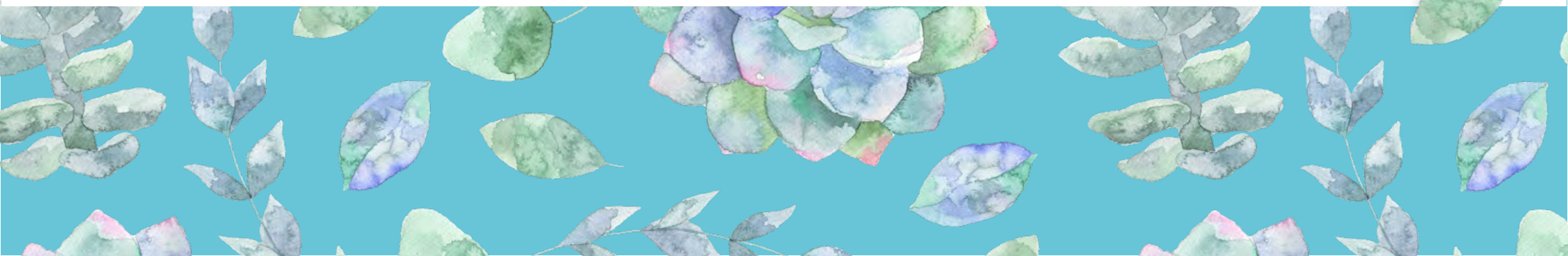


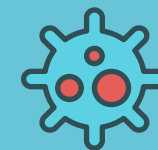


Jak dbać o zdrowie psychiczne podczas epidemii?



Czym jest koronawirus?

Jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dzięki takiej budowie można zapobiec jego rozprzestrzenianiu się przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol min. 60-70%, preparaty do dezynfekcji i inne wirusobójcze środki chemiczne.



Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy choroby to gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem. Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie. Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem.



Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.



Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką (niezwłocznie ją wyrzuć), kiedy kaszlesz lub kichasz.



Zachowaj bezpieczną odległość (co najmniej 1-1,5 metra) od osób, które kaszlą i kichają, unikaj kontaktu z osobami chorymi.



W przypadku, kiedy istnieje podejrzenie zakażenia, ale nie masz jeszcze objawów, pozostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.



Jeśli wracasz z regionu, gdzie występuje koronawirus i masz objawy choroby lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.



Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij **telefonicznie** lub innymi metodami zdalnej konsultacji. **Nie zgłaszaj się do przychodni** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) ani nie idź do szpitala bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne. Skorzystaj z **teleporady**. Jeden chory pacjent może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

Specjalna infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia:

800 190 590

Depresja w Polsce i na świecie



3% Polaków choruje na depresję, czyli ponad **1 milion** osób

73% stanowią kobiety

85% samobójstw w Polsce popełniają mężczyźni

3,8 miliona osób wykupiło leki przeciwdepresyjne

Depresja jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych na świecie. Badania wykazują, że co piąty obywatel Stanów Zjednoczonych doświadczył w życiu zaburzeń nastroju (Badanie The National Comorbidity Survey Replication przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w latach 2001–2003), natomiast europejskie badania mówią o zgłoszeniu takich objawów przez 14% populacji (ESEMeD, 2004).

Na 23. lutego bieżącego roku, czyli Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował raport dotyczący najważniejszych aspektów tej choroby w Polsce. Z danych wynika, że prawie 3% Polaków choruje na depresję. To najmniejszy odsetek ze wszystkich krajów europejskich. Na depresję częściej chorują kobiety, stanowią aż 73 proc. wszystkich leczących się na tę chorobę. W 2019 roku leki przeciwdepresyjne (refundowane i nierefundowane) wykupiło ogółem 3,8 mln osób.

Dane statystyczne Policji wskazują, że znacznie częściej samobójstwa popełniają mężczyźni. W latach 2017-2019 zarejestrowano aż 15 713 samobójstw, z czego 13 492 mężczyzn, a 2 218 kobiety. Raport NFZ mówi, że kobiety częściej leczą się na depresję, tym samym znaczy to, że mężczyźni znacznie rzadziej korzystają ze specjalistycznej pomocy.

Eksperti podkreślają jednak, że dane mogą być zaniżone, ponieważ nie wszyscy zgłaszają się ze swoimi problemami do specjalistów, a to wpływa na statystyki. Wynika to głównie z małej świadomości narodu na temat zaburzeń psychicznych, trudnego dostępu do opieki psychiatrycznej i stygmatyzacji chorych.



Raport „NFZ o zdrowiu: Depresja”, luty 2020



Dane statystyczne Policji

W styczniu 2020 roku World Health Organization (WHO) ogłosiła międzynarodowy stan zagrożenia zdrowia publicznego z powodu choroby COVID-19. Już w marcu zagrożenie to zyskało miano pandemii. Władze wielu państw zdecydowały się na poważne kroki w celu ograniczenia rozwoju epidemii, m.in. zamknięcie szkół, placówek kulturalnych czy gastronomicznych oraz zalecają pozostawanie w domach i utrzymywanie dystansu od innych ludzi. Czas kryzysu generuje jednak olbrzymi stres w społeczeństwie, a mieszkańcy muszą w krótkim okresie zaadaptować się do nowych warunków.

W tym okresie nasze zdrowie psychiczne jest bardzo ważne.



Jak dbać o nasze zdrowie psychiczne?

W dalszej części poradnika znajdziesz praktyczne wskazówki na ten temat, oparte na rzetelnych źródłach i wypowiedziach profesjonalistów w dziedzinie psychiatrii, psychologii i psychoterapii.

Pamiętaj jednak, że każdy reaguje na stres i lęk inaczej, tak samo różne metody radzenia sobie z nimi mogą być bardziej lub mniej skuteczne. Gdy twoje samopoczucie zacznie się pogarszać, koniecznie skorzystaj z pomocy specjalisty.

1. Nie zapomnij o terapii



W tym stresującym okresie twoja terapia jest kluczowa. Z powodu ograniczonej dostępności do opieki psychologa, psychoterapeuty, czy psychiatry musisz zadbać o to, by mieć kontakt ze specjalistą.

Dopilnuj, by nie zabrakło ci twoich leków, jeśli je przyjmujesz. Od 8. stycznia tego roku wszystkich lekarzy obowiązują e-recepty – cyfrowe wersje dotychczasowych papierowych recept.

Nie musisz wychodzić z domu, by lekarz przepisał ci twoje leki. Jeśli twoja farmakoterapia rozpoczęła się przed epidemią, lekarz bez problemu powinien udostępnić ci receptę po rozmowie telefonicznej. Większość aptek realizuje również dostawy leków do domu.

Sprawdź również, czy poradnia lub specjalista, do którego uczęszczasz, udostępnia alternatywne metody kontaktu: wideokonferencje czy rozmowy telefoniczne.



