

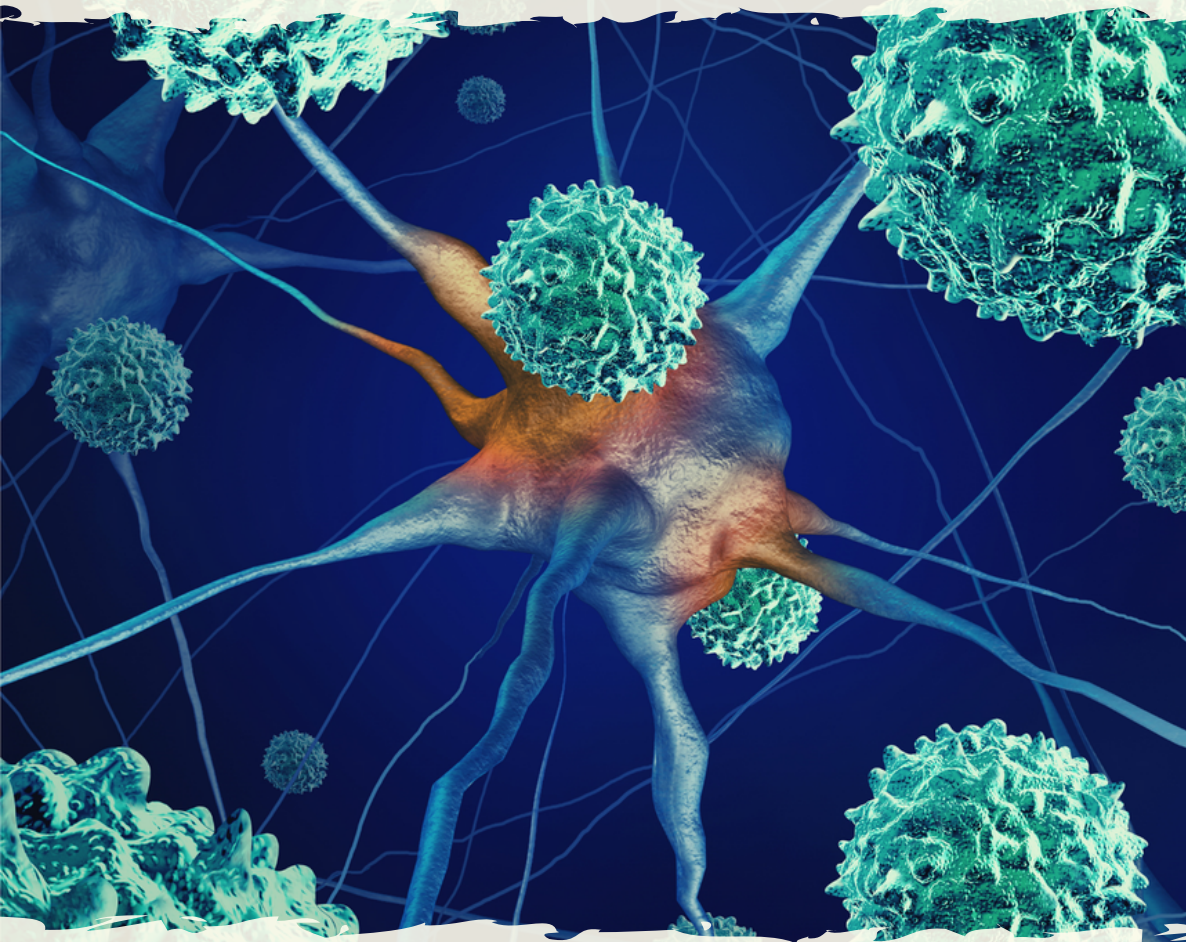
# PRZEWODNIK PO PANDEMII

PROJEKT: STREFA WSPARCIA LUBIN 2020



COVID-19  
CORONAVIRUS

ANNA MIGALSKA  
EDYTA RZĄSA



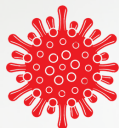
Centrum  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



# PRZEWODNIK PO PANDEMII



**COVID-19**  
CORONAVIRUS

JAK DOBRZE PRZETRWAĆ CZAS PANDEMII I NIE ZWARIOWAĆ?



