

KOCHANI UCZNIOWIE !!!

Bardzo za Wami tęsknimy, otaczamy Was sercem i dobrymi myślami. Życzymy Wam odwagi porannego słońca, które wciąż od nowa wschodzi nad ziemią, nie bojąc się, że może tutaj ujrzeć całe ludzkie zło. Życzymy Wam, abyście potrafili cieszyć się z małych rzeczy bo to prowadzi do krainy szczęścia i żebyście wierzyli, że wszystko będzie dobrze. Zaglątajcie na nasz profil, mamy dla Was wiele ciekawych i cennych rad. Tymczasem tulimy Was do naszych serc, mocno ściskamy i całujemy. Jesteśmy z Wami. Pamiętajcie, że do póki serce bije, nie wolno tracić nadziei.

WASI PEDAGODZY SZKOLNI

KILKA RAD, JAK SOBIE RADZIĆ W TYM TRUDNYM CZASIE

Epidemia wywołana przez nowego koronawirusa u większości z nas budzi uzasadniony lęk, stres, a także frustrację. Wiąże się z tym duża dawka negatywnych emocji, napięcia i niepewności. Jak sobie z tym radzić? Czy można coś zrobić, by uchronić psychikę przed załamaniem?

Jak nie dać się zgnębić psychicznie przez epidemię – rady ekspertów WHO i NHS

OGRANICZ KORZYSTANIE Z MEDIÓW I TRZYMAJ SIĘ FAKTÓW!

Obecnie w mediach pojawia się mnóstwo informacji na temat epidemii, w tym wiele niesprawdzonych, niepełnych, wprowadzających w błąd (tzw. fake news) czy też o charakterze sensacyjnym. Takie informacje wywołują lub potęgują u odbiorców negatywne emocje i mogą ich skłaniać do podejmowania różnych nieracjonalnych zachowań. Dlatego warto postawić na wiarygodne źródła informacji o epidemii i konsekwentnie się ich trzymać – są nimi zwłaszcza strony internetowe:

- rządu: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>,
- Ministerstwa Zdrowia: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/>
- Państwowej Inspekcji Sanitarnej: <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>.

Ponadto, eksperci zalecają ograniczenie czasu poświęcanego każdego dnia na śledzenie informacji o epidemii. Chodzi o to, żeby nie robić tego zbyt często czy wręcz non stop, lecz jedynie w ściśle określonych, najlepiej stałych porach, tak by pozostać zorientowanym, lecz nie być przytłoczonym przez nadmiar informacji.

Specjaliści apelują też do wszystkich o weryfikowanie informacji pozyskiwanych w mediach społecznościowych przed ich dalszym udostępnianiem znajomym, tak aby powstrzymać szerzenie się paniki, plotek i dezinformacji.

POZOSTAŃ W KONTAKCIE Z INNYMI LUDŹMI!

Pomimo wprowadzonych ograniczeń w przemieszczaniu się ludzi, w celu zachowania dobrej kondycji psychicznej trzeba utrzymywać kontakty z innymi ludźmi. Dzięki rozmowom z innymi, np. poprzez telefon czy różne komunikatory internetowe, można uzyskać nie tylko wsparcie i pociechę w trudnych chwilach, lecz także zyskać pełniejszy i bardziej zbalansowany obraz sytuacji. Specjaliści podkreślają, że każdy w obecnej sytuacji ma prawo czuć się zmartwiony i dlatego zachęcają do rozmawiania z zaufanymi osobami m.in. o swoich obawach, rozterkach i emocjach. Taka rozmowa może przynieść ulgę obydwu stronom. Nie należy przy tym dezawuować czyjegoś lęku, bagatelizować go. Chodzi o wysłuchanie i sprawdzenie, co można zrobić w obecnej sytuacji. „To normalne, że czujesz się smutny, zestresowany, dezorientowany, przerażony i zły w czasie kryzysu. Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może ci pomóc. Bądź w stałym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi” – czytamy w poradniku WHO na czas epidemii.

Jeśli ktoś jest samotny lub nie ma zaufanej osoby, z którą może porozmawiać, to warto, aby skorzystał ze specjalnych telefonicznych lub internetowych ośrodków wsparcia psychologicznego. W naszym kraju można uzyskać taką pomoc m.in. dzwoniąc pod numery: 800 70 2222, 800 100 102 czy 116 123. Więcej informacji na temat różnych zdalnych form pomocy psychologicznej można uzyskać m.in. na stronach internetowych: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, pogotowieduchowe.pl, a także na stronach internetowych lokalnych ośrodków interwencji kryzysowej oraz pomocy społecznej. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy oczywiście dzwonić na numer alarmowy – 112.

POMAGAJ INNYM!

