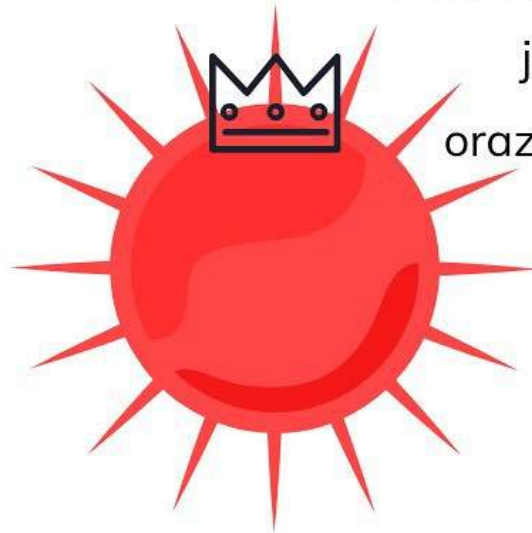


KORONAWIRUS

OKIEM PSYCHOLOGA

Dlaczego warto go zaakceptować,
jak straszą nim media
oraz co z tą samodyscypliną?



Kilka grafik
dla pocieszenia

3 CZĘŚĆ



CZYM SKUTKUJE NIEAKCEPTACJA SYTUACJI?



WYKOŃCZENIE
EMOCJONALNE



STRES I CIĄGŁY
NIEPOKÓJ



NIEDOSTRZEGANIE
POZYTYWÓW



WIĘCEJ NARZEKANIA
NIŻ DZIAŁANIA



KŁÓTNIE Z BLISKIMI



NIETYKORZYSTANIE
POTENCJALNYCH SZANS



NIERACJONALNE
ZACHOWANIE



BYCIE
NIESZCZĘŚLIWYM

Niespodziewana zmiana rzeczywistości na pewno pokrzyżowała niejedne plany.

Trudno pogodzić się z aktualną sytuacją - niepewność, ile jeszcze to potrwa, jak będzie wyglądała nasza przyszłość, czy świat będzie taki sam, jak kiedyś.

Dzisiaj rodzi się wiele takich pytań. Jest to związane z naszymi wewnętrznymi potrzebami oraz pewnego rodzaju niezgodą na to, co się dzieje. Każdy z nas ma swoje ambicje i życzenia, co wynika z **JA IDEALNEGO**. Jest to jedna z trzech reprezentacji wiedzy o samym sobie, którą posiada każdy. Oprócz Ja idealnego mamy jeszcze **JA POWINNOŚCIOWE** oraz **JA REALNE**. Nieakceptacja sytuacji może wynikać z rozbieżności potrzeb między Ja idealnym a Ja powinnościowym.



JA VS KORONAWIRUS

Samowiedza, czyli wiedza o samym sobie, jest szczególnie ważna.
Znajomość własnych potrzeb oraz analiza doświadczeń pozwala na odnalezienie się
w rzeczywistości oraz nadanie znaczenia tego, co się wokół nas dzieje.
Wiąże się to z procesem samoregulacji, który jest niezbędny dla przetrwania (Higgins, 1996).



JA REALNE

To wszystko to, co dotyczy Ciebie właśnie w tym momencie, np: przebywasz w domu, pracujesz zdalnie, szukasz źródeł wsparcia i czytasz np. tę grafikę.



JA IDEALNE

To wszystko to, co wiąże się z Twoimi aspiracjami, nadziejami, marzeniami czy życzeniami i dotyczy Ciebie, np. udanie się w podróż, zorganizowanie wesela, wyjście ze znajomymi do restauracji, występ w zawodach.



JA POWINNOŚCIOWE

To wszystko to, czym Twoim zdaniem powinieneś się cechować, co jest związane z odpowiedzialnością, poczuciem obowiązku i zobligowaniem, np. utrzymanie rodziny, płynność finansowa Twojej firmy, wypłacanie pieniędzy pracownikom, chodzenie do szkoły, wykonywanie treningu, zajmowanie się dziećmi.

JA VS KORONAWIRUS

➔ Aktualnie Twoje JA REALNE radzi sobie z Koronawirusem poprzez zapoznanie się z tymi grafikami. :)

➔ W związku z planami Twojego JA IDEALNEGO, które aktualnie mogą stać pod znakiem zapytania, możesz odczuwać smutek, przygnębienie lub niezadowolenie.