Przewodnik powstał z myślą o uporządkowaniu wiedzy i wskazań dotyczących funkcjonowania w czasie Pandemii. Wszystkie wskazania sanitarne znajdą Państwo po kliknięciu na ten link:

[HTTPS://WWW.GOV.PL/WEB/KORONAWIRUS](https://www.gov.pl/web/koronawirus)



Natomiast w treści niniejszego Przewodnika, pragniemy zaprezentować informacje z zakresu zdrowia psychicznego, umiejętności społecznych, życia duchowego oraz wskazań na ten czas. Zaprezentujemy również **zabawy dla dzieci i młodzieży**, które możecie realizować bez wychodzenia z domu.

**Na każdej stronie znajdziecie państwo czerwony odnośnik. Po kliknięciu otworzy** się strona lub film, który zrealizowaliśmy na potrzeby projektu Strefa Wsparcia Lubin 2020.



Mamy nadzieję, że informacje zawarte w Przewodniku pomogą na nowo radzić sobie z aktualną rzeczywistością



# EMOCJE

- Emocji nie da się wyłączyć.
- **Tłumione zostawiają ślad w naszej psychice.**
- Warto jest uczyć się dojrzałego wyrażania emocji.
- **Emocje przychodzą szybko, nie zawsze można je skontrolować.**
- Emocje wpływają także na nasze ciało.
- **Jako człowiek jesteśmy jednością:**  
w sensie duchowym, cielesnym czy psychicznym.
- **Wszystkie te przestrzenie na siebie wpływają i się przenikają.**



- **Emocje są zjawiskami krótkotrwałymi, mogą przechodzić w nastroje**
- **Nastrój to utrwalony stan emocjonalny który nie jest reakcją na konkretne zdarzenie.**
- **Emocje są podobne do głośników wzmacniają siły sygnału dochodzących do nas z zewnątrz i wewnątrz naszego organizmu.**
- **EMOCJE PODSTAWOWE:**  
gniew, strach, radość, smutek, zdziwienie i wstęt.
- **EMOCJE SPOŁECZNE:**  
wstyd, poczucie winy, zakłopotanie



<http://cfrlubin.pl/strefa-rozwoju/>



# LĘK - JAK OSWOIĆ SMOKA?



## STRACH

Jest automatyczną reakcją na realne niebezpieczeństwo (pędzący samochód, lecący owad), pomaga nam je rozpoznać.

### STRACH ODCZUWAMY WOBEC TERAŹNIEJSZOŚCI

## LĘK

Jest długotrwałym złożonym stanem emocjonalnym, związanym z niedającym się przewidzieć zagrożeniem.

### LĘK ODCZUWAMY WOBEC PRZYSZŁOŚCI

### Kiedy należy zgłosić się po pomoc – czyli kiedy pracować ze swoim lękiem?:

- nadmierne nasilenie;
- utrzymywanie się przed dłużej czas;
- zakłóca codzienne funkcjonowanie;
- występowanie ataków paniki
- myślenie katastroficzne
- utrata poczucia bezpieczeństwa

### Długotrwałe napięcie lękowe prowadzi do następujących urazów zdrowotnych:

- wysokie ciśnienie
- zaburzenie poziomu cukru we krwi
- uzależnienia spowolnienie trawienia
- zmniejszona odporność
- zaburzenia trawienia
- zaburzenia snu
- zaburzenia autoimmunologiczne



<http://cfrlubin.pl/strefa-rozwoju/>

# ZŁOŚĆ - JAK POSKROMIĆ OGIEŃ?

**ZŁOŚĆ** jest sygnałem ostrzegawczym mówiącym o zagrożeniu, braku poczucia bezpieczeństwa czy przekraczaniu naszych granic.