Porady lekarskie i e-recepty bez wychodzenia z domu

Spróbuj także telefonów zaufania lub teleporady na infolinii NFZ:

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji	22 594 91 00 (środy i czwartki 17:00-19:00)
Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka	22 484 88 01 (czwartki 16:00-20:00)
Niebieska Linia - Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	800 12 00 02 (24h/dobę)
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111 (24h/dobę)
Kryzysowy Telefon Zaufania	116 123 (codziennie 14:00-22:00)
Linia Wsparcia Fundacji Itaka	800 70 2222 (24h/dobę)
Telefon Zaufania Fundacji Centrum Praw Kobiet	(22) 621 35 37 (poniedziałki, wtorki, środy, piątki 10:00-16:00)
Telefon Interwencyjny Fundacji Praw Kobiet	600 070 717 (24h/dobę)
Telefon Zaufania dla Osób Starszych	(22) 635 09 54 (poniedziałki, środy, czwartki 17:00-20:00)
Telefon Zaufania dla osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich Fundacji Lambda Warszawa	22 628 52 22 (poniedziałek - piątek 18:00 - 21:00)
Infolinia NFZ	800 190 590 (24h/dobę)



Inne formy pomocy:

- 👉 Lista specjalistów oferujących pomoc w ramach akcji „**Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa**”
- 👉 **Wsparcie i pomoc psychoterapeutyczna i psychologiczna dla pracowników służby zdrowia** (Filia Gdańsko-Pomorska Sekcji Naukowej Psychoterapii PTP)
- 👉 Zestawienie placówek pomocowych, instytucji i organizacji świadczących **pomoc w zakresie przemocy domowej**



2. Stosuj się do oficjalnych zaleceń

Zalecenia władz mają na celu jak najszybsze ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Każda czynność, nawet tak pozornie błaha, jak mycie rąk, jest bardzo ważna.

U osób z depresją często dochodzi do zaniechania nawet tak prostych aktywności – higiena osobista, wstanie z łóżka, ubranie się.

Ubieraj się każdego dnia i wykonuj inne rutynowe czynności, które zazwyczaj robisz przed wyjściem np. do pracy czy szkoły, nawet jeśli nie zamierzasz opuszczać domu (m.in. mycie zębów, makijaż i inne). Może to być czas na uporządkowanie swoich ubrań, czy eksperymentowanie z ubiorem.

Pilnuj systematyczności w utrzymywaniu higieny i myciu rąk – możesz zaśpiewać sobie refren ulubionej piosenki (przynajmniej 30 sekund), by kontrolować czas mycia.





Z drugiej strony ważne jest, by tym wszystkim zachować zdrowy rozsądek. Dla osób z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (OCD) i niektórymi rodzajami lęków ciągłe mycie rąk może być przyczyną niepożądanych zachowań. W czasie epidemii nasz niepokój i niepewność są jak najbardziej uzasadnione, jednocześnie prowadzą one do pogorszenia naszego samopoczucia.

Przy wystawianiu na takie czynniki stresujące (jak częste mycie rąk) trzeba zapewnić również czynnik prewencyjny, ułatwiający ograniczenie niepożądanego zachowania. Wybierz rzetelne źródło informacji, śledź je – ale to wszystko. **Nie rób nic ponad to, co radzą specjaliści, nie słuchaj wytycznych i zasad, które zaczynają ustalać się w twoim umyśle.** Czasem pomocne jest również obserwowanie swoich zachowań i jak zmieniają się one w czasie.

Jeśli odczuwasz lęk, zmagasz się z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi lub podejrzewasz je u siebie, koniecznie skonsultuj się z psychiatrą lub psychoterapeutą poznawczo behawioralnym. Pomoże ci on dobrać metody leczenia odpowiednie dla ciebie i sytuacji, w jakiej się znajdujesz.

Dobrowolna aktywność fizyczna może zapewnić ochronę przed pojawieniem się objawów lękowych (szczególnie przy agorafobii i zaburzeniami pourazowymi):



Physical activity protects from incident anxiety: A meta analysis of prospective cohort studies

Dieta charakteryzująca się wysokim spożyciem warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, niskotłuszczowych produktów mlecznych, niskim spożyciem mięsa i cukru wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem depresji:



Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis.



Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta analysis

3. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne

Wiele badań potwierdziło, że istotnym czynnikiem przy poprawie jakości życia osób z depresją jest aktywność fizyczna i zrównoważona dieta.



Kilka wskazówek, jak zaplanować sobie dietę:



Dieta na wiosnę i wszystkie inne pory roku (NFZ)



Poradnia dietetyczna online Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej w ramach Narodowego Programu Zdrowia



The Eatwell Guide (National Health Service)

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił serwis internetowy, który oferuje darmowe diety:



Portal Diety NFZ



Unikaj negatywnych strategii radzenia sobie ze stresem – alkohol, papierosy, narkotyki i inne używki mogą wydawać się dobrym rozwiązaniem, jednak na dłuższą metę szkodzą twojemu zdrowiu. Alkohol ma działanie depresyjne, a u osób z lękami początkowo może poprawiać samopoczucie, by potem uderzyć ze zdwojoną siłą, nawet u osób biorących leki stabilizujące nastrój.

4. Dobry sen to podstawa

Zastosuj regułę – sypialnia służy tylko do spania, staraj się nie pracować i nie jeść w niej, nie używać urządzeń elektronicznych. Urządź ją tak, by była dla ciebie jak najbardziej komfortowa i bezpieczna. Postaw sobie granice i je egzekwuj. Jeśli mieszkasz w kawalerce/pokoju, granicą tą może być samo łóżko. Przed samym snem warto też zaciemnić pokój, np. roletami czy zasłonami.



Próba połączenia pracy, czy innej aktywności z wypoczynkiem grozi poczuciem niemożności wyłączenia się, nawet podczas snu. Może prowadzić do pogłębienia złego nastroju i wrażenia bezczynności. **Potraktuj sen jak rzecz świętą.** Prawidłowa jego ilość to około 8 godzin.

Pomóc ci może rejestrowanie rzeczywistej ilości snu: zapisuj przybliżony czas, kiedy zasnąłeś, czy i kiedy obudziłeś się w nocy. Jeśli czujesz, że jest to za mało lub za dużo, postaraj się dopasować ilość snu do twoich potrzeb. Ważne, by godziny zasypiania i wstawania były regularne. **Możesz zapisywać również niespokojne myśli, które nie pozwalają ci zasnąć** – prowadzenie dziennika bywa pomocne podczas terapii.



5. Wiadomości ze świata i social media

– ogranicz to, co wzbudza w tobie negatywne emocje

Ciągły natłok informacji o epidemii może sprawić, że większość z nas odczuje niepokój i stres. Plotki i spekulacje mogą dodatkowo podsycać negatywne emocje. **Szukaj aktualizacji i praktycznych wskazówek tylko w rzetelnych i sprawdzonych źródłach** – na oficjalnych stronach rządu, Ministerstwa Zdrowia, WHO, czy CDC.

