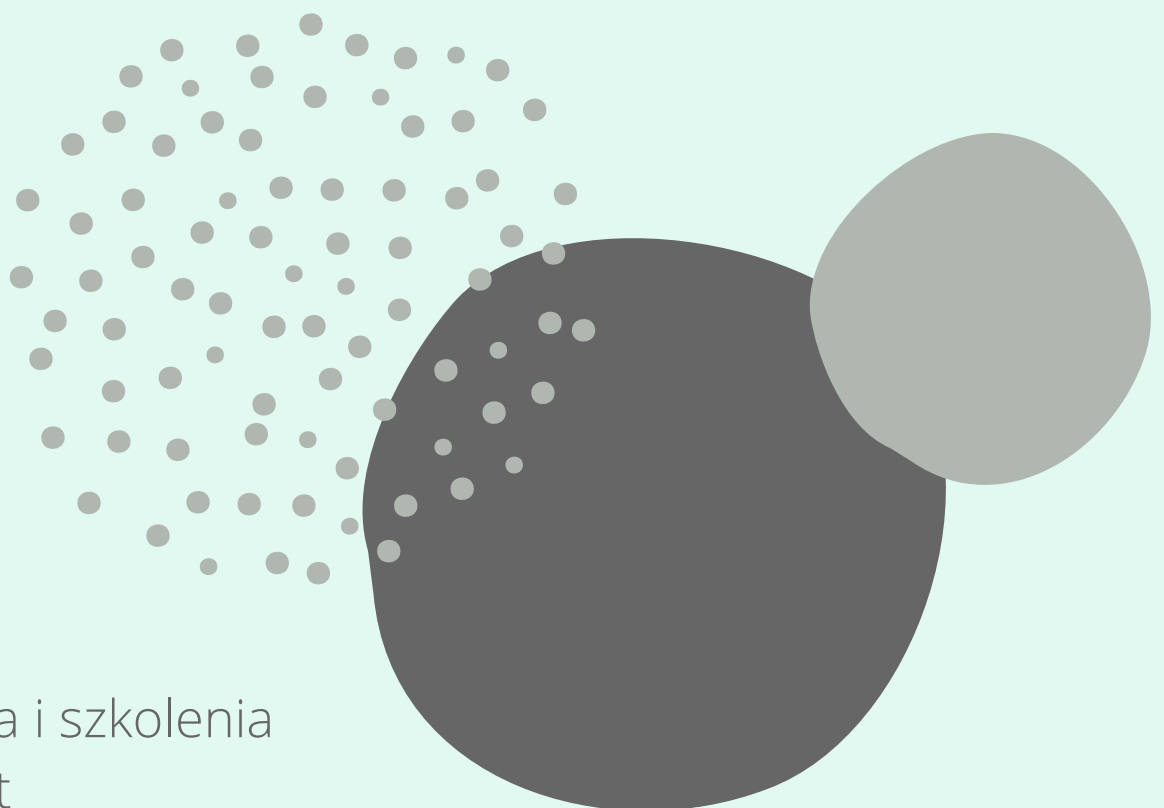


PAKIET ROZWOJOWY

**JAK PRZEŻYĆ CZAS
KWARANTANNY?**



SISU
psychoterapia i szkolenia
Marta Banout



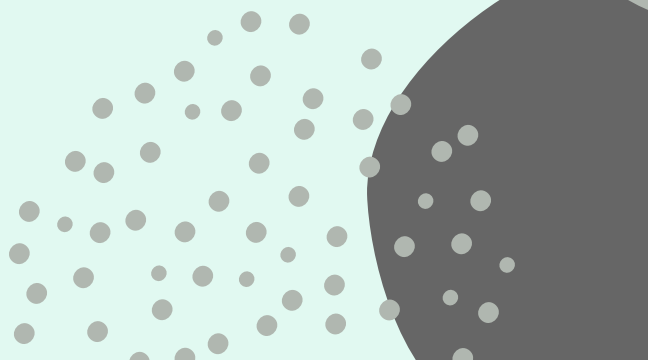
O CO CHODZI?