- **Motywuje do walki** - pomaga przejść przez kryzys, chorobę. To siła, która nie chce abyśmy się zatrzymali. Napędza nas.
- **Motywuje do zmiany** - złościmy się na siebie, kiedy kogoś zranimy, złość pomaga nam zmieniać swoje zachowanie.

**Tłumiona złość eskaluje do gniewu i pogardy, biernej lub czynnej niekontrolowanej agresji.**



## Jak ciało reaguje na złość?

Organizm ludzki w trakcie odczuwania złości może reagować w specyficzny sposób:

- przyspieszony oddech i bicie serca;
- ucisk w gardle;
- intensywne napięcie mięśni
- zwiększona wrażliwość na bodźce;
- reakcja przewodu pokarmowego np.: wrażenie ucisku w żołądku;
- postawa świadcząca o gotowości do nawiązania walki lub ucieczki.

**Nagromadzona w ciele emocja złości, z czasem znajdzie ujście nieadekwatne do sytuacji. Np. w postaci wybuchu lub objawów somatycznych**



<http://cfrlubin.pl/strefa-rozwoju/>



**REAKCJA** na sprzeczne lub niekorzystne dla nas fakty, sytuacje, zdarzenia

**POTRZEBA** przeżycia straty, odosobnienia

**INFORMACJA** o otaczającej mnie rzeczywistości, o mnie, o innych

## Kiedy smutek zmienia się w depresję?

- Smutek jest emocją, depresja stanem i zaburzeniem nastroju;
- Może być epizodyczny lub rozciągnięty na całe lata;
- O depresji możemy mówić, gdy cechy smutku nie mieszczą się już w normie reakcji doświadczania emocji.
- Depresja to choroba duszy i ciała
- Depresję można wyleczyć – poprzez psychoterapię i farmakologię.

## Objawy smutku:

- poczucie znużenia i zmęczenia
- łzy, płacz
- ból w klatce piersiowej
- smutne oczy
- trudności z przetykaniem
- zawroty głowy
- odczucie pustki
- problemy ze snem i apetytem



## Wyrażanie smutku?

- ewolucyjna funkcja smutku polega na tym by dostrzeganie u innych smutku wywoływało u nas chęć niesienia pomocy i troskę o drugiego człowieka.
- wzbogaca sens poniesionej straty.
- umożliwia nam odbudowanie sił.



<http://cfrlubin.pl/strefa-rodzica-2/>

# EMOCJE

## JAK EFEKTYWNIEM SOBIE Z NIMI RADZIĆ

### POZNAJ EMOCJE

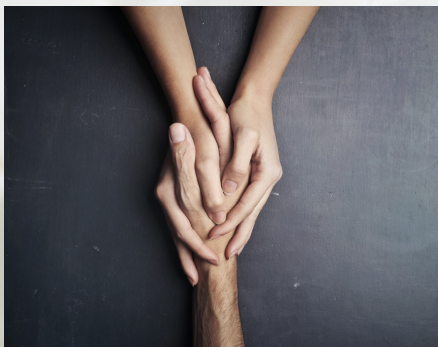
- zwracaj uwagę na to co się dzieje w twoim umyśle w chwilach silnych emocji
- sprawdź, jak to odczuwa twoje ciało
- zastanów się jakie masz myśli na temat przeżywania emocji?

### REALIZUJ POTRZEBY

- dbaj o relacje z bliskimi/znajomymi
- dbaj o realizację podstawowych potrzeb wysypianie się, regularne posiłki, aktywność fizyczna
- dbaj o swoje granice psychiczne i fizyczne

### SIĘGAJ PO POMOC

W przypadku wystąpienia życiowych trudności, kryzysu w relacjach, epizodu depresji, nasilonego lęku, uzależnień, problemów, które mają swoje podłoże w ludzkiej psychice sięgnij po pomoc psychoterapeutyczną



### REGULUJ EMOCJE POPRZECZ:

**ZASTOSOWANIE INTROJEKCJI** kierowanie ku sobie życzliwych emocji, które masz w stosunku do innej osoby.

**PRZENOSZENIE UWAGI** pomiędzy uczuciem niepokoju, a tym co bezpieczne. Np. martwisz się finansami, ale aktualnie inna sfera twojego życia jest w porządku.

