



# JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI I NIEPRZYJEMNYMI MYŚLAMI?

## KRÓTKI PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA NA NIEZWYKŁY CZAS

WYDZIAŁ PSYCHOLOGÓW POLICYJNYCH  
BIURA KADR, SZKOLENIA I OBSŁUGI PRAWNEJ  
KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

# JAK SOBIE POMÓC?

- W związku z pojawieniem się nowego wirusa SARS-CoV-2 w Polsce wprowadzono stan epidemii . W mediach obserwujemy bardzo dużo informacji o zagrożeniu i sposobach radzenia sobie z nim. Wprowadzono wiele zmian w funkcjonowaniu zakładów pracy, pracy sklepów, rozkładzie komunikacji miejskiej i wielu innych
- Wszystko to może sprawiać, że pojawiają się myśli o zagrożeniu, powodujące nieprzyjemne uczucia jak lęk, bezradność czy gniew
- **Na kolejnych slajdach przedstawimy kilka porad, jak można ograniczyć wpływ trudnych myśli na nasze samopoczucie**

# 1. UZNAJ, ŻE SYTUACJA JEST INNA NIŻ ZWYKLE



- W pierwszym kroku warto przyjąć, że sytuacja się zmieniła. Jest inaczej niż zwykle. Nasze przyzwyczajenia, rutyny, sprawdzone rozwiązania mogą nie działać
- Z drugiej strony mamy mnóstwo życiowych doświadczeń. Radziliśmy sobie z wieloma trudnymi sytuacjami. Stąd nadzieja, że i teraz wypracujemy rozwiązania, które zadziałają
- I jeszcze jedno: przyjmijmy, że wszyscy wokół – od rządu, poprzez przełożonych, na bliskich kończąc – też znaleźli się w nowej sytuacji i starają się jak najlepiej z nią poradzić

## 2. DOPUŚĆ DO GŁOSU MYŚLI I EMOCJE



- To, co przeżywasz, może być trudne. Ale czy wiesz na pewno, jakie myśli i emocje nosisz w sobie?
- Usiądź na chwilę w spokojnym miejscu. Zamknij oczy. Spójrz w głąb siebie. Co nosisz w środku? Jakie emocje i uczucia dostrzegasz? Jakie myśli masz w głowie?
- Doświadczenie emocji bywa trudne, ale to, że ich nie dostrzegamy, nie powoduje, że przestają na nas oddziaływać. Wręcz odwrotnie

### 3. WYZNACZ CZAS NA MARTWIENIE SIĘ



- Kiedy już wiesz, co Cię martwi, wywołuje gniew lub lęk, wyznacz sobie czas na myślenie o tym
- Zaplanuj 2 „sesje” po 15 minut w ciągu dnia, w których będziesz dopuszczając wszystkie nieprzyjemne myśli i emocje do głosu
- Jeśli poza tym wyznaczonym czasem coś będzie Cię trapić, powiedz sobie: „Teraz nie chcę o tym myśleć. Wrócę do tego w czasie na martwienie się”



## 4. SKUP SIĘ NA TYM, CO WAŻNE TU I TERAZ



- Trudne, nieprzyjemne myśli trzeba czymś zastąpić. Zajmij się tym, co jest aktualnie ważne – obowiązkami zawodowymi, rozmową z partnerem lub dzieckiem, pomocą dziecku w nauce, przygotowaniem posiłku
- Rozwiązuj problemy na bieżąco. Nie wybiegaj myślami daleko w przyszłość – na wiele rzeczy nie masz wpływu
- Planuj to, co możesz zrobić – szukaj rozwiązań

## 5. ZAJMIJ SIĘ PRZYJEMNYMI RZECZAMI



- Jeśli masz na to czas, zajmij się czymś przyjemnym lub pożytecznym – zagraj w grę, obejrzyj film, ułóż puzzle'a, napraw cieknący od miesiąca kran – wszystko, co oderwie Twoje myśli od niepotrzebnego rozważania sytuacji, jest dobre
- Oczywiście unikajmy pseudorozwiązań w rodzaju picie alkoholu czy zażywanie leków bez konsultacji z lekarzem. Na dłuższą metę przynosi to więcej problemów

## 6. POMÓŻ INNYM



- Zamiast oddawać się czarnym myślom, możesz zastanowić się jak pomóc innym. Może jest coś, co możesz zrobić dla ludzi w sąsiedztwie: wyprowadzić psa, zrobić zakupy? Zadzwoń do samotnej sąsiadki? Na Facebooku tworzą się grupy Widzialnej ręki, może tam znajdziesz inspirację



## 7. BĄDŹ W KONTAKCIE Z POZYTYWNYMI LUDŹMI



- Dzisiejsza technika daje mnóstwo sposobów na utrzymywanie kontaktów z ludźmi. Możesz zadzwonić, wysłać e-maila, sms-a, spotkać się na Skype'ie, WhatsAppie i w wielu innych miejscach. Możemy zagrać w grę przez Internet
- Znajdź wokół siebie pozytywnych ludzi, z którymi możesz porozmawiać na wiele tematów, ale innych niż bieżąca sytuacja

## 8. SZUKAJ POZYTYWNYCH INFORMACJI



- Poświęć nie więcej niż 30 minut dziennie na zapoznanie się z informacjami o sytuacji epidemiologicznej. Pamiętaj, żeby korzystać ze sprawdzonych źródeł, np. [www.gov.pl/web/koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)
- Możesz znaleźć wiele stron internetowych, programów telewizyjnych lub informacji w gazetach, które mają pozytywny charakter. Skup się na nich. Unikaj bombardowania złymi informacjami

# KONTAKT DO PSYCHOLOGÓW POLICYJNYCH

Pamiętaj, że policjanci i pracownicy Policji mogą zawsze skontaktować się z psychologiem policyjnym

Telefon: (47) 72 125 04

E-mail: [biurokadr.wpp@policja.gov.pl](mailto:biurokadr.wpp@policja.gov.pl)

Jeśli wiesz o kimś, kto gorzej radzi sobie w tej sytuacji, zaproponuj jemu/jej kontakt z psychologiem:

- policjanci i pracownicy KGP – powyższe dane kontaktowe,
- policjanci i pracownicy innych jednostek Policji – namiary znajdziesz tutaj <https://tiny.pl/tz51x>
- osoby spoza Policji – informacje o bezpłatnej pomocy są w Internecie. Podajemy przykładowe dane kontaktowe: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/> lub linia telefoniczna Fundacji Vis Salutis 888-960-980 (poniedziałek-piątek w godz. 10.00-14.00)

The background is a dark teal gradient. In the corners, there are white line-art graphics resembling circuit boards or neural networks, with lines connecting to small circles.

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA  
CYTAT ZE STANISŁAWA LEMA

**„BĄDŹ DOBREJ MYŚLI, BO PO CO BYĆ ZŁEJ”**

PRZYGOTOWANIE: KRZYSZTOF SKARZYŃSKI