PO CO PISAĆ, SKORO MYŚLĘ

Sytuacja związana z COVID-19 trwa już długo - dużo dłużej, niż wielu z nas zakładało. Kolejne obostrzenia, konieczność ciągłego ograniczania kontaktów społecznych i codziennej aktywności dla większości z nas stała się z czasem (jeśli nie była od początku) uciążliwa, przykra i męcząca. Wiele osób przeżywa silny lęk, w napięciu czekając na moment szczytu zachorowań i dalszy rozwój wypadków. W końcu wrócimy do normy, ale będzie to zapewne inna norma od tej, którą znamy. Przekonania i trudne emocje, które ujawniają się przy okazji obecnej sytuacji, nie wzięły się znikąd i nie znikną ot tak. Warto przyjrzeć im się już teraz, pomóc sobie przetrwać ten czas, a w razie potrzeby sięgnąć po profesjonalną pomoc - już teraz lub po powrocie do zwyczajnego funkcjonowania. Przemyślenia są ważne, ale ich zanotowanie również - dzięki temu będziemy mogli do nich wracać, czerpać z nich i wykorzystać w przyszłej pracy nad sobą.

Damy radę!
Marta

NARYSUJ SIEBIE W CHWILI OBECNEJ,
TAM, GDZIE JESTEŚ I JAK SIĘ TERAZ CZUJESZ





LĘK

KIEDY WYMYKA SIĘ SPOD KONTROLI

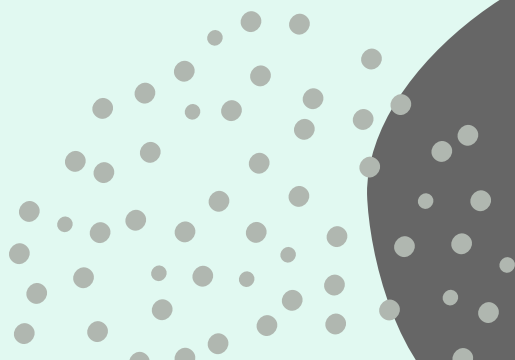
Każdy się czegoś boi. Zazwyczaj lęk jest umiarkowany, często mija z czasem. Bywają jednak sytuacje i sprawy, które uruchamiają nasze głębokie lęki, związane z ważnymi dla nas sprawami. Umiarkowany poziom lęku może mobilizować do działania, ale silny lęk paraliżuje i przeszkadza w funkcjonowaniu. Jeśli czujesz, że jest go za dużo, nie wahaj się szukać pomocy.

CZEGO
NAJBARDZIEJ SIĘ BOJĘ
W ZWIĄZKU Z COVID-19?

DLACZEGO WŁAŚNIE TEGO
SIĘ BOJĘ? (NP. BO JEST DLA
MNIE WAŻNE...)

NA JAKĄ MOJĄ DOBRĄ
CECHĘ WSKAZUJE TEN LĘK?

CO MNIE USPOKAJA?





ZMĘCZENIE

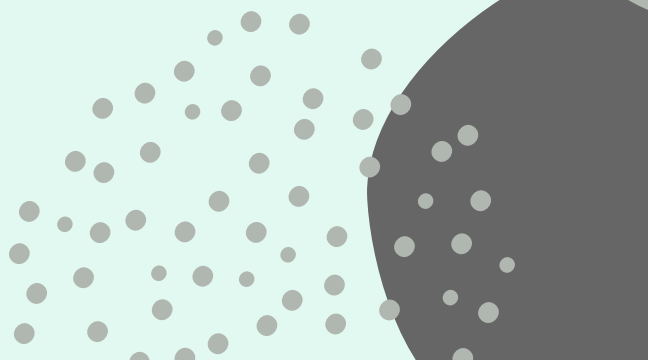
KIEDY RADZISZ SOBIE JUŻ DŁUGO

Każdy radzi sobie najlepiej, jak może. Nawet, jeśli czujesz, że masz już wszystkiego dość, najprawdopodobniej nadal robisz wiele różnych rzeczy. Masz prawo być zmęczona/y. Masz prawo myśleć, że masz już dosyć wszystkiego. I równocześnie możesz dalej dawać radę - choćby tylko dzisiaj.

CO JEST DLA MNIE OBECNIE
NAJTRUDNIEJSZE?

