

# PRZEWODNIK PO PANDEMII

PROJEKT: STREFA WSPARCIA LUBIN 2020

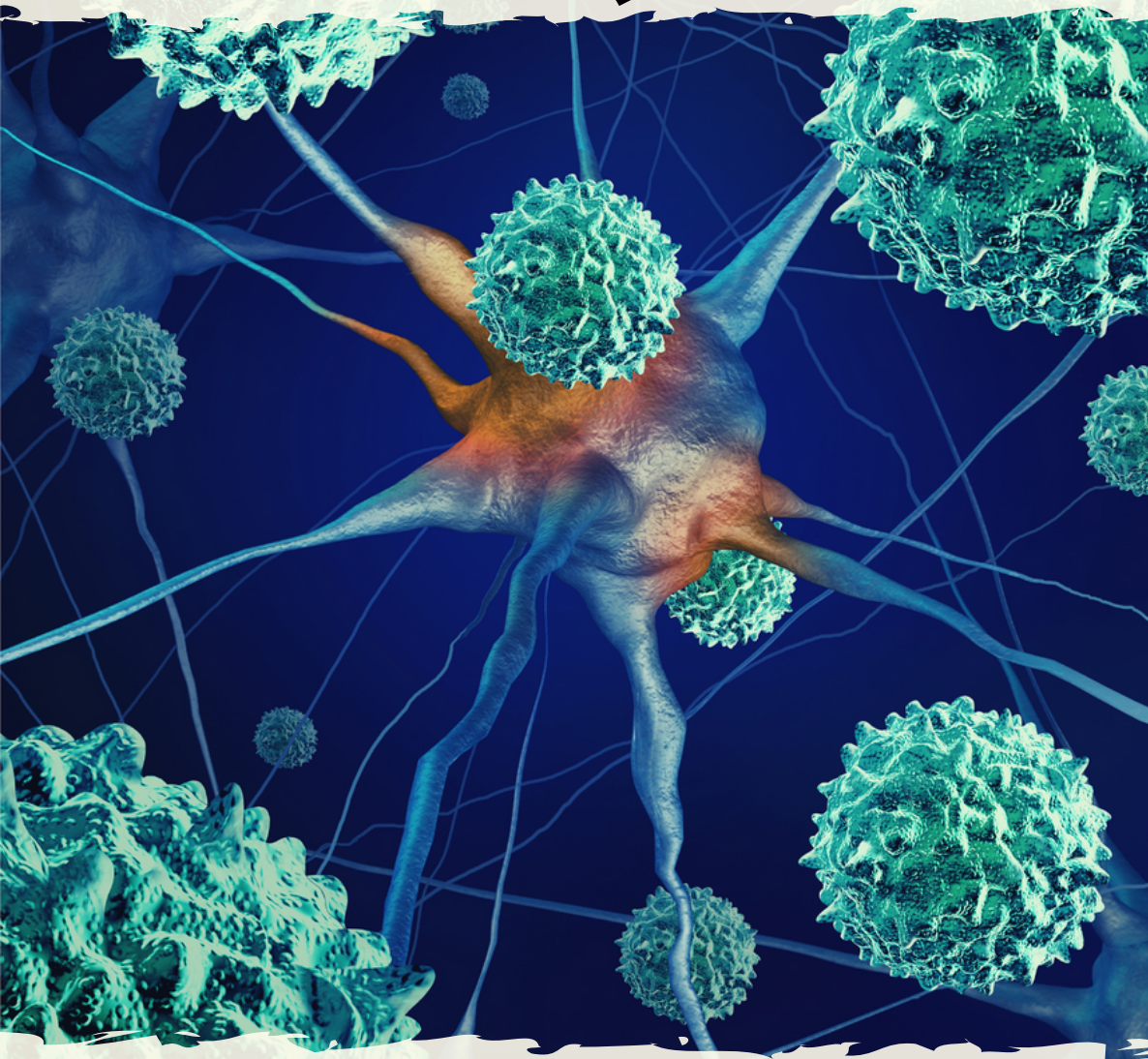


COVID-19  
CORONAVIRUS

CLICK



ANNA MIGALSKA  
EDYTA RZĄSA

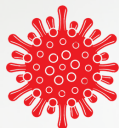


**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*



**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 znajdują 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 wstęś.
- **EMOCJE SPOŁECZNE:**  
wstyd, poczucie winy, zająpotanie



