JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONAWIRUSEM?

DR EWA PRAGŁOWSKA *JOANNA GUTRAL*

LĘK PRZED UTRATĄ ŻYCIA - JEDEN Z NAJSILNIEJSZYCH LĘKÓW

LĘK SPRAWIA, ŻE ZOSTAJEMY W DOMU, STOSUJEMY SIĘ DO ZALECEŃ

STRACH REALNE ZAGROŻENIE

LĘK WYOBRAŻONE ZAGROŻENIE

LĘK PRZED CHAOSEM, KOŃCEM TEGO, CO BYŁO

EMOCJE SĄ **NATURALNE, UZASADNIONE**

SMUTEK ŻE NASZE ŻYCIE ZOSTAŁO ZMIENIONE - CZY TO WIĘZIENIE, CZY NASZ WYBÓR ŻEBY ZOSTAĆ W DOMU

„CO CIĘ PRZERAŻA? CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBYŚ BAŁ SIĘ MNIEJ?

WARTO TEŻ PRZEPROWADZIĆ DIALOG ZE SOBĄ

TOLERANCJA NIEPEWNOŚCI NIE MAMY WPŁYWU NA WSZYSTKO

WYZNACZANIE CZASU NA ZAMARTWIANIE NP. 30 MIN O 15.30

MONOMYŚL - POSZUKAJ DOWODÓW, KTÓRE SĄ ZA I KTÓRE ZAPRZECZAJĄ, ZNAJDŹ MYŚL RÓWNOWAŻĄCĄ

MYŚL, KTÓRA ZMIEJSZA LĘK - „JAK NIE PRZYJDĘ DO SKLEPU TO KTO BĘDZIE SPRZEDAWAŁ BUŁKI?"

SKUP MYŚLI NA CZYMŚ INNYM

JAK OBNIŻYĆ POZIOM LĘKU?

- DZIAŁANIE WG PROCEDUR JAK NP. U STRAŻAKÓW
- PRZENIESIENIE UWAGI, ZRÓBMY COŚ RAZEM
- METODY RELAKSACJI, TRENING UWAŻNOŚCI

NIE MOŻEMY WYŁĄCZAĆ EMOCJI. EMOCJE NIE SĄ NIEZDROWE SPOSOBY REGULACJI EMOCJI NP. ALKOHOL MOGĄ BYĆ SZKODLIWE

NASZE OBAWY I LĘK O BLISKICH SĄ MIARĄ WAŻNOŚCI TYCH OSÓB DLA NAS

ZAPYTAJ BLISKICH CZEGO POTRZEBUJĄ

OSOBY STARSZE UKŁADAJĄ CZAS BY NIE CZUĆ PUSTKI, POWIEDZ IM, ŻE SĄ WAŻNE

DOBIERZ SPOSÓB KOMUNIKACJI DO DZIECKA

„NAWET JEŚLI KWARANTANNA POZBAWIA CIĘ ŻYCIA, KTÓRE MIAŁEŚ, SŁUŻY TEMU ABY DALEJ TO ŻYCIE BYŁO DOBRE

EMOCJE **ZAUWAŻONE, NAZWANE, POCZUTE** TRACĄ NA MOCY

GDY POMAGAMY INNYM MNIEJ SIĘ SAMI BOIMY

PLANUJ AKTYWNOŚĆ - WPROWADŹ RYTM, KTÓRY BY ANGAŻOWAŁ DOMOWNIKÓW

ROZMAWIAJMY Z INNYMI - REGULATOREM EMOCJI JEST KONTAKT Z DRUGĄ OSOBĄ

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE ONLINE

NOTATKA WIZUALNA: BOGUMIŁA RATAJCZAK/BORADOODLES.PL