DLACZEGO WŁAŚNIE TO?
(NP. BO WAŻNE JEST...
BRAKUJE MI...)

CO MOGĘ NA TO PORADZIĆ?





LUDZIE

BYCIE BLISKO NA ODLEGŁOŚĆ

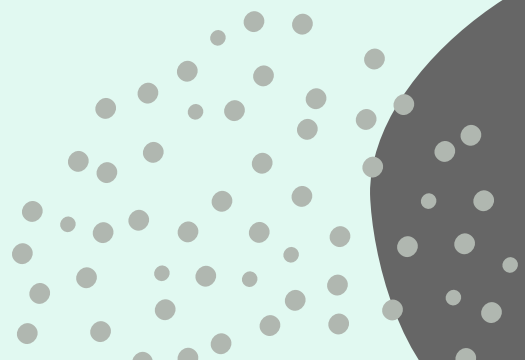
Czasem dopiero wtedy, kiedy nie możemy się z kimś spotkać, uświadamiamy sobie, jak wiele znaczy dla nas obecność i towarzystwo innych osób. Bywają też osoby, które nawet w najtrudniejszych czasach potrafią koić nas swoimi słowami, dawać nam nadzieję i pocieszenie. Rzadko wyrażamy wdzięczność wobec tych, których lubimy i kochamy - może właśnie teraz jest na to dobry moment?

KOGO NAJBARDZIEJ CI
BRAKUJE?

DLACZEGO TEN KTOŚ JEST
DLA CIEBIE WAŻNY? CO W
NIM NAJBARDZIEJ CENISZ?

KTO OBECNIE DZIAŁA NA
CIEBIE NAJBARDZIEJ
WYCISZAJĄCO,
USPOKAJAJĄCO?

W JAKI SPOSÓB MÓGŁBYŚ
TO WYMIENIONYM OSOBOM
POWIEDZIEĆ, NAPISAĆ,
WYRAZIĆ?





ZŁOŚĆ

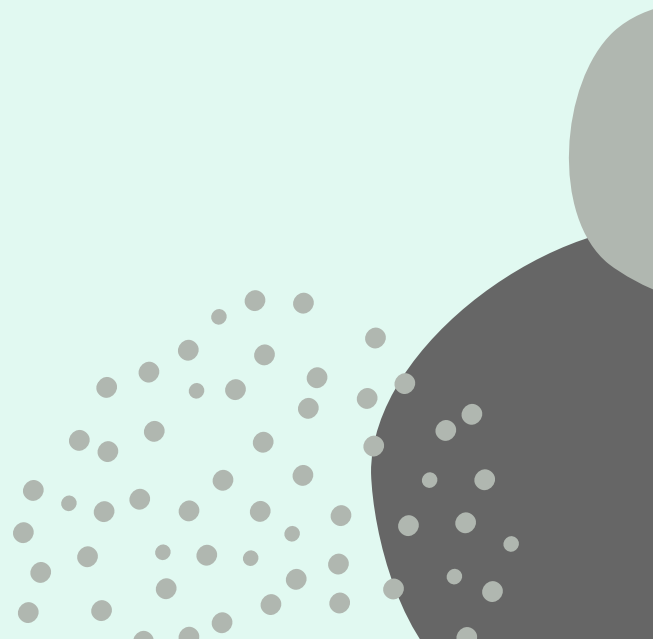
IRYTACJA, FRUSTRACJA, WŚCIEKŁOŚĆ

Trudno nam się do tego przyznać, ale lubimy odczuwać złość - dodaje nam energii, zwiększa pewność siebie i poczucie słuszności. To, co w złości trudne, to działania, które pod jej wpływem podejmujemy - często nieprzemyślane, czasem mające poważne skutki, zwłaszcza w przypadku ważnych dla nas relacji. Przyjrzyj się swojej złości. Nie tłum jej, ale wybierz sposób, w jaki chcesz sobie z nią poradzić.

W JAKICH SYTUACJACH
OBECNIE CZUJESZ ZŁOŚĆ?

KIEDY NAJTRUDNIEJ CI JĄ
OPANOWAĆ?

JAK MOŻESZ JĄ ROZŁADOWAĆ
W CODZIENNYM ŻYCIU?