➔ Jeśli nie masz możliwości realizować zamierzeń Twojego JA POWINNOŚCIOWEGO, możesz odczuwać lęk, niepokój, a nawet poczucie winy.

WAŻNE !

Jeśli masz określone plany (JA IDEALNE) i wiesz, co powinieneś zrobić w tym kierunku (JA POWINNOŚCIOWE), ale przez obecną sytuację masz poczucie, że chcesz, ale nie możesz tego osiągnąć: następuje **ROZBIEŻNOŚĆ** JA. Prowadzi to do poczucia niepewności, zagubienia i zmieszania. Może być to również powodem problemów somatycznych. To, co może potęgować to uczucie, to wpływ mediów oraz podatność na ocenę innych!



JAK MEDIA TOBĄ MANIPULUJĄ?



GRA NA EMOCJACH



UŻYWANIE CAPSLOCKA



SZUKANIE KOZŁA OFIARNEGO



SONDAŻE I STATYSTYKI



WYWOŁYWANIE PANIKI



WYKORZYSTYWANIE ZDJĘĆ

NAGŁÓWKI, KTÓRE MOMENTALNIE PRZYCIĄGAJĄ NASZĄ UWAGĘ:

„Te zdjęcia robią wrażenie!”

„Czy czeka nas apokalipsa?”

„Rekordowa liczba zarażeń!”

„Z OSTATNIEJ CHWILI!”

„Uważaj na ...”

„Wiemy, jak wygląda przebieg choroby!”

„Horror w szpitalu!”

„Ogromny przełom!”

„Zarażony koronawirusem mówi: ...”

KIEDY DAJEMY SIĘ NABRAĆ?

- gdy treść jest zgodna z naszymi poglądami
- gdy odczuwamy negatywny nastrój
 - gdy mamy niską samoocенę
 - kiedy coś uważamy za sensację
 - kiedy czujemy się zagrożeni



JAK SIĘ UODPORNIC?

- PODDAJ NAGŁÓWEK WĄTPLIWOŚCIOM!
- SZUKAJ POTWIERDZENIA W INNYCH ŹRÓDŁACH!
- ZADAWAJ INNYM PYTANIE: „SKĄD TO WIESZ?”
- SPRAWDŹ, KIM JEST WYPOWIADAJĄCY SIĘ EKSPERT!



JAK UTRZYMAĆ SAMODYSCIPLINĘ?



ZAPLANUJ SWÓJ DZIEŃ

Możliwość odhaczania wykonanych zadań powoduje wydzielanie endorfin w mózgu, czyli daje poczucie szczęścia!



ZNAJDŹ DYSTRAKTORY

Postaraj się kontrolować bodźce, które Cię rozpraszają, np. nadmierne korzystanie z social mediów. Wyznacz na nie czas w ciągu dnia, ale nie pozwól, aby Tobą rządziły!



OKREŚL, CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE

Zastanów się nad wyznaczonymi celami - dlaczego chcesz je zrealizować? Jaką mają dla Ciebie wartość? Świadomość tego, PO CO to robisz, pozwoli utrzymać motywację!



NASTAWIAJ BUDZIK

Wstawanie o konkretnej godzinie zwiększy Twoje poczucie kontroli!



UTRZYMUJ RYTM DOBOWY

Postaraj się utrzymać stałe godziny pobudki oraz zasypiania, a także regularne godziny posiłków!



ZADBAJ O UBIÓR I HIGIENĘ

Unikaj przebywania w piżamie przez cały dzień - kolarzy się ona z relaksem i nie sprzyja motywacji. Zadbaj również o higienę - wpływa pozytywnie na pewność siebie!



ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Systematyczne ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na nasze samopoczucie, co przekłada się na działanie. Wybierz ulubioną formę ruchu!



ZORGANIZUJ PRZESTRZEŃ DO PRACY

Ustal miejsce pracy poza miejscem do snania!



UDOSTĘPNIJ TĘ GRAFIKĘ INNYM!

Warto wiedzieć, na co masz obecnie realny wpływ
- np. na ustalenie planu dnia, zdrowe odżywianie, odpowiednie nawodnienie czy odpowiednią ilość snu. Dzięki akceptacji obecnej sytuacji możesz odczuć większy komfort psychiczny. Zwróć uwagę również na źródła wiadomości, z których korzystasz oraz częstotliwość śledzenia mediów społecznościowych - zadbaj o swój dobrostan!



Podziel się tą
wiedzą z innymi!