Z drugiej strony, również **ty możesz postarać się o to, by informacje, które przekazujesz dalej były prawdziwe.**

Postaraj się ograniczyć szukanie informacji do konkretnej pory dnia, np. **dwa razy dziennie sprawdzaj oficjalną stronę rządu i aktualizacje wiadomości o epidemii.**

Rzetelne źródła informacji o koronawirusie:

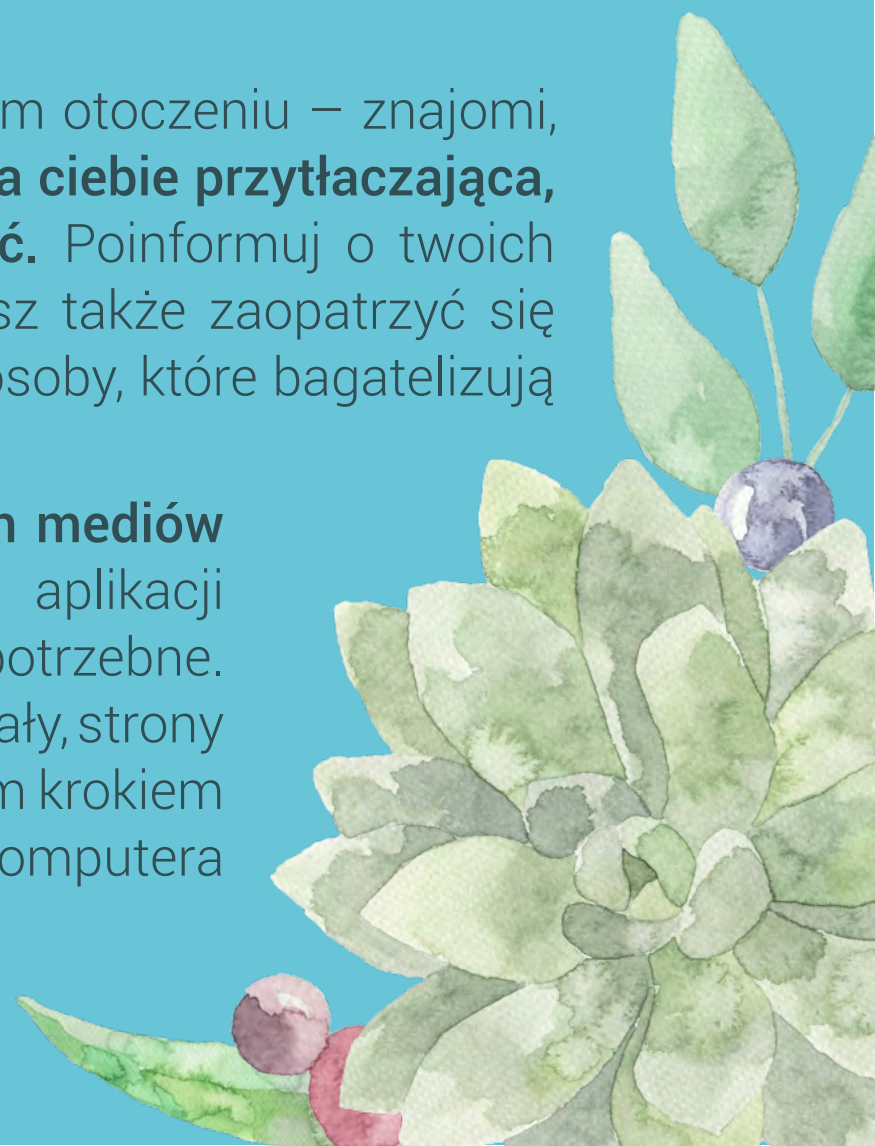
- [!\[\]\(8c4dca64662d21542001ca0ed7eeb688_img.jpg\) Koronawirus: informacje i zalecenia Ministerstwa Zdrowia](#)
- [!\[\]\(3de35c640e7147a3fb61ee393128d2ae_img.jpg\) Naczelna Izba Lekarska - Koronawirus w Polsce](#)
- [!\[\]\(d1438aeefda19c86ae7477bf1fb30796_img.jpg\) Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego](#)
- [!\[\]\(dc4d2c544087998b6f093f485f5119d7_img.jpg\) Kampania informacyjna w sprawie koronawirusa Polskiej Grupy Farmaceutycznej](#)
- [!\[\]\(f26ab61dd00ea7e5f19553908ec3fa6b_img.jpg\) Wykazy placówek udzielających świadczeń w związku z przeciwdziałaniem rozprzestrzenianiu koronawirusa](#)
- [!\[\]\(ecf85e064bcd351a8999f71bf3f405e7_img.jpg\) Przydatne linki i materiały - Naczelna Izba Lekarska](#)
- [!\[\]\(b7205a03f3dd3fe6f731085a326bb0d6_img.jpg\) Przydatne materiały o koronawirusie - Główny Inspektor Sanitarny](#)
- [!\[\]\(fea63d7e313047478d89177e38e2c72d_img.jpg\) Aktualne informacje na temat koronawirusa WHO \(World Health Organization\)](#)
- [!\[\]\(3098c5e72378a1b0482fcc457c248f36_img.jpg\) Aktualne informacje na temat koronawirusa CDC \(Centers for Disease Control and Prevention\)](#)
- [!\[\]\(bdd076fceb1bd6f84cb17f8d6a04e32c_img.jpg\) Mapa zarażeń koronawirusem w Polsce](#)
- [!\[\]\(df648e0ad6c7cc181c595a3b5826b4ad_img.jpg\) Mapa zarażeń koronawirusem na świecie](#)



Polityczne czy etyczne implikacje epidemii również mogą być powodem naszego stresu. Tak jak każdy inny kontrowersyjny temat, ludzie będą go wykorzystywać do własnych celów, często niekoniecznie dobrych. **Pamiętaj, że ostatecznie tylko ty możesz być sędzią tego, co chcesz wiedzieć i jeśli postawisz temu granice – to jest całkowicie w porządku.**

Postawienie granic jest również ważne w twoim bliskim otoczeniu – znajomi, przyjaciele, rodzina. **Jeśli rozmowa z kimś staje się dla ciebie przytłaczająca, masz zupełne prawo do tego, by się z niej wycofać.** Poinformuj o twoich odczuciach osoby, których słowa cię stresują. Możesz także zaopatrzyć się w fakty oraz rzeczowe argumenty i edukować bliskie osoby, które bagatelizują obecną sytuację.

To również bardzo dobra okazja do przeglądu twoich mediów społecznościowych. Włącz tylko te powiadomienia aplikacji na telefonie czy komputerze, które są ci koniecznie potrzebne. Wyłącz te, które wzbudzają w tobie niepokój. Wycisz kanały, strony czy osoby, których posty sprawiają ci przykrość. Dobrym krokiem jest również przerwa od social mediów, czy telefonu/komputera w ogóle.