SMUTEK

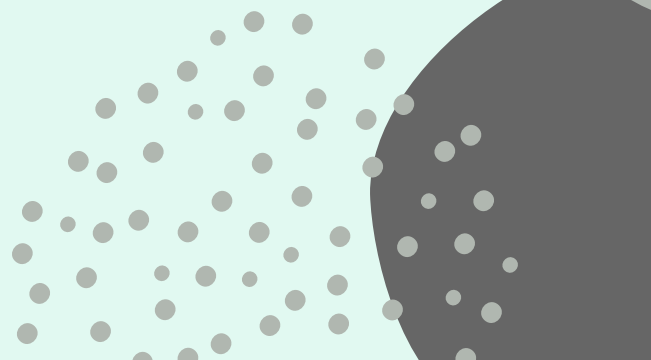
MAŁE I DUŻE PRZYKROŚCI

O ile złość dodaje nam energii, smutek raczej jej pozbawia. Sprawia, że dni stają się szare, trudno zmobilizować się do jakiegokolwiek działania... Pozwól sobie na smutek. Bądź wobec siebie łagodna/y. Przyjrzyj się swojemu smutkowi i pomyśl o tym, że nie będzie trwał wiecznie. Zawsze też możesz zrobić coś, co poprawi ci nastrój!

CO CIĘ OBECNIE
NAJBARDZIEJ ZASMUCA?

CO FAJNEGO OMINĘŁO CIĘ
PRZEZ OGRANICZENIA
ZWIĄZANE Z COVID-19?

CZY JEST JAKIŚ SPOSÓB, ŻEBY SOBIE TO
WYNAGRODZIĆ/ZREKOMPENSOWAĆ?





POCZUCIE WINY

KIEDY COŚ KŁUJE W ŚRODKU

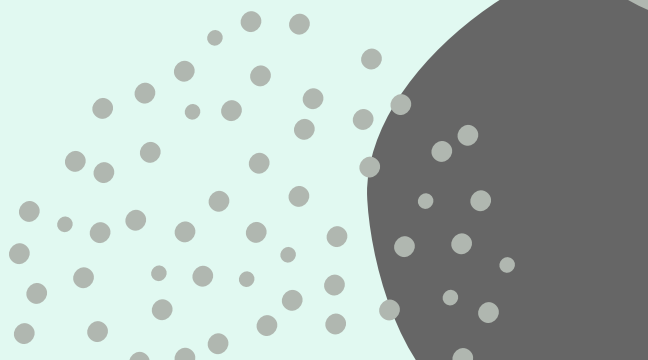
Kiedy przekraczamy ważne dla nas granice lub wartości, odczuwamy zdrowe poczucie winy. Czasem jednak obwiniamy się za rzeczy, za które nie ponosimy winy lub zbyt długo karzemy siebie, zamiast wziąć odpowiedzialność i naprawić to, co się da. W czasie kwarantanny możesz na przykład czuć się winna/y pod wpływem myślenia, że jesteś za mało produktywna/y, nie rozwijasz się, masz dość bycia w domu z rodziną... Poczucie winy jest nieprzyjemne - upewnij się, czy jest uzasadnione.

CZY JEST JAKIŚ ASPEKT OBECNEJ SYTUACJI,
KTÓRY SPRAWIA, ŻE MASZ POCZUCIE WINY?

CZY ROBISZ COŚ OBIEKTYWNIE
ZŁEGO, ROBISZ KOMUŚ
KRZYWDĘ, DZIAŁASZ
Z PREMEDITACJĄ?

CO POWIEDZIAŁ(A)BYŚ BLISKIEJ
OSOBIE, GDYBY PRZEŻYWAŁA
PODOBNE ROZTERKI?

W JAKI INNY SPOSÓB MOŻESZ POMYŚLEĆ O
TYM, CO TERAZ PRZEŻYWASZ? (NP. TO TRUDNE
BYĆ CIĄGLE Z RODZINĄ – ROBIĘ, CO MOGĘ,
ŻEBY BYŁO WYSTARCZAJĄCO DOBRZE)





CZAS

DZIEŃ PIERWSZY, ÓSMY, CZTERDZIESTY TRZECI...

