

Szanowni Państwo,

sytuacja epidemiologiczna z jaką przyszło nam się zmierzyć, może zagrażać naszemu zdrowiu psychicznemu i ogólnemu samopoczuciu. Wobec aktualnego obowiązku ograniczania kontaktów społecznych, a także rzeczywistości izolacji domowej, mogą u Państwa pojawić się symptomy takie jak: ogólny spadek nastroju, myśli katastroficzne, obniżone poczucie sensu życia, pesymizm, obniżona motywacja do działań codziennych, jak również poczucie samotności, odosobnienia i opuszczenia. Poniżej znajdzie Państwo kilka rad

i zaleceń mówiących o tym jak należy zabezpieczyć swój stan psychiczny w tym wyjątkowo trudnym czasie, a także kontakt do instytucji, które mogą udzielić Państwu pomocy psychologicznej, jeśli Państwa stan nie ulega poprawie bądź pogorszy się.

1. Zaleca się koncentrację na dniu dzisiejszym. Z punktu widzenia Państwa dobrostanu psychicznego, koncentracja na dniu dzisiejszym oraz obowiązkach i działaniach mających miejsce „tu i teraz” stanowi ochronę psychiczną przed nadmiernym katastrofizowaniem.
2. Dbanie o wygląd zewnętrzny może pomóc Państwu zachować dobrostan psychiczny. Obecna sytuacja wywarła na nas obowiązek pozostania w domach, co mogło osłabić Państwa motywację do dbania o wygląd. Brak tego aspektu może powodować uczucie braku rozróżnienia między kolejnymi dniami i wzmóc poczucie monotonii życia. Mimo iż ograniczają Państwo przemieszczanie się, zmiana ubrań, codzienna higiena oraz w wypadku kobiet – robienie codziennego makijażu, może pomóc Państwu w zachowaniu poczucia sensu.
3. Zaleca się powstrzymanie od zastanawiania się, jak długo może potrwać stan epidemii. Hipotetyzowanie często może zatrzymać Państwa w pesymistycznym spojrzeniu, co odbiera motywację do podejmowania codziennych działań.
4. Negujmy myślenie o sytuacji bieżącej, jak o pozbawieniu lub ograniczeniu wolności. Takie myśli można zastąpić poszukiwaniem kilku rzeczy, na które mamy wpływ i przejawiamy nad nimi kontrolę (jak na przykład: nasz wygląd, dieta, aktywność podczas dnia).
5. Zaleca się zaangażowanie w nowy cel. Jeśli obecna sytuacja przysparza Państwu uczucia nudy, przytłoczenia brakiem aktywności, zaleca się stworzenie dziennego celu, który jest realnie sformułowany oraz nie jest ponad nasze siły (jak na przykład zaangażowanie w czytanie książek, nauka rysunku, składanie orgiami, ćwiczenia fizyczne itd. w realnym czasie i objętości – np. każdego dnia około 10 minut).
6. Jeśli informacje kierowane przez media lub bliskich wzbudzają w Państwu nadmierny niepokój, zaleca się ograniczenie kontaktu z treściami o charakterze nadmiernej paniki. Dawkowanie informacji może pomóc państwu w koncentracji na rzeczach doczesnych oraz inwestowaniu energii psychicznej w inne działania o charakterze motywacyjnym, jak również pomogą zachować Państwu lepsze samopoczucie.
7. Jeśli wykazują Państwo potrzebę rozmowy o bieżącej sytuacji oraz obawach z nią związanych, zaleca się koncentrację na emocjach i odczuciach, które w Państwu wywołuje. Dzielenie się emocjami może pomóc Państwu z oswojeniem ich,

akceptacją swojego samopoczucia, a także może zwiększyć poczucie bycia zrozumianym i zmniejszyć poczucie osamotnienia.

8. Jeśli zauważają Państwo u siebie lub bliskich w ostatnim czasie widocznie obniżony nastrój, poczucie przytłaczającej pustki, samotności, monotonii, obniżone poczucie sensu, doskwierającą samotność i opuszczenie – uruchomiono w Krakowie specjalną linię pomocy Centrum Interwencji Kryzysowej. Psychologowie są dostępni przez całą dobę pod nr 12 421 92 82 oraz w godzinach 8:00-20:00 pod nr 502 273 430. Tam można uzyskać wsparcie psychiczne.
9. Jeśli doświadczają Państwo przemocy domowej, która w warunkach ograniczonego przemieszczania się może być dla Państwa jeszcze bardziej dotkliwa i częsta, poniżej podajemy numery telefonów, pod którymi dyżur pełnią osoby służące Państwu pomocą i wsparciem:
 - Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Miechowie – 41 38 38 084 (czynny w godzinach urzędowania)
 - Telefon Zaufania Punktu Interwencji Kryzysowej w Miechowie - 41 38 34 100→ (czynny od poniedziałku do piątku w godz. w godz. 17.00-19.00)
 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „ Niebieska Linia”→ 801 120 002 (działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00- 22.00, w niedziele i święta - w godz. 8.00- 16.00)
 - Telefoniczna Poradnia Prawna i Psychologiczna dla Osób → Pokrzywdzonych Prześstępstwem - 22 668-70-00 (czynna w dni powszednie od 12.00 do 18.00, w soboty, niedziele i święta w godzinach 12:00 do 22:00)
 - Całodobowy telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie - 600 070 717
 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – 800 120 226
 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111
 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym - 116 123

Dbanie o dobrostan psychiczny chroni Państwa przed długofalowymi skutkami bieżącego stanu epidemii takimi jak zespół stresu pourazowego, ostrą reakcją na stres, depresją, szeroko pojętymi zaburzeniami afektu czy nadużywaniem substancji psychoaktywnych lub nasileniem istniejących już problemów psychicznych. Jednocześnie jest okazją do rozwoju i wykształcenia odporności psychicznej na niedogodności życia codziennego w późniejszym okresie.