6. Utrzymuj kontakt z ludźmi

Mimo społecznej kwarantanny mamy wiele możliwości, by komunikować się z innymi. To dobry czas, by upewnić się, że masz prawidłowe numery/maile do bliskich i ważnych dla ciebie osób. Możesz również odnowić dawne kontakty, czy sprawdzić co słychać u dalszej rodziny.

Dzięki wielu społecznościom internetowym możemy poznać osoby, które dzielą nasze zainteresowania. Poszukaj grup na Facebooku, forów internetowych, blogów, kanałów, które odpowiadają twoim gustom i rozmawiaj z ludźmi. Wiele gier komputerowych oferuje tryb multiplayer, więc możesz zorganizować ciekawą rozrywkę ze swoimi znajomymi, czy poznać zupełnie nowe osoby.



7. Poświęć się kreatywności

Izolacja może być przyczyną znacznego pogorszenia samopoczucia. Wiele osób zostało zmuszonych do zmiany rutyny i pozostawionych same sobie w ciasnym otoczeniu, a to zupełne przeciwieństwo zaleceń przy leczeniu większości zaburzeń psychicznych.

Warto jednak dostosować się do nagłych zmian i **wykorzystać wolny czas w sposób kreatywny. Wybierz zajęcia, które dadzą ci cel, poczucie spełnienia i kontroli nad własnym życiem.**

Przypomnij sobie wszystko to, co cię interesuje lub to czego chciałeś się nauczyć. Zachowaj w pamięci kilka takich aktywności, które mogą przyjść ci z pomocą w gorszej chwili.



Kilka przykładowych aktywności:

- ✓ gotowanie
- ✓ ogrodnictwo
- ✓ upcycling
- ✓ DIY (Do It Yourself, czyli Zrób To Sam)
- ✓ robótki ręczne – szydełkowanie, robienie na drutach, haftowanie, szycie, bransoletki przyjaźni, makramy
- ✓ origami
- ✓ scrapbooking
- ✓ układanie puzzli
- ✓ kolaż
- ✓ fotografia
- ✓ fotomontaż
- ✓ blogowanie
- ✓ bullet journaling
- ✓ pisanie listów
- ✓ kaligrafia
- ✓ rysowanie/malowanie
- ✓ kolorowanki dla dorosłych
- ✓ digital painting
- ✓ animacja



- ✓ makijaż
- ✓ worldbuilding (tworzenie światów)
- ✓ pisanie poezji/prozy
- ✓ tworzenie muzyki
- ✓ śpiew
- ✓ aktorstwo
- ✓ taniec
- ✓ aerobik
- ✓ joga
- ✓ trening szermierki
- ✓ darmowe kursy online
- ✓ nauka języka
- ✓ programowanie
- ✓ szachy
- ✓ słuchanie podcastów/audiobooków
- ✓ czytanie książek/poradników/przewodników/ebooków itp. (pamiętaj by dbać o wzrok!)
- ✓ oglądanie filmów i seriali (by nie pogryzać się w serialowej beczynności możesz prowadzić dziennik obejrzanych serii/filmów, zapisywać elementy, które ci się podobały, pisać i dzielić się recenzjami)
- ✓ gry planszowe/karciane
- ✓ papierowe RPG
- ✓ gry online
- ✓ gry komputerowe



Zorganizuj czas, który masz do dyspozycji. Istnieje wiele technik pomagających w trzymaniu swoich zajęć w ryzach.

Jedną z nich jest zasada SMART.

W skrócie jest to termin z dziedziny zarządzania, metoda wspomagająca definiowanie celów. Twoje zadania powinny być **specyficzne** (Specific), **mieralne** (Measurable), **osiągalne** (Achievable), **istotne** (Relevant), **określone w czasie** (Time-bound).

Jeśli chodzi o **problemy ze skupieniem się**, pomocna wydaje się **metoda Pomodoro**.

Polega na ustawieniu czasomierza (pierwowzorem jest timer kuchenny w kształcie pomidora – stąd nazwa) na 25 minut. W tym czasie trzeba skupić się na wykonywanym zadaniu, uprzednio upewniając się, że nic nie będzie nam przeszkadzało. Wszelkie nowe elementy rozpraszające możemy na bieżąco zapisywać, by zająć się nimi później. Po tym okresie robimy sobie 5 minut przerwy (dobrze, jeśli wymaga ona aktywności fizycznej) i tak w kółko. Po czterech „pomodoro” następuje dłuższa przerwa – 10 minut. W tej technice przydatne są różne narzędzia – timery na telefonie, budziki, aplikacje, czy blokery niechcianych stron na przeglądarce (np. StayFocused albo Strict Workflow na przeglądarce Chrome).

Pamiętaj jednak by nie skupiać się za bardzo na narzędziach, całą uwagę poświęć wykonywanemu działaniu.



8. Zaakceptuj swoje emocje i kontroluj je

To ogromnie trudny czas dla wszystkich osób, szczególnie tych, które nie potrafią radzić sobie z negatywnymi emocjami. Stres, smutek, przygnębienie, złość – cała gama uczuć towarzyszy nam na każdym kroku. I to zupełnie normalne. **Nie musisz powstrzymywać się od złego nastroju czy blokować swojego przygnębienia, ponieważ są to naturalne odczucia.** Pozwól sobie na przeżycie tego wydarzenia. Możesz również wyznaczyć sobie wyraźne granice – myśl o swojej złości przez 15 minut, po czym rusz dalej.

Zaakceptuj to, że w tym ciężkim okresie zawsze będzie miejsce na niepewność. Osoby zmagające się z przeróżnymi lękami czy zaburzeniami mają tendencję do nadmiernego poszukiwania faktów i informacji, by być pewnym i mieć kontrolę nad swoim życiem. Musimy jednak mieć świadomość tego, że **nie na wszystko mamy wpływ i zająć się tym, nad czym mamy rzeczywistą kontrolę.** Iluzją jest przeświadczenie, że pewność uchroni nas przed niebezpieczeństwem. Każdy kolejny przeczytany artykuł czy kompulsywne mycie rąk nie zagwarantuje nam 100% pewności. I to również jest normalne.



Nie bądź dla siebie zbyt surowy. Porażka to zupełnie naturalny element rozwoju, więc nie musisz ganić się za popełnione błędy, pozwól sobie na chwilę słabości. Kiedy coś ci nie wyjdzie, pomyśl, że to normalne i spróbuj jeszcze raz. Gdy nie zrobisz czegoś idealnie, to nie powód, by się złościć, to szansa na moment refleksji nad tym, jak ciężko jest nam wszystkim. **Bądź zdeterminowany, ale miej świadomość, że czasem coś może ci nie wyjść.**

Skup się przede wszystkim na tym, co możesz kontrolować i trzymaj się faktów. Duża część działań podjętych przez innych ludzi czy rząd jest poza twoim zasięgiem. Wyjdź naprzeciw twojemu lękowi przed nieprzygotowaniem i przyszłością.

