



Przekazuję parę wskazówek psychologicznych, które nam wszystkim mogą pomóc przetrwać ten trudny i bolesny czas izolacji, poczucia niepewności i lęku o własne zdrowie. Czynię to też w imię dbałości o zwiększenie poczucia więzi, bezpieczeństwa i solidarności oraz w trosce o dobrą kondycję psychiczną każdego z nas, bo między innymi od tej kondycji zależy sprawne funkcjonowanie naszego układu immunologicznego, czyli zachowanie zdrowia tak fizycznego jak i psychicznego.

Psychologiczne oręża na czas pandemii koronawirusa

Indywidualna „maseczka psychologiczna” z kilkoma warstwami

Staraj się zastosować **odchudzanie informacyjne**, czyli sięgaj po informacje o koronawirusie jak najrzadziej, **gdyż natłok informacji może wzbudzać nieprzyjemne odczucia.**

Umiejtnie buduj **pozytywny nastrój** poprzez pozytywne wspomnienia, humor, film, czy muzykę. Udowodniono bowiem, że w **nastroju pozytywnym łatwiej jest myśleć i działać tak, by bieg zdarzeń toczył się zgodnie z Twoimi oczekiwaniami.**

Konieczniesz zadbać o **pozytywne emocje na przekór lękom, jakie teraz odczuwasz**, ponieważ gdy jesteś przestraszony koncentrujesz się głównie na tym, czego się boisz lub na sposobach zabezpieczenia się przed tym **i nie zwracasz uwagi na coś, co może być równie ważne albo nawet ważniejsze.**

Celebryj wprowadzanie w życie **nowych rytuałów**, jeśli te dotychczasowe już nie mogą być stosowane. **Rytuały** - czy to stare czy nowe - pełnią ważną rolę, ponieważ **uspokajają i pozwalają przywrócić poczucie kontroli i sprawczości.**

Energicznie zadbać o **innych, bo tym samym zadbasz o siebie**; współpracuj i pomagaj na różne możliwe sposoby, tak w domu, jak i na odległość - wspieraj chociażby rozmową telefoniczną - **po to abyś czuł, że mimo izolacji nie jesteś sam.**

Skoncentruj się na swoich **zainteresowaniach, hobby lub na odkrywaniu nowych pasji, czy na zdobywaniu nowych umiejętności**, które mogą Ci się przydać po powrocie do normalności.

Dla dodania otuchy i nadziei na sukces zacytuj jeszcze fragment pieśni IX Jana Kochanowskiego:

*"Nie porzucaj nadzieje,
Jakoć się kolwiek dzieje:
Bo nie już słońce ostatnie zachodzi,
A po złej chwili piękny dzień przychodzi"*

**i aforyzm księdza Jana Twardowskiego:
„Nadzieja uczy czekać pomalutku”**