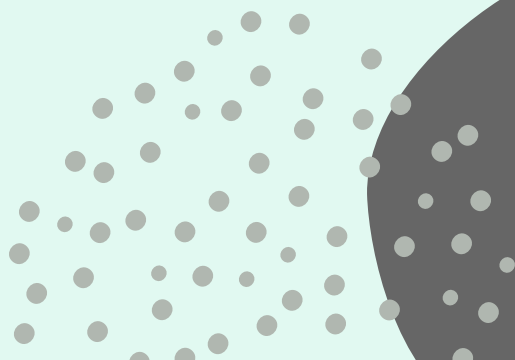
Wielu z nas ma teraz o wiele więcej wolnego czasu do zagospodarowania. Jeśli w tym czasie leżysz na kanapie albo śpisz, to jest okej. Jeśli uczysz się haftować albo majsterkujesz, to też okej. Cokolwiek robimy, wynika z jakiejś potrzeby i najprawdopodobniej pozwala nam ją zaspokoić. Przyjrzyj się więc temu, co robisz! Możesz spędzać czas tak jak dotychczas albo wprowadzić zmiany :)

CO TERAZ GŁÓWNIĘ ROBIĘ,
JAK SPĘDZAM CZAS?

JAKĄ SWOJĄ POTRZEBĘ W
TEN SPOSÓB ZASPOKAJAM?

JAK SIĘ Z TYM CZUJĘ?
CO O SOBIE MYŚLĘ?

CO JESZCZE CHCIAŁ(A)BYM
ROBIĆ?





NIEPEWNOŚĆ

ZA DUŻO I ZA MAŁO JEDNOCZEŚNIE

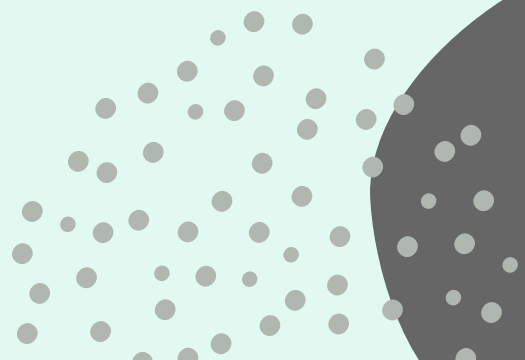
Z każdej strony docierają do nas informacje, niejednokrotnie sprzeczne. Choć większość z nas chce zrobić, co się da, aby uniknąć rozprzestrzeniania się wirusa, często mamy wątpliwości dotyczące zasadności nakazów i obostrzeń. Nie do końca wiemy, co robić i jak będzie wyglądała najbliższa przyszłość. Lekarstwem na niepewność jest odnalezienie punktów zaczepienia i budowanie poczucia bezpieczeństwa w oparciu o to, czemu ufamy.

CZY SĄ ASPEKTY OBECNEJ
SYTUACJI, KTÓRE SPRAWIAJĄ,
ŻE CZUJESZ SIĘ NIEPEWNIIE?

CZY BYŁA W TWOIM ŻYCIU
JAKAŚ SYTUACJA, W KTÓREJ
CZUŁEŚ/AŚ SIĘ PODOBNIIE?
CO WTEDY ZROBIŁEŚ/AŚ?

KOMU UFASZ, KTO JEST DLA
CIEBIE AUTORYTETEM
I Z JAKIEGO POWODU?
KTÓRYCH ZASAD CHCESZ SIĘ
TRZYMAĆ, BO UWAŻASZ JE ZA
SŁUSZNE?

W JAKI SPOSÓB MOŻESZ
POMÓC SOBIE POCZUĆ SIĘ
BEZPIECZNIIE?





KOJĄCE SŁOWA...

...I INNE DOBRE KAWAŁKI CODZIENNOŚCI

Co dzień docierają do nas niepokojące wiadomości, dzieje się sporo złych rzeczy, dyskusje stają się męczące... To miejsce na cytaty, newsy, smsy, zdjęcia i wszystko inne, co daje ci trochę spokoju, nadziei, budzi radość. Może ktoś powiedział coś, co cię zainspirowało? Może wydarzyło się coś, co wywołało twój uśmiech? Zanotuj, narysuj, wklej zdjęcie, wycinek z gazety, zapisz wspomnienie...