Znajdź praktyczne rozwiązania: jeśli obecna sytuacja przeszkodziła twoim planom, sprawdź, jak możesz temu zaradzić. Czy możesz przełożyć datę wydarzenia, odwołać je? Czy możesz otrzymać zwrot pieniędzy za niewykorzystane usługi? Jak lokalne przedsiębiorstwa i organy administracji radzą sobie z epidemią i jej skutkami?

Dla wielu
branż na
całym świecie
obecna
epidemia
to czas
ogromnego
kryzysu.



Pracodawcy decydują się na odważne kroki, by ratować swoje firmy, czasem również zwalniając pracowników. Również w przypadku niepewności o swoje miejsce w pracy, **możesz skupić się na tym, co możesz w tej sytuacji zrobić**. Zawsze dobrym nastawieniem jest bezpośrednia rozmowa, możesz zapytać współpracowników lub pracodawcę o przyszłość waszej działalności.

Jeśli jednak zdarzy się, że twoje zatrudnienie stanie pod znakiem zapytania - czy pracodawca potraktował cię sprawiedliwie? Czy jest to legalne? Możesz dowiedzieć się, czy działania twojego szefa są zgodne z prawem. Czy w przypadku utraty pracy masz możliwość zatrudnienia się gdzieś indziej, w innej branży? Jaka jest sytuacja rynku pracy w twoim otoczeniu? Czy możesz zrobić coś, by poprawić własną sytuację? Czy możesz zaplanować swoje wydatki w sposób, który pozwoli ci na spokojne przeżycie epidemii?

Jeśli masz problemy finansowe warto zwrócić się do swoich bliskich o pomoc. Również rządowe organizacje wspierają w tych trudnych momentach pracowników przeróżnych branż zasiłkami czy dofinansowaniami. **Możesz znaleźć osoby o podobnych zmartwieniach i wspólnie z nimi poszukać rozwiązania – wspólne działanie może poprawić nastrój i zmniejszyć stres związany z przyszłością.**

Możesz śledzić, jak zmienia się rynek pracy. Takie wydarzenia są stresujące, jednak tworzą różne inne możliwości. Skup się na tym, co przyniesie obecna sytuacja. **Pamiętaj o tym, że twoje umiejętności i zalety wciąż pozostają te same** – jeśli udało ci się wcześniej znaleźć pracę, możesz zrobić to ponownie. Jeśli dopiero wkraczasz w zatrudnienie – nie jesteś w tym sam. Jest wielu ludzi o podobnych zmartwieniach i tak jak było wspomniane wcześniej, warto stawiać czoła problemom wspólnie. Możesz zwrócić się również o pomoc do osób doświadczonych czy profesjonalistów.

- 👉 Pracownik i przedsiębiorca w obliczu koronawirusa - praktyczny poradnik
- 👉 Wyjaśnienia Państwowej Inspekcji Pracy w związku z koronawirusem
- 👉 Koronawirus – pamiętaj o swoich prawach pracowniczych (OZZ Inicjatywa Pracownicza)
- 👉 Koronawirus a uprawnienia i obowiązki pracodawcy (C.H.Beck Legalis)



Zadbaj o to, by w razie konieczności mieć plan B. Jeśli masz zwierzęta/rośliny w domu, czy w razie twojego ewentualnego pobytu w szpitalu będzie miał kto się nimi zaopiekować? Czy na wypadek domowej kwarantanny masz wszystkie potrzebne przedmioty w domu? Pamiętaj jednak, by nie gromadzić zbyt dużych zapasów – w ten sposób dbasz też o innych i ich potrzeby. Sklepy spożywcze i apteki są otwarte w krajach o najwyższym stopniu zagrożenia. To, że napotkasz w sklepie puste półki, nie oznacza również tego, że źle się przygotowałeś, jedynie to, że inni ludzie kupują więcej niż potrzebują.

Wychodzenie do sklepu może być również trudne dla osób z fobią społeczną. Skorzystaj z metod wizualizacji lub oswajania stresu. Wyobrażaj sobie różne scenariusze i obserwuj, jak bardzo ta sytuacja cię stresuje oraz co możesz zrobić, by go zniwelować. Oceniaj poziom swojego lęku np. od 1 do 10, a kiedy wynosi on ponad 5 spróbuj metod uspokajających. Próbuj ponownie i oswajaj się z sytuacjami, które czekają cię po wyjściu, wcale nie wychodząc.

Na Facebooku powstała oddolna inicjatywa, która zrzesza osoby potrzebujące pomocy w okresie izolacji oraz te, które chcą pomóc. Widzialna Ręka to ponad 150 lokalnych i tematycznych grup, w każdej z nich możemy znaleźć wsparcie w zakresie nawet najprostszych czynności (jak zakupy czy wyprowadzenie psa) lub też tych poważniejszych (np. sprzęt komputerowy dla potrzebujących, organizacja posiłków dla szpitali).



Widzialna Ręka na Facebooku



9. Oddychaj i medytuj

W stresującej chwili możesz zastosować jedną z wielu technik relaksacji. W przeróżnych terapiach powszechnie wykorzystuje się ćwiczenia oddechowe czy medytację. Otwórz się na takie możliwości.

Ćwiczenia oddechowe:

Oddech brzuszny: Leżąc na podłodze lub na łóżku z poduszką pod głową i kolanami, połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami, skup się na ruchu jaki wykonuje twój brzuch i klatka piersiowa. Twoim celem jest wdychanie coraz większej ilości powietrza i izolowanie go w taki sposób, by poruszał się brzuch (a dokładniej przepona), a nie klatka piersiowa. Spróbuj wykonywać to ćwiczenie 3-4 razy dziennie po 10 minut.

Równy oddech: To ćwiczenie wywodzi się z starożytnej nauki o technikach oddechu w praktykach jogi. W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) z zamkniętymi oczami wdychaj powietrze licząc wolno do 4. Przy wydechu również policz do 4. Możesz postarać się wydłużyć liczenie do 6 lub 8 kiedy poczujesz się z tym komfortowo. Ważne, by przy oddychaniu skupiać się na uczuciach pustki i pełności w płucach.

Wydłużanie oddechu: Przy sytuacjach stresowych nasz oddech staje się coraz szybszy, w skrajnych przypadkach może prowadzić do hiperwentylacji, a to ćwiczenie może nam pomóc w czasie kryzysu. W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) postaraj się na początku oczyścić płuca z powietrza, zanim weźmiesz głęboki wdech. Następnie wydłużaj czas kolejnych wydechów. Możesz liczyć: wdech przez 4 sekundy, wydech przez 6. Dojdź do momentu, który jest dla ciebie wygodny i pozwól emocjom opaść. Wykonuj ćwiczenie przez 2-5 minut w zależności od potrzeby.



