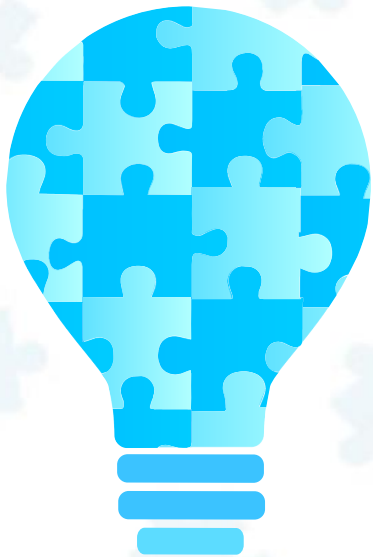
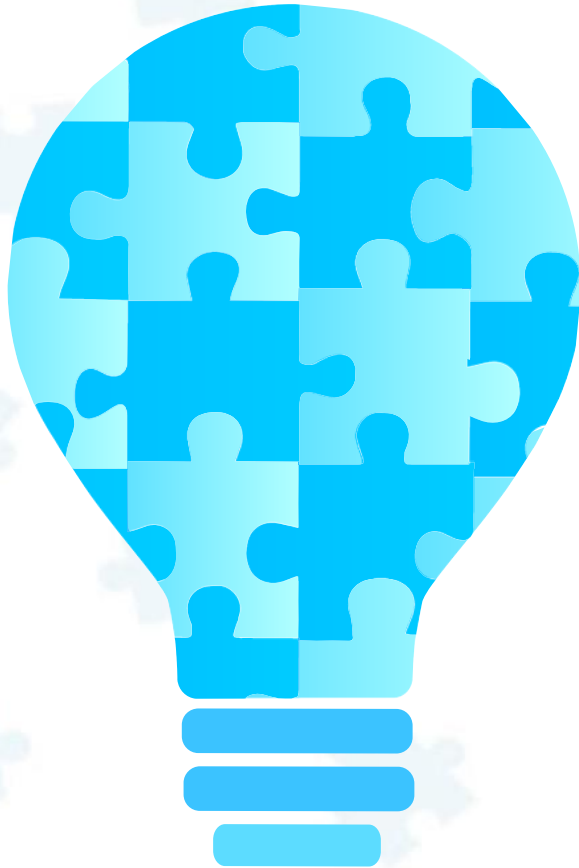


#jesteśmyzWami

Magdalena Krzyżak, MZPPP Kielce

Nowa rzeczywistość





Co możemy zrobić?

Uświadomić sobie, że to jedna z niewielu sytuacji w naszym życiu, na którą naprawdę nie mamy wpływu.

Uświadomić sobie, że sytuacja, w której nie możemy mieć nad czymś kontroli może rodzić niepokój, ale jednocześnie to właśnie nadmierne poczucie kontroli na co dzień powoduje dużo napięcia w naszym funkcjonowaniu. Kontrola vs rzeczywistość. Nie możemy wszystkiego zaplanować. Przewidzieć.

Uświadomić sobie, jak funkcjonuje nasza psychika w takim stanie – izolacji, wymuszonej zmiany całego naszego życia.

Uświadomić sobie, że wszyscy jesteśmy w tej sytuacji tacy sami. Możemy ją przeżywać różnie, ale teraz więcej nas łączy, niż różni.

Uświadom sobie, że pozostanie w domu to Twój wybór, będzie wtedy łatwiej zaakceptować Ci ten stan niż wówczas, gdy przyjmiesz go jako narzucony

Unikaj mówienia „Nie bój się”. Dopytaj osobę, która mówi o swoim lęku co możesz zrobić, żeby jej pomóc. . Urealnij ten lęk.

Spróbuj zróżnicować sposób rozmowy zależnie od tego, kto jest Twoim rozmówcą – dorosły, nastolatek, przedszkolak.

4. Postaraj się, aby każdy z członków Twojej rodziny miał możliwość pobycia w oddaleniu – całodobowa obecność ze sobą wszystkich domowników po pewnym czasie może być męcząca. Po prostu. I nie jest to niczyja wina.
5. Zapewnij sobie i rodzinie kontakt z najbliższymi przez telefon, Skype'a. Pytajcie o ich sposoby na ten czas. Ważne jest, by nie zamykać się w przysłowiowych czterech ścianach, ale poznawać inne modele.



6. Słuchaj informacji o tym, co dzieje się „na zewnątrz” – wybieraj sprawdzone źródła informacji, nie aktualizuj ich na bieżąco, wystarczy, że raz dziennie lub w porach przez siebie wyznaczonych wysłuchasz/przeczytasz/obejrzyj wartościowy materiał informacyjny.

7. Zamiast stałego skupienia na lęku i niepokoju w obecnej sytuacji, przekieruj swoją uwagę na ludzi, wobec których możesz poczuć wdzięczność – pomyśl, poczuj, jak bardzo chciałbyś im za to podziękować.

8. Pamiętaj, to, jak myślimy bardzo wpływa na nasze emocje. Spróbuj aktywnie zmieniać swoje myślenie – rozmawiaj z myślami, zmień ich kierunek. Postępuj zgodnie z procedurami, to zmniejsza lęk.





Dziękuję za uwagę