusz analizy własnego stanu zdrowia

| | Tak | Nie |
|---|-----|-----|
| Czy zauważyłeś przewlekłe zmiany nastroju- jesteś ponury, drażliwy, smutny, przygnębiony? Czy obserwujesz takie zmiany przynajmniej od kilku tygodni, przez większą część każdego dnia? | | |
| Czy straciłeś „radość życia”? | | |
| Czy powyższe zmiany nastroju sprawiły, że na co dzień funkcjonujesz znacznie gorzej niż dotychczas? | | |
| Czy straciłeś zainteresowanie rzeczami, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność? | | |
| Czy spędzasz mniej czasu, zajmując się swoim hobby? | | |
| Czy zacząłeś ograniczać kontakty z przyjaciółmi? Rzadziej z nimi rozmawiasz/odwiedzasz? | | |
| Czy pojawiły się problemy z koncentracją, nie masz sił, masz problemy ze zmobilizowaniem się? | | |
| Czy przez trudności z mobilizacją nie wykonujesz swojej pracy zawodowej tak jak dotychczas? Nie realizujesz poleceń/projektów? | | |
| Czy Twój bliscy ponoszą konsekwencje twojego nastroju? Nie wywiązujesz się z domowych obowiązków? Zapominasz o nich? Nie masz fizycznie siły na ich realizację? | | |
| Czy masz problem ze snem? Apetytem? (duża/maćła ilość snu, wzmożony lub brak apetytu) | | |
| Czy zaobserwowałeś, że nie masz energii do działania, mniej dbasz o siebie, masz np podkrążone oczy? niechlujny wygląd? | | |
| Czy gorzej myślisz o sobie? postrzegasz innych jako lepszych od siebie? obwiniasz się nadmiernie? Pojawiają się myśli typu: życie nie ma sensu, nie mam po co żyć... | | |

*Powyższy kwestionariusz nie jest wystandaryzowanym narzędziem diagnostycznym, służy jedynie do autoanalizy własnego stanu zdrowia.

Jeśli, na kilka z tych pytań padła odpowiedź „TAK”, a wymienione objawy występują dłużej niż dwa tygodnie, warto poszukać pomocy u specjalisty.

BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W POWIECIE BOCHEŃSKIM I NIE TYLKO ...

Czas jaki nastał może wywoływać u nas różne emocje np. lęku, strachu co może negatywnie wpłynąć na naszą kondycję psychiczną. Mogą pojawić się zmiany w trybie snu i czuwania, zmiany w trybie przyjmowania posiłków (nadmierne objadanie i niejedzenie), problemy z koncentracją. Takie czynniki jak nuda, zmiana systemu kształcenia, trudności pojawiające się w jego organizacji, przemoc domowa, która w takiej sytuacji narasta, straty finansowe, obawy przed zachorowaniem, brak kontaktu z bliskimi dezorganizują i powodują, iż niezbędne jest wsparcie. Pamiętajmy, że nie jesteśmy bezradni. Co możemy zrobić w takiej sytuacji?

**JEŚLI CZUJESZ, ŻE DOPADA CIĘ LĘK,
SAMOTNOŚĆ ZADZWOŃ DO BLISKICH,
KOLEŻANKI, KOLEGI, PRZYJACIÓŁ – POROZMAWIJ.**

ROZMOWA

TO NAJLEPSZA FORMA SAMOREGULACJI !

**JEŚLI NIE MASZ NIKOGO Z KIM CHCESZ
I MOŻESZ POROZMAWIĄĆ
SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEGO WSPARCIA**



Oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić:

- ☎ **14 612 36 91, 691 494 436** - PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA IM. STEFANA SZUMANA W BOCHNI
- ☎ **14 611 28 92** - OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W BOCHNI CZYNNY CAŁĄ DOBĘ (24H)
- ☎ **509 804 190** - OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W BOCHNI
- ☎ **14 621 36 55** - PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I NEUROLOGICZNA „SANUS” W BOCHNI
- ☎ **14 611 84 13** - MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W BOCHNI
- ☎ **19288** - MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA
- ☎ **800 120 002** - OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”
- ☎ **800 080 222** - CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI
- ☎ **116 111** - BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - CZYNNY CAŁĄ DOBĘ
- ☎ **116 123** - BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH. MOŻNA DZWONIĆ CODZIENNIE, OD PONIEDZIAŁKU DO NIEDZIELI W GODZINACH 14.00-22.00
- ☎ **800 12 12 12** - BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA. MOŻNA DZWONIĆ CODZIENNIE, OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 8.15 - 20.00. (POD NUMER DZIECIĘCEGO TELEFONU ZAUFANIA MOGĄ RÓWNIEŻ DZWONIĆ OSOBY DOROSŁE, BY ZGŁOSIĆ PROBLEMY DZIECI).

- ☎ **800 100 102** - WOJSKA OBRONY TERYTORIALNEJ URUCHOMIŁY PUNKT BEZPŁATNEJ, CAŁODOBOWEJ INFOLINII WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO, DLA KAŻDEGO KTO POTRZEBUJE WSPARCIA W SYTUACJI EPIDEMII.
- ☎ **800 70 22 22** - CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO – BEZPŁATNY TELEFON CZYNNY CAŁĄ DOBĘ (24H).
- ☎ **22 635 09 54** -TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH. MOŻNA DZWONIĆ W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I CZWARTKI W GODZINACH 17.00-20.00.
- ☎ **12 392 11 10** - INFOLINIA DLA SENIORÓW W GODZINACH 8:00-17:00
- ☎ **800 108 108** - BEZPŁATNY TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE). OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 14.00-20.00

**PAMIĘTAJ, JAK KAŻDY KRYZYS, TEN RÓWNIEŻ KIEDYŚ SIĘ SKOŃCZY!
DBAJ O SIEBIE KORZYSTAJ Z WSPARCIA, NIE JESTEŚ SAM!**





POWIAT BOCHEŃSKI
SKARBNICA MOŻLIWOŚCI



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
im. Stefana Szumana w Bochni

Opracował zespół psychologów
Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Bochni :

Kinga Pałka

Karina Banaszczak

Emilia Skołyżewska

Agnieszka Biernat

Agata Kawalerczyk