Skupiony oddech: W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) oddychaj wolno i głęboko, skupiając się na tym, jak zachowuje się twoje ciało. Możesz oddychać głośno, wzdychając. Ważne, by dokładnie obserwować i skanować ciało w poszukiwaniu miejsc napięcia i stopniowo je uwalniać. Wybierz pozytywne słowo, które będziesz sobie wizualizować przy wydechu, np. „spokój”, „ochrona”, „bezpieczny”, „ciepło”. Wyobraź sobie, że wdech jest falą, która oczyszcza twoje ciało i umysł, przy wydechu zabierając złą energię i myśli.

Oddech Lwa: Uklęknij i usiądź na piętach lub jeśli jest to dla ciebie niewygodne usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Dłonie połóż na kolanach, rozciągnij ramiona, ręce i palce. Weź wdech nosem, wydech wykonaj ustami, wokalizując „HA” i wystawiając język w kierunku brody. Następnie zrelaksuj twarz i powtórz to ćwiczenie do 6 razy.

Alternatywny oddech naprzemienny: Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj i rozciągnij kręgosłup oraz klatkę piersiową. Lewą rękę połóż na udzie, prawą rękę unieś do twarzy. Połóż palec wskazujący oraz środkowy na czole, między brwiami. Zamknij oczy i użyj kciuka, aby zamknąć prawe nozdrze. Wdychaj powoli lewym. Ściśnij nos między kciukiem a palcem serdecznym, wstrzymaj na chwilę oddech. Teraz zamknij lewe nozdrze i wydychaj prawym. Odczekaj chwilę i tym samym nozdrzem wykonaj wdech. Wstrzymaj oddech ściskając nos i po chwili odtwórz lewe nozdrze, wykonaj wydech, odczekaj chwilę i tym samym nozdrzem wykonaj wdech. Powtarzaj ten cykl do 10 razy.



Techniki uziemiające:

Ćwiczenie 5,4,3,2,1: pomyśl o 5 rzeczach, które widzisz; 4, które słyszysz; 3 rzeczach, które możesz dotknąć (dotknij je); 2 zapachach, które czujesz lub lubisz; następnie weź 1 spokojny, głęboki wdech lub pomyśl o 1 pozytywnej rzeczy o sobie. Możesz modyfikować elementy, ważne by skupić się na konkretnych rzeczach, które utrzymają twoje myśli w teraźniejszości.

Postaraj się myśleć o różnych rzeczach, które wymagają skupienia i zastanowienia się – tak, jakbyś grał w jakąś grę, np. policz od 100 w dół odejmując kolejno 7 (100, 93, 86...); pomyśl o 10 różnych zwierzętach, 10 niebieskich rzeczach, 1 zwierzęciu i nazwie kraju rozpoczynających się na każdą literę alfabetu; powoli wyrecytuj cały alfabet od tyłu; itp.

Zadawaj sobie pytania, które pomogą ci wrócić do teraźniejszości. Możesz przygotować je wcześniej i zapisać sobie na kartce/telefonie, nosić ze sobą. Na przykład: *Gdzie się teraz znajduję? Jaki jest dziś dzień? Który jest obecnie rok? Ile mam lat? Gdzie mieszkam?* Zastosuj pozytywne stwierdzenia podkreślające radzenie sobie. Możesz przygotować takie stwierdzenia, np.: mam na imię...; jestem teraz bezpieczny; to tylko wspomnienie; to było wtedy, a teraz jest teraz; znajduję się w... i jest dziś... (data); to wspomnienie przeminie.

Stwórz pudełko „na wszelki wypadek” lub „na uspokojenie” – wypełnij je znaczącymi dla ciebie oraz pomocnymi przedmiotami i „przypominajkami”. Możesz też nosić ze sobą „uziemiający” przedmiot. Niektórzy noszą kamyczek lub inny drobny przedmiot mający dla nich osobiste znaczenie, który mogą dotknąć, gdy odczuwają taką potrzebę.



Techniki relaksacyjne:

Relaksacja mięśni Jacobsona: Polega na stopniowym, świadomym napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Warto wykorzystać gotowe nagrania pomagające przy skupieniu się na kolejnych partiach ciała, np. na YouTube.

Trening autogenny Schultza: W wygodnej pozycji (leżącej lub siedzącej) wyobraź sobie kolejne stany twojego ciała jednocześnie powtarzając je w myślach: *moje prawe ramię jest ciężkie; moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe (powtórz trzykrotnie); moje serce bije powoli i regularnie (powtórz trzykrotnie); czuję ciepło w okolicy splotu słonecznego (powtórz trzykrotnie); moje czoło jest chłodne; moja szyja i ramiona są ciężkie (powtórz trzykrotnie)*. Poczuj, jak bardzo jesteś zrelaksowany. Cały trening powinien trwać początkowo około 15-20 minut, jednak warto zacząć od 3-5 minut (tylko z uczuciem ciężaru).

Po kilku treningach można rozszerzyć zakres elementów i wyobrażać sobie uczucie ciężaru oraz ciepła przez łącznie 10 minut. Medytacja powinna stopniowo się wydłużać. Wskazane jest odbywanie sesji medytacyjnych trzy razy dziennie: rano, po południu oraz wieczorem. Także w tym przypadku warto pomagać sobie gotowymi nagraniami prowadzącymi przez cały trening.

Wizualizacje: W ich ramach tworzy się plastyczne wyobrażenie miejsca, które wyzwala przyjemne uczucia. Typowe takie wyobrażenia to na przykład zielona łąka, polana w lesie, słoneczna plaża, brzeg spokojnej rzeki – miejsca, które kojarzą się ze spokojem, relaksem i bezpieczeństwem. Wizualizację można połączyć z napięciem i rozluźnieniem mięśni, a następnie zakończyć ją przykładową sugestią: „Napięcie znika i ogarnia mnie relaks (...) ciało jest odprężone (...) myśli płyną spokojnie (...) zaraz otworzę oczy i będę wypoczęta/wypoczęty jak po zdrowym śnie”. Również tutaj można wspomagać się gotowymi nagraniami, które pomogą ci się skupić.





Oprócz tych istnieje jeszcze wiele technik relaksacyjnych, uspokajających czy medytacji, które mogą pomóc ci w radzeniu sobie ze stresem. Jeśli nie wiesz, gdzie zacząć, spróbuj użyć gotowych nagrań prowadzących (np. na YouTube) lub aplikacji medytacyjnych takich jak: Intu, Calm, Headspace, 10% Happier, Simple Habit, Stop Breathe & Think, Insight Timer.

**Znajdź swoją ulubioną metodę,
która jest dla ciebie wygodna.**

10. Nie zapomnij o empatii i cierpliwości dla innych

Ludzie różnie reagują na czas kryzysu, jednak najbardziej narażonymi na stres grupami mogą być starsze osoby, cierpiący na chroniczne choroby oraz zaburzenia psychiczne, dzieci i młodzież oraz pracownicy służb medycznych. **Wszyscy zasługują na empatię i warto to uczucie pielęgnować w miejscu, gdzie powstaje lęk.**

Chęć wsparcia innych może nam pomóc w samoocenie, a efekty są korzystne dla wszystkich. Solidarność jaka buduje się w społeczności niezwykle podnosi na duchu, daje nadzieję. Nasza postawa wobec otoczenia jest ważna, ponieważ epidemia dotyka każdego – nie tylko osoby zarażone.

