

# STRES I TRUDNE EMOCJE

JAK Z NIMI ŻYĆ W TYCH NIEZWYKŁYCH CZASACH

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

# NOWE OKOLICZNOŚCI, ZNANE EMOCJE

W czasie epidemii koronawirusa zostaliśmy postawieni wobec nowych albo rzadko spotykanych sytuacji. To zagrożenie zakażeniem, monotonia niektórych zadań, nadmiar pracy lub konieczność szukania sobie zajęcia, izolacja albo spędzanie ponadprzeciętnej ilości czasu z rodziną „w czterech ścianach” mieszkania i wiele innych.

Te sytuacje mogą wywołać reakcje, które znamy z innych sytuacji: napięcie, stres, lęk, frustrację, gniew... A skoro je znamy, możemy użyć sprawdzonych metod radzenia sobie.

# PANUJ NAD SWOIMI EMOCJAMI

Wiemy, że emocje są ważne. Warto znać i rozumieć to, co się z nami dzieje.



Nie jest dobrze, kiedy przykre, trudne emocje przejmują kontrolę nad naszym życiem, ponieważ powodują, że koncentrujemy się tylko na wybranych tematach (np. lęk przed zakażeniem skłania do koncentracji tylko na zapobieganiu).

Nad emocjami i stresem można przejść kontrolę. Na kolejnych stronach podajemy kilka prostych sposobów.

# DYSTANS OD EMOCJI – TECHNIKA „MY”



Od stresu i emocji można się zdystansować – mamy świadomość, że one są, ale przestają na nas tak mocno oddziaływać.

Pomyśl, ile osób jest w podobnej sytuacji i że wszyscy robią dużo, żeby jak najlepiej radzić sobie. Powiedz sobie

„MY damy sobie z tym radę”, „Wspólnie przez to przejdziemy”

# DYSTANS OD EMOCJI – PODRÓŻ W CZASIE

Teraz różne rzeczy wydają się trudne, może zagrażające.



Pomyśl o tym, co będzie za jakiś czas.

Ciężko w pracy? „Za 4 godziny będę w domu. Odpocznę.”

Monotonne zadania? „Za kilka tygodni sytuacja się unormuje. Wytrzymam.”

Obawiasz się zakażenia? „Za rok powinna być szczepionka, sytuacja będzie opanowana.”

# DYSTANS OD EMOCJI – MÓWIENIE DO SIEBIE



Udowodniono, że mówienie do siebie w myślach, koniecznie w 3. osobie, znacząco obniża stres i emocje, ponieważ bardzo ułatwia zrozumienie sytuacji w której jesteśmy.

„Krzysztofie, martwisz się, ale są ludzie, którzy ci pomogą”

„Agnieszko, co cię tak wkurza?”

„Piotrze, daj sobie chwilę, żeby zaplanować dalsze kroki”

# CZY MAM WPŁYW NA SYTUACJĘ?

Pomyśl, co w tej sytuacji możesz zrobić lub zmienić?  
Ile energii będziesz musiała/musiał w to włożyć?



Rób, co możesz bez wkładania w to nadmiernego wysiłku.

Jeśli nie masz na coś wpływu – odpuść. Muru głową nie przebijesz. Zaoszczędzone siły i czas wykorzystaj do zadań, które mają w tej sytuacji sens.

# ODDYCHAJ



Czujesz się spięta/spięty? Masz „doła”? Wszystko Cię denerwuje?

Spróbuj spokojnie oddychać – przez 3 sekundy wciągaj powietrze nosem, przez kolejne 3 sekundy wypuszczaj powietrze ustami. Powtarzaj 4 minuty.

Jeśli spróbować chcesz więcej metod oddychania, sprawdź te linki:

[https://www.youtube.com/channel/UCnIYgqY\\_kttCoAhBfO6DbCg/feed](https://www.youtube.com/channel/UCnIYgqY_kttCoAhBfO6DbCg/feed)

<https://www.youtube.com/watch?v=21fpjXFH-i4>



# SŁUCHAJ MUZYKI

Muzyka potrafi bardzo zmieniać nastrój. Znajdź taką, która w danej chwili Ci odpowiada.



<https://youtu.be/hTWKbfoikeg>

<https://youtu.be/Sel173pdGaw>



<https://youtu.be/RjTPKIKPM3Y>

Możesz słuchać radia, wykorzystać serwisy YouTube, Spotify i wiele innych

# ĆWICZ W DOMU



Zgodnie z przepisami wiele miejsc, gdzie można uprawiać sport, zawiesiło działalność. Nic jednak nie stoi przeszkodzie, żebyśmy podstawowe ćwiczenia wykonali w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=wFgZRt1Kyf8>

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4>

# KONTAKT DO NAS

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)