Eksperti podpowiadają, że pomaganie innym osobom przynosi wymierne korzyści psychologiczne również tym, którzy tę pomoc świadczą. Warto więc angażować się w pomaganie bliskim, sąsiadom, znajomym, a także w różnego rodzaju działania prospołeczne – oczywiście na ile to możliwe w czasach epidemii, a więc z zachowaniem zalecanych przez służby sanitarne środków ostrożności i higieny.

PRZYGOTUJ PLAN DZIAŁANIA!

Będąc zmuszonym do pozostawania w domu przez większość czasu, warto z wyprzedzeniem zaplanować sobie czas. To pomoże uniknąć chaosu, a także zmniejszy poziom niepewności.

ZADBAJ O SWOJE CIAŁO!

W zdrowym ciele zdrowy duch! Eksperti przypominają, że dobra kondycja fizyczna organizmu, którą zapewnia m.in. zdrowa dieta, picie odpowiedniej ilości wody, właściwa higiena i regularna aktywność fizyczna, pozytywnie przekłada się na stan psychiki.

Medycy apelują także o ograniczenie konsumpcji alkoholu, wyrobów tytoniowych oraz narkotyków, gdyż, jak wiadomo, negatywnie wpływają one na cały organizm, w tym również na psychikę.

Jeśli ktoś chciałby zacząć ćwiczyć w domu, lecz nie za bardzo wie jak się do tego zabrać, może skorzystać np. z programu telewizyjnego „Poranne rozciąganie z Pytaniem na Śniadanie i NFZ”, który jest emitowany w TVP2 (codziennie między 8:00 a 8:45). Każdego dnia prezentowane są w tym programie nowe zestawy ćwiczeń, opracowane przez trenerów z organizacji Exercise is Medicine. Takie treningi można też obejrzeć na kanale YouTube Akademii NFZ”.

Uwaga! Dodatkowo, od 31 marca, na kanale Akademii NFZ publikowane będą również filmy z praktycznymi informacjami i poradami dotyczącymi zdrowia psychicznego, przygotowane we współpracy z psychoterapeutami. Oto tematy planowanych odcinków:

Lęk – co zrobić, by Tobą nie zawładnęła?

- Izoluj się, pozostając w kontakcie z innymi.
- Kontrola – jak jej nie stracić?
- Konflikty w rodzinie – jak do nich nie dopuścić?
- Obniżenie nastroju – zrób nowy plan.
- Lęk przed utratą pracy – jak sobie z nim poradzić?
- Techniki relaksacji – jak się zregenerować?
- Społeczna odpowiedzialność – myśl o innych.
- Zespół stresu pourazowego – jak zadbać o swoją przyszłość?
- Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie.

Filmową zapowiedź tego cyklu, zatytułowanego „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”, zobaczyć można klikając w ten link: <https://youtu.be/JHIPgNNpFcU>

W MIARĘ MOŻLIWOŚCI RÓB TO, CO LUBISZ!

Często z powodu wzmożonego lęku, napięcia i przygnębienia ludzie rezygnują z podejmowania aktywności, które dotychczas sprawiały im radość. To błąd! Eksperti radzą, aby na ile to możliwe,

kontynuować i rozwijać swoje hobby oraz pasje. Polecają też uczenie się nowych rzeczy i znajdowanie nowych form relaksu. Warto zainteresować się m.in. takimi metodami jak mindfulness czy joga.

DOBRE SIĘ WYSYPIAJ!

Odpowiednia ilość i jakość snu wpływają zarówno na naszą kondycję fizyczną, jak i psychiczną.

Dlatego eksperci radzą wypracować sobie dobre i stałe nawyki związane z nocnym wypoczynkiem.

NIE STYGMATYZUJ CHORYCH!

Eksperti apelują też do wszystkich o właściwe, niedyskryminujące odnoszenie się do osób, które zachorowały na Covid-19. Chodzi m.in. o używanie adekwatnego języka.

„Nie mówmy o ludziach zmagających się z tą chorobą jako o 'kolejnych przypadkach Covid-19', 'ofiarach', czy też o 'rodzinach z Covid-19'. Oni są po prostu: 'ludźmi, którzy zachorowali na Covid-19', 'ludźmi, którzy są leczeni z powodu Covid-19' czy wreszcie 'ludźmi, którzy wyzdrowieli z Covid-19'.

Po powrocie do zdrowia te osoby wrócą do pracy i normalnego życia wśród ludzi. Ważne jest więc ostrożne operowanie stygmatyzującą etykietką Covid-19 w odniesieniu do tych konkretnych ludzi, – czytamy na stronie WHO”.

Wiktor Szczepaniak, zdrowie.pap.pl