CLICK



# 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 dłuży 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



# 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**



You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK

# SMUTEK - ZANIM STANIE SIĘ NASTROJEM



**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?

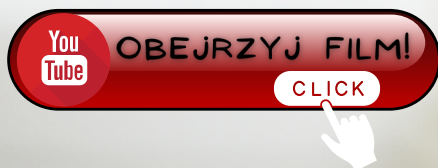
- Smutek jest emocją, depresja stanem i zaburzeniem nastroju;
- Może być epizodyczny lub rozciągnięty na całe lata;
- O depresji możemy mówić, gdy cechy smutku nie mieszczą się już w normie reakcji doświadczania emocji.
- Depresja to choroba duszy i ciała
- Depresję można wyleczyć – poprzez psychoterapię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

## Objawy smutku:

- poczucie znużenia i zmęczenia
- łzy, płacz
- ból w klatce piersiowej
- smutne oczy
- trudności z przelknięciem
- 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.



# 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 POPRZEZ:

#### 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.



YouTube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK

# ASERTYWNOSĆ

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 interes uwzględniając interes drugiej osoby** i uznać że jest się tak samo ważnym, jak inni.





# 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.



OBEJRZYJ FILM!

CLICK



# DEPRESJA U NASTOLATKÓW

CZARNY PIES BEZ SMYCZY



## 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
- przeprowadzka
- krytyka nauczycieli
- odrzucenie społeczne

**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**





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 POPRZEC:**

- 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

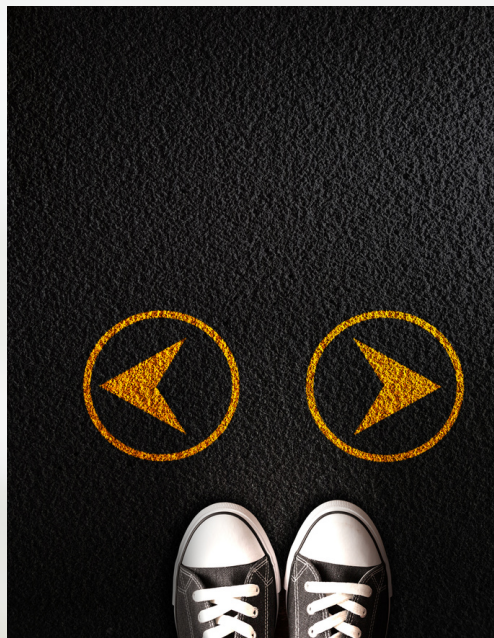
Odnajdywanie własnej drogi życiowej u nastolatków to **skomplikowany proces poszukiwania swojej własnej tożsamości**.

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





- Rozpoczęcie resuscytacji w pierwszych minutach **pozwala 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



# ZAJĘCIA SCENICZNE - ĆWICZ Z NAMI



## APARAT MOWY

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK

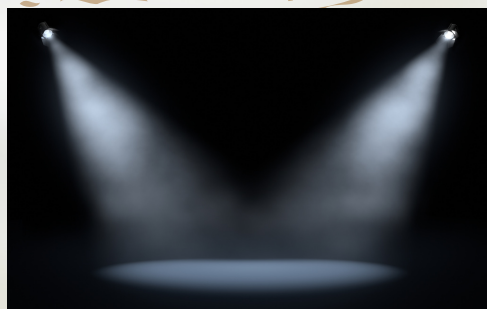


## SCENA

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## TREMA

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## ODDECH

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



# TANIEC - SPRÓBUJ RAZEM Z NAMI



## ZUMBA



OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## EL BURITTO



OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## LA FIESTA BUENA



OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## QUE SI QUE NO

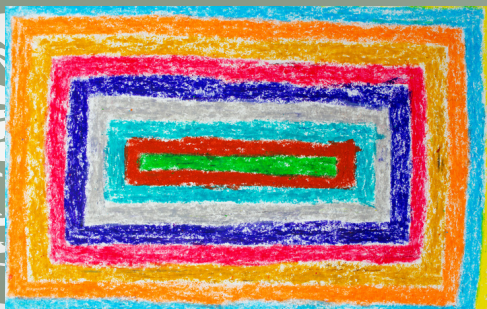


OBEJRZYJ FILM!

CLICK



# PROPOZYCJE ZABAW DLA DZIECI ZRÓB TO SAM



## MOZAIKA

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK

## JESIENNY OBRAZ

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## SZCZĘŚLIWE MIASTO

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK

## MOTYLEK

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK





# PROPOZYCJE ZABAW DLA DZIECI ZRÓB TO SAM

## MASA DO ZABAWY



You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK

## DECOUPAGE

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## CIECZ NEWTONOWSKA

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## RÓZYCZKA

You  
Tube

OBEJRZYJ FILM!

CLICK



## 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*