**NIEWZRUSZONOŚĆ** czyli umiejętność cierpliwego przebywania w centrum intensywnych zdarzeń i dostrzegania spraw z innych perspektyw.

**GRUNTOWANIE** stosowanie ćwiczeń uspokajających układ nerwowy i wspomagających psychiczną regenerację poprzez zwracanie uwagi na odczuwanie ciała np. ćwiczenia oddechowe.



<http://cfrlubin.pl/strefa-rozwoju/>

# ASERTYWNOŚĆ

UMIĘTNOŚĆ WYRAŻANIE SIEBIE W KONTAKCIE Z INNYMI



## Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność mówienia „NIE” w sposób nieuległy i nieraniący innych, umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał, autentyczność w relacjach i elastyczność zachowania, znajomość swoich wad i zalet
- empatia i wrażliwość na innych ludzi, świadomość swoich postaw, stanowczość i łagodność zarazem w procesie komunikacji, samoocena swojego zachowania i budowanie poczucia wartości

**Asertywność nie jest wrodzona i można, a nawet warto się jej uczyć.**

**Na asertywność nie jest za późno.**

## Co nie sprzyja asertywności?

- perfekcjonizm w niezdrowej postaci
- zahamowanie emocjonalne
- poczucie niższości
- blokada wyrażania i przyjmowania krytyki
- blokada radzenia ze wstydem i poczuciem winy

## Z czym jest powiązana asertywność?

- z poczuciem godności
- z szacunkiem do siebie

Każdy ma swoje **terytorium psychologiczne**, które ustanawia nasze prawa i granice.

**Terytorium to dotyczy:** potrzeb, uczuć, myśli, emocji, ciała. Asertywność oznacza szacunek do swoich granic i do granic drugiej osoby.

Zachować się asertywnie to **reprezentować swoje własne interesy uwzględniając interes drugiej osoby** i uznać że jest się tak samo ważnym, jak inni.



<http://cfrlubin.pl/strefa-rozwoju/>



# UZALEŻNIENIA W KLESZCZACH OBSESJI I NAŁOGU

## CZYM JEST UZALEŻNIENIE

To czasowy lub stały przymus wykonywania określonej czynności lub poczucie konieczności zażywania substancji zmieniającej stan świadomości wpływający negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Uzależnienie **rozpoznaje się m.in.** po nadmiernym skupianiu uwagi na wykonywaniu jakiejś czynności (np. zaburzenia odżywiania) bądź zażywaniu konkretnego środka (alkoholu, narkotyków, leków itp.)

Uzależnienie **jest chorobą**, utrudniającą codzienne, zdrowe funkcjonowanie na poziomie psychicznym, fizycznym i społecznym.



**Ludzie sięgają po używki lub realizują różnego rodzaju zachowania dewiacyjne m.in. ze względu na potrzebę regulacji emocji.**

## OD CZEGO MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?

- alkoholu
- narkotyków
- leków
- hazardu
- papierosów
- komputera | gier
- seksu
- robienia zakupów
- pracy
- bólu

Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu.

## JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?

Wyjście z uzależnienia wymaga terapii. Bardzo pomocnym elementem tego procesu leczenia jest wsparcie i obecność bliskich.

