

INFO

Projekt "Z psychologiem w pandemii" finansowany był ze środków Powiatu Tczewskiego. Projekt miał na celu opracować z uczestnikami spotkań indywidualnych metod radzenia sobie ze skutkami długotrwałej izolacji mogącej być np. następstwem stanu epidemicznego.

W ramach projektu psycholog odbył prawie 100 godzin konsultacji psychologicznych z 40 członkami i rodzinami członków Koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Tczewie

Zajęcia były realizowane były stacjonarnie oraz zdalnie z pomocą platformy Zoom.



KONTAKT

Krzysztof Lech
psycholog
506239001



Projekt " Z psychologiem w pandemii" finansowany był ze środków Powiatu Tczewskiego.



Z PSYCHOLOGIEM W PANDEMII

01

PRAWIDŁOWE KORZYSTANIE Z CYFROWYCH ŹRÓDEŁ INFORMACJI

Podczas długotrwałej izolacji niezwykle istotny jest odpowiedni dobór źródeł oraz ich weryfikacja. Wiele informacji może być nieprawdziwa "Fake news". Najlepiej swoją wiedzę dotyczącą sytuacji epidemicznej oraz szczepień czerpać ze stron rządowych. Warto też ograniczyć ilość negatywnych informacji dobiegających do nas. Istotne jest określone godzin w jakich oglądamy kanały informacyjne albo sprawdzamy obecną sytuację związaną z epidemia. Internet w czasie izolacji może nam też służyć jako substytut relacji bezpośrednich. Warto jednak weryfikować naszych rozmówców i nie udzielać prywatnych informacji oszustom podszywającym się pod pracowników np. Sanepidu. Podobnie jak na drodze trzeba stosować zasadę ograniczonego zaufania.



02

TRENING RELAKSACJI

Podczas długotrwałej izolacji ważne jest zadbać o spokój wewnętrzny. Możemy to osiągnąć dzięki ćwiczeniom oddechowym i relaksacji. Z pomocą przychodzi nam metoda Jacobsona. Polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych partii mięśni. Na portalu Youtube można znaleźć wiele gotowych nagrań do relaksacji. Najlepiej ćwiczyć w momencie dnia w którym nas nie będzie rozpraszać. Odłożyć telefon oraz inne urządzenia i w pełni skupić się na relaksacji.

03

KONTAKT W CZASIE PANDEMII

Pandemia jest okresem kiedy nasza nauka, praca zawodowa i wszelkie relacje rodzinne i międzyludzkie przeniosły się do sieci. Warto pamiętać o podstawowych zasadach. Mimo, że bezpośrednio się nie spotykamy obowiązuje nas etykieta jakiej należy przestrzegać aby radzić sobie w zastanej rzeczywistości. Brak fizycznego kontaktu bardzo szybko może zaburzyć nasze dotychczasowe postrzeganie relacji. Musimy na nowo nauczyć się dostrzegać różnice między miłością a przyjaźnią. Jak tęsknoty za kontaktem nie przerodzić w stalking i uporczywe nękanie. Warto także pamiętać, że nie każdy avatar w sieci wiąże się z reprezentacją w fizycznej osobie. Sieć pełna jest maszyn które wykorzystywane są do wyłudzenia naszych danych.

W relacjach rodzinnych należy pamiętać o zarezerwowaniu sobie kilku godzin w ciągu dnia gdzie skupimy się tylko na sobie odkładając na bok wszelkie elektroniczne gadżety łączące nas z internetem