Starsze osoby, jako jedna z najbardziej narażonych grup, mogą wymagać dużego wsparcia i opieki. **Zastanów się nad tym, by sprawdzić samopoczucie swoich rodziców, dziadków, wujków czy sąsiadów.** W wielu miejscach młode osoby decydują się na pomoc starszym osobom w podstawowych czynnościach, np. zakupach, by zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Z drugiej strony młode osoby doświadczają teraz ogromnego lęku o własną przyszłość, po raz pierwszy są świadkami globalnego kryzysu. Zwrócenie uwagi na ich potrzeby jest teraz niezwykle ważne. Porozmawiaj z młodszymi członkami swojej rodziny, zapewnij im bezpieczeństwo oraz zorganizuj zajęcia, które oderwą ich myśli od strachu.





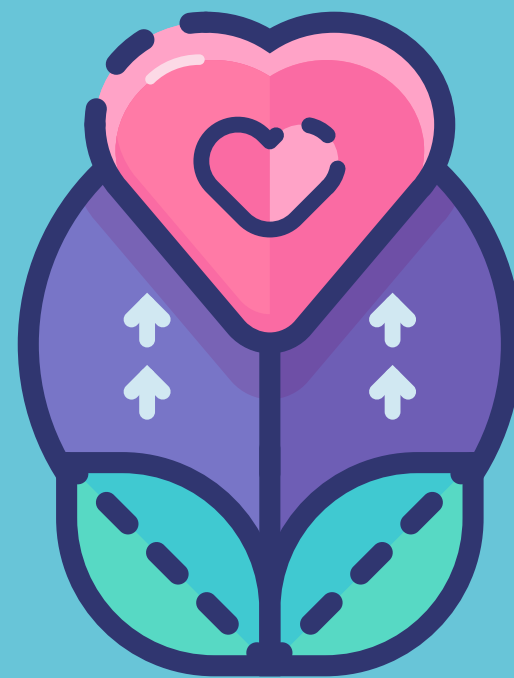
Mimo skupienia całej opieki zdrowotnej w kraju na osoby zarażone wirusem i te potencjalnie narażone, wciąż istnieje wiele osób z chorobami, także psychicznymi. **Jeśli w twoim otoczeniu jest ktoś chory, wspomóż go w miarę swoich możliwości, nawet zwykłą rozmową.**

Szanuj pracowników służb medycznych i szpitali. Są oni narażeni nie tylko na stres, ale na faktyczną utratę zdrowia, czy nawet życia. Również tutaj społeczeństwo decyduje się na pomoc: wiele restauracji dostarcza nieodpłatnie posiłki do szpitali, powstają akcje pod hasłem „**Nie kłam medyka**”, apelujące o szczerść przy wizytach służb ratowniczych, w celu zmniejszenia ryzyka zarażenia.

Obecny kryzys to dobry okres na zadbanie o relacje z bliskimi i znajomymi. Wszyscy doświadczamy ogromnego stresu, jednocześnie ważne jest, by **wykazywać postawę zrozumienia i cierpliwości.** Twój mąż, brat, kuzyn, współpracownik, czy sąsiad może mieć podobne zmartwienia do ciebie i jego uczucie złości nie musi być skierowane konkretnie na ciebie.

Również osoby zarażone wirusem nie zasługują na stygmatyzację, ale niestety często się to zdarza. Ze względu na pojawienie się pierwszych przypadków w Chinach, mieszkańcy tego kraju są dodatkowo narażeni na ksenofobię, rasizm i dyskryminację. W naszym państwie także wiele osób doświadcza postaw ostracyzmu ze względu na nowopowstałą chorobę. Pamiętaj, że to również ludzie mający własne życie, rodzinę i zmartwienia.

Nawet jeśli niektóre osoby bagatelizują tę sytuację, warto jest je uświadamiać, zamiast zachowywać się agresywnie wobec nich.



11. Rozmawiaj z dziećmi

Ukrywanie tematu epidemii może być bardzo szkodliwe na dłuższą metę, dlatego warto przygotować się do rozmowy, by nie spotęgować w dziecku uczucia strachu i lęku.



Nie ukrywaj informacji przed dzieckiem, to może tylko wzmóc jego ciekawość. Najlepszym źródłem informacji dla dziecka jest osoba, przy której czuje się bezpiecznie.

Daj dziecku poznać fakty. Bądź szczery i wyjaśnij, co się dzieje. Daj mu do zrozumienia, że rozmowa na ten temat jest ważna. Staraj się jednak ograniczać do suchych informacji, bez twoich opinii czy spekulacji.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na wiadomości. Duże dawki przykrych informacji mogą działać pogarszająco na nastrój dziecka. Aby tego uniknąć, zachęć je, by po obejrzeniu/przeczytaniu wiadomości omówiło to z tobą. Zapewnia to bezpieczną przestrzeń na wszystkie pytania.

Poinformuj dziecko, że jest bezpieczne. Wszystkie dzieci, nawet nastolatki, chcą wiedzieć, że ich rodzice mogą zapewnić im bezpieczeństwo. Najlepszym sposobem na jego potwierdzenie jest rozmawianie o niepokojących wiadomościach z otwartymi, pewnymi, jasnymi i prawdziwymi faktami. Porozmawiaj o wszystkich powodach, dzięki którym bezpieczeństwo jest zapewnione, zamiast unikająco odpowiadać „wszystko będzie dobrze”.

Daj dziecku do zrozumienia, że niepokój jest czymś normalnym. Tak jak dla ciebie takie uczucia są zupełnie naturalne, tak samo dzieje się u dzieci. Podziel się swoimi odczuciami, ale też powiedz, że złe rzeczy nie zdarzają się ciągle i nie trzeba bać się non stop.

Dostosuj rozmowę do wieku. Wszystkie dzieci mają różne temperamenty i wrażliwość. Ich zdolność rozumienia świata, przyjmowania złych wieści i reagowania na nie zależeć będzie od ich wieku. Jeśli masz więcej niż jedno dziecko, możesz porozmawiać z nimi indywidualnie i dostosować to, co mówisz, do ich potrzeb i poziomu.

Znajdź odpowiedni czas, aby o tym porozmawiać. Może się zdarzyć, że Twoje dziecko zacznie zadawać pytania o wydarzeniach informacyjnych w niewygodnym czasie. W takim przypadku poinformuj je, że słyszałeś i zapewnij że to, o co pyta, jest ważne. Powiedz mu, że chcesz z nim porozmawiać później i poproś, by przypomniało ci potem. Niech wie, że jesteś naprawdę zainteresowany.