<http://cfrlubin.pl/strefa-rozwoju/>



# DEPRESJA U NASTOLATKÓW

CZARNY PIES BEZ SMYCZY



**Depresja to choroba**, które pojawia się nie tylko u dorosłych. Z roku na rok **rośnie liczba** przypadków zachorowań na **depresję u nastolatków**. W czasie adolescencji łatwo zbagatelizować objawy nastoletniej depresji gdyż wielu rodziców i wychowawców **uznaje je za normę okresu dorastania**. Dla depresji w tej grupie wiekowej jest charakterystyczny **nastrój dysforyczny**.

**Stan osamotnienia**, głębokiego smutku wewnętrznego ujawnia się przez **zachowania agresywne**, ucieczkę w dopalacze, **uzależnienie** od smartfonów oraz wirtualnego świata, izolację, zaburzenia odżywiania, samo-okaleczanie się.

**Zachowania autoagresywne to wołanie o pomoc**

## ZNACZĄCE OBJAWY

- smutek
- anhedonia - brak odczuwania przyjemności
- rezygnacja z zainteresowań
- niskie poczucie własnej wartości
- nadmierne poczucie winy
- poczucie bezradności
- myśli o śmierci i samobójstwie
- spadek energii
- zaburzenia snu

## CO WPŁYWA NA ROZWÓJ DEPRESJI

- przemoc w rodzinie
- niewystarczająca uwaga
- nadmierna kontrola i krytyka dorosłych
- konflikt rodziców
- konflikt z rówieśnikami
- śmierć bliskiej osoby, utrata
- przewodniczka
- krytyka nauczycieli
- odrzucenie społeczne



<http://cfrlubin.pl/strefa-rodzica-2/>



Pragnienie Boga jest **wpisane w serce człowieka**, ponieważ został on stworzony przez Boga i dla Boga. Bóg nie przestaje przyciągać człowieka do siebie i tylko w Bogu człowiek **znajdzie prawdę i szczęście**, których nieustannie szuka:

*Szczególny charakter godności ludzkiej polega na powołaniu człowieka do łączności z Bogiem. Człowiek jest zaproszony do rozmowy z Bogiem już od chwili narodzin*

**Lectio Divina** - to wielowiekowa praktyka modlitwy Słowem Bożym. Jest to praktyka dostępna dla wszystkich wierzących.

**Składa się z 4 etapów modlitwy:**

**1 Czytanie** - Czytaj z wiarą i uważnie święty tekst. Słowo Boże, które zostało spisane, jest ciągle słowem, które musi być przez ciebie usłyszane i przyjęte całym sobą.

**2 Medytacja** - Staraj się zrozumieć dogłębnie tekst. Pytaj siebie: Co Bóg mówi do mnie? Medytacja to stopniowe wprowadzanie w tajemnicę Słowa.

**3 Modlitwa** - Teraz ty mów do Boga. Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w Tobie Słowo.

**4 Kontemplacja** - Trwaj przed Bogiem całym sobą. Módl się Obecnością.

## ROZWÓJ DUCHOWOŚCI | RELACJI Z BOGIEM NASTĘPUJE POPRZEZ:

- o życie sakramentalne
- o medytację Pisma Świętego
- o lekturę duchową
- o kierownictwo duchowe
- o uczestnictwo we wspólnocie
- o posługę charytatywną
- o pogłębienie więzi | relacje | rozmowy



# WYBÓR DROGI ZAWODOWEJ

Odnajdywanie własnej drogi życiowej u nastolatków to **skomplikowany proces poszukiwania swojej własnej tożsamości**.

Określanie własnej roli w życiu, która chciałoby się w przyszłości pełnić wymaga sprawdzania siebie w działaniu.