Zostaw miejsce na pytania. Często zdarza się, że dzieci nie do końca rozumieją temat traumatycznych wydarzeń. Mają tendencję do wymyślania tego, czego nie wiedzą. Zachęcanie ich do zadawania wielu pytań jest ważne, ponieważ zapewnia miejsce na prawdziwe i otwarte wyjaśnienia, które mogą pomóc w ich skorygowaniu ich wyobrażeń.

Pozwól na powtarzanie się. Pamiętaj, że dzieci powtarzają się, gdy czują się niepewnie lub martwią się. Być może będą musiały zadać to samo pytanie kilka razy, dopóki nie poczują się bardziej spokojne.

Bądź jak najbardziej szczery. Czasem kuszące jest, by unikać odpowiedzi i naginać prawdę, gdy dzieci zadają bezpośrednie lub podchwytliwe pytanie. Może to być kłopotliwe, kiedy dziecko porozmawia z kimś innym i dowie się, że to, co mówisz, jest nieprawdą. Bądź więc uczciwy w rozmowie z nim. Tyczy się to również pytań, na które nie znasz odpowiedzi. Normalnym jest nie wiedzieć, również taką postawę trzeba okazywać dziecku. W takim przypadku można wspólnie z dzieckiem poszukać odpowiedzi.

👉 Dziecko i koronawirus (Ministerstwo Zdrowia i NFZ)

👉 Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? (Uniwersytet SWPS)

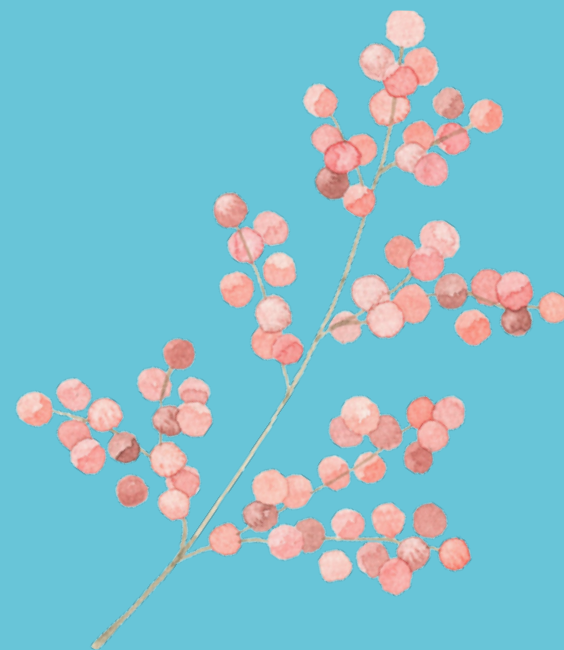
👉 Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19 (National Association of School Psychologists)



12. Pielęgnuj pozytywne momenty

Skup się na pozytywnych momentach, które ci się zdarzają. Śledź wszystkie swoje sukcesy i chwile wdzięczności, nawet te najmniejsze. Rozkoszowanie się tymi chwilami radości może pomóc ci w przerwach od złego nastroju.

Znajdź możliwość podtrzymania pozytywnych uczuć i nadziei dzięki opowieściom mieszkańców, którzy doświadczyli COVID-19 lub innych przeżyć związanych z epidemią. Na przykład historie osób, które wyzdrowiały lub które wspierały ukochaną osobę i są gotowe podzielić się swoimi doświadczeniami. Również opowieści ludzi gotowych pomagać innym znajdującym się w gorszej sytuacji pomogą podnieść ci się na duchu.



13. (Nie) wychodź na dwór

O ile może być to mylące, wychodzenie na dwór jest bardzo ważne w tym okresie. Społeczna kwarantanna nie znaczy, że mamy siedzieć w domu zamknięci przez 24 godziny na dobę. Nawet przy zakazie wychodzenia z domu, obowiązującym od 25 marca, władze zezwalają na spacer, które są niezwykle ważne dla naszego zdrowia. **Jeśli masz możliwość przejścia się do parku, lasu czy innego miejsca, gdzie nie spotkasz wielu ludzi, skorzystaj z tego. Pamiętaj jednak o tym, żeby nie tworzyć zgromadzeń z innymi osobami i nie wychodzić zbyt często.**

W domu również możesz korzystać ze słońca i świeżego powietrza. Codziennie wietrz dokładnie swój pokój/mieszkanie/dom, odsłaniaj zasłony/rolety by wpuścić do otoczenia trochę światła. Nawet podczas złej pogody dźwięk wiatru, czy deszczu potrafi być uspokajający. Jeśli masz możliwość wyjścia na balkon czy ogródek, czy chociażby szerokiego otworzenia okna i wyjrzenia przez chwilę – zrób to.



Źródła:

- 👉 NFZ o zdrowiu: Depresja, NFZ
- 👉 Depresja w Polsce – jaka jest skala problemu? Raport NFZ, Medonet
- 👉 Zamachy samobójcze od 2017 roku, Statystyka Policji Polskiej
- 👉 Raport z badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska
- 👉 Koronawirus: informacje i zalecenia, gov.pl, Serwis Rzeczypospolitej Polskiej
- 👉 8 Breathing Exercises to Try When You Feel Anxious, Healthline
- 👉 Relaksacja – sposób na odprężenie i wzmocnienie, Centrum Dobrej Terapii
- 👉 Relaksacja a zaburzenia lękowe - trening autogenny Schultza, Jacobsona, techniki oddechowe, WP abcZdrowie
- 👉 Zasada SMART, Encyklopedia Zarządzania
- 👉 Jak radzić sobie z nawracającymi traumatycznymi wspomnieniami (flashbackami)?, Centrum Poznawczo-Behawioralne Adrem
- 👉 Coronavirus: How to protect your mental health, BBC News
- 👉 Coronanxiety Support & Resources, AnxietyUK
- 👉 Mental Health UK
- 👉 Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19, NASP
- 👉 Being Mindful of Your Mental Health During the COVID-19 Outbreak, Healthline
- 👉 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Stress & Coping, CDC
- 👉 Apel Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Konsultanta Krajowego w dziedzinie psychiatrii, PTP
- 👉 Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, WHO
- 👉 Care for your coronavirus anxiety: A Project by Shine



Wykonanie poradnika i opracowanie tekstu:

Kamila „Bułka” Białousz

Pomoc:

Korekta tekstu: *Dariusz Pyś*

Korekta merytoryczna: *Marta Andreczko, Daniel Maśłowski (Pomagamy Zrozumieć), Izabela Dmitrowicz (Instytut Rozwoju Kolibri)*

Korekta graficzna: *Marika Piasecka, Mateusz Mazur (Dwam)*

Materiały użyte w poradniku:

Grafiki: [Julia Dreams Floristic Watercolor Collection](#)

Ikony: [Smashing Magazine](#) (autorzy: [Smallicons](#), [Roundicons](#), [Pixel Buddha](#), [Manuela Langella](#), [Darius Dan](#))