**Najważniejsze zmiany zachodzące podczas kształtowania się poczucia tożsamości:**

- zmiany biologiczne
- psychiczne
- w obszarze społecznym

**Najważniejsze zadanie w okresie dorastania to uformowanie dojrzałej tożsamości będącej wynikiem wielu prób, przeżytych doświadczeń, sprawdzanie siebie w różnych rolach i okolicznościach życia społecznego**



## CO PRZESZKADZA W WYBORZE DROGI ZAWODOWEJ?

- Negowanie indywidualnych zasobów nastolatka
- Krytyka i lekceważenie potrzeb nastolatka
- Brak poczucia wspólnoty
- Niskie poczucie bezpieczeństwa
- Środowisko ograniczające stymulowanie rozwoju



## CO POMAGA W WYBORZE DROGI ZAWODOWEJ?

- Emocjonalne wsparcie
- Wysłuchanie jego wątpliwości
- Zadawanie pytań
- Dawanie zrozumienia i udzielanie wskazówek adekwatnie do okoliczności zachodzących w jego świecie
- Stabilne i silne wzorce dorosłych oparte o akceptację, uwagę i stawianie granic, co do stosowanych reguł i zasad w życiu



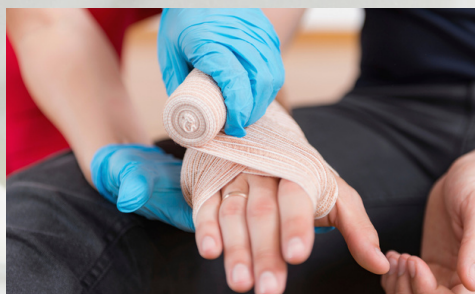
<http://cfrlubin.pl/strefa-rodzica-2/>



- Rozpoczęcie resuscytacji w pierwszych minutach **pozwała na odwrócenie następstw zatrzymania krążenia.**
- Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy, nawet w przypadku ograniczeń w bezpośrednim udzielaniu pomocy **wzmacnia poczucie pewności siebie w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia innych osób.**
- Zostajemy **wyposażeni w podstawową wiedzę.**
- Twoja odwaga i wiedza o udzielaniu pierwszej pomocy **może uratować życie.**

## DLACZEGO WARTO ZNAĆ ZASADY I POMOCY?

- Niewystarczające kompetencje i wyobrażenia o udzielaniu pierwszej pomocy często **blokują osoby przed jej wykonaniem.**
- Pierwsza pomoc ma na celu **podtrzymanie czynności życiowych** poszkodowanego do czasu pojawienia się służb ratunkowych.
- Znajomość działań **ułatwia działanie oraz zwiększa poczucie bezpieczeństwa** u osoby poszkodowanej oraz osoby udzielającej pomocy



ZABIERZEMY CIĘ W ŚWIAT TWÓRCZOŚCI  
KLIK



ZAJĘCIA  
SCENICZNE

ZAJĘCIA  
PLASTYCZNE



ZATAŃCZ  
Z NAMI

ZRÓB TO  
SAM



<http://cfrlubin.pl/strefa-mlodych/>

ZABIERZEMY CIĘ W ŚWIAT TWÓRCZOŚCI  
KLIK



DIETETYK  
KLINICZNY

JAK  
MOTYWOWAĆ  
DO NAUKI



UZALEŻNIENIA  
DZIECI  
I MŁODZIEŻY

TERAPIA  
MAŁŻEŃSKA



KOD QR = FILM

## ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

W naszym Centrum Formacji Rodziny służymy pomocą specjalistów z wielu dziedzin. Jeśli potrzebujesz wsparcia, psychoedukacji, konsultacji, skontaktuj się z nami.

- Psychiatria osób dorosłych
- Psychoterapia rodzinna i małżeńska
- Psychoterapia osób dorosłych
- Terapia dzieci i młodzieży
- Terapia uzależnień indywidualna
- Terapia grupowa i grupy wsparcia
- Dietetyka kliniczna
- Neurologopedia
- Terapia Integracji Sensorycznej
- Arteterapia
- Wykłady i warsztaty tematyczne
- Zajęcia dodatkowe



[WWW.CFRLUBIN.PL](http://WWW.CFRLUBIN.PL)

CLICK

TEL. 511 628 833

E-MAIL: [CFRLUBIN@GMAIL.COM](mailto:CFRLUBIN@GMAIL.COM)



*Joannes Paulus II*



**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*