



# WYZWANIA CZASU EPIDEMII

CZYLI O TYM, CO SIĘ WŁAŚCIWIE Z NAMI DZIEJE I CO  
MOŻNA Z TYM ZROBIĆ

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

# SZCZEGÓLNY CZAS, SZCZEGÓLNE WYZWANIA

Zagrożenie wirusem SARS-CoV-2 spowodowało znaczące zmiany w naszym życiu. Zmienił się sposób wykonywania pracy – niektórzy z nas pracują na zmiany, inni w domu. Mniej kontaktujemy się z ludźmi osobiście.

Więcej czasu spędzamy w domu. Z rodziną lub sami. Odpoczywając, wykonując pracę zawodową, pomagając dzieciom w zdalnej nauce.

Wszystko to sprawia, że mogą pojawić się różne, nieznane nam wcześniej reakcje na obecną sytuację.

# NIEUCHRONNOŚĆ ZMIANY

Zmiany towarzyszą nam ciągle. Mówi się nawet, że „jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”.

Mimo to, zmiany, szczególnie te niechciane, wywołują stres, złość, lęk. Zabierają energię, która potrzebna jest do adaptacji do nowej sytuacji. To wszystko są NORMALNE procesy w takiej sytuacji.

To, co dzieje się teraz w Polsce, Europie i na świecie, wywołało dużo zmian.

**Nazwij to, co ostatnio zmieniło się dla Ciebie**

# MOŻLIWE REAKCJE

Zauważono, że ludzie reagują na obecną sytuację na różne sposoby:

- zaprzeczanie sytuacji, udawanie, że nic się nie dzieje i nie zmienia, że nic groźnego się nie stało,
- zamartwianie się, koncentracja na poczuciu straty, przewidywanie najgorszego,
- podporządkowanie nowym zasadom bez głębszego wnikania w istotę sytuacji, jest, jak jest i trzeba jakoś funkcjonować,
- walka – z zagrożeniem, niesienie pomocy innym, ale też z nakazami i zakazami centralnych i lokalnych władz.

**A ty jak reagujesz na obecną sytuację?**

# PERSPEKTYWA ZYSKU I STRATY

Kiedy coś się zmienia, możemy popatrzeć na sytuację z perspektywy tego, co na tym zyskujemy i co tracimy. Ważne, żeby dostrzegać wszystkie aspekty zmiany i zauważyć które są subiektywnie ważniejsze, a które mniej ważne.

Potencjalne zyski: więcej czasu z rodziną, nowe umiejętności, możliwość obejrzenia zaległych filmów i wiele, wiele innych.

Potencjalne straty: trudności w robieniu nowych rzeczy, zamknięcie na małej przestrzeni, brak możliwości zajęcia się hobby i inne.

**Jakie są Twoje zyski i straty z tej sytuacji?**

# CO ZROBIĆ ŻEBY ŁATWIEJ PRZEZ TO PRZEJŚĆ?

Kiedy poświęciłaś / poświęciłeś te kilka chwil, żeby zastanowić się nad tym, co dzieje się w Twoim życiu w związku z obecną sytuacją, w następnym kroku przeczytaj o sposobach postępowania, aby ten czas przejść jak najlepiej.

# WSPARCIE

Utrzymuj kontakt z ludźmi wokół Ciebie – rozmawiaj z bliskimi, ze współpracownikami, z ludźmi poznanymi w sieci. Podtrzymuj te kontakty, które uważasz za wspierające. Z domownikami możesz rozmawiać osobiście, z innymi kontaktuj się przez telefon, komunikatory internetowe, sms-y i na każdy dostępny sposób.

W tym czasie nikt nie powinien być sam, jeśli tylko potrzebuje obecności innych osób. Wyjdź z inicjatywą. Rozpocznij rozmowę.

W pracy bądź wspierający, szczególnie jeśli jesteś przełożonym.

# ZAOPATRZENIE

Zadbaj, żeby mieć to, czego potrzebujesz – żywność, środki czystości, lekarstwa i wszystko inne, co sprawi, że potrzeby Twoje i Twoich bliskich będą zaspokojone.

Pewnie nie wszystko można teraz zdobyć – pomyśl, jak to zastąpić.



# UPORZĄDKUJ PLAN DNIA

Zmieniły się Twoje codzienne rytuały? Jesteś zmuszony robić coś inaczej niż zwykle? Możesz wprowadzić nowe zasady.

Ułóż plan dnia. Pomyśl, co i kiedy będziesz robić. Nie zmieniaj tego planu, jeśli nie pojawiły się nowe okoliczności.

Szukaj punktów, które wyznaczają rytm aktywności – np. godziny rozpoczęcia pracy, posiłków, zajęć online.

# UNIKAJ NUDY I BEZCZYNNOŚCI

Kazano Ci siedzieć w domu? Pierwsze chwile były fajne, ponieważ nic nie trzeba było robić? Nie masz określonych obowiązków?

Po jakimś czasie następuje przesylenie bezczynnością. Zaczynamy się nudzić, a to nie jest korzystne. Zajmij się czymś, nadaj sens danemu dniu. Poczytaj, obejrzyj film i porozmawiaj o nim z kimś. Poćwicz język. Zrób trening w domu. Zadzwoń do kogoś. Pobaw się z dzieckiem albo pomóż mu w lekcjach. Naucz się robić origami. Pomysły nigdy się nie kończą.

Oczywiście – jeśli potrzebujesz odpocząć, zrób to.

# PRZYJEMNOŚCI

Poszukaj rzeczy, które sprawią Ci przyjemność. Jeśli nie możesz robić tego, co zwykle, poszukaj czegoś nowego.

Ugotuj coś dobrego, obejrzyj film, zrób z dzieckiem pieczątki z ziemniaka – nawet drobne rzeczy mogą dostarczyć dużo radości, a przynajmniej oderwać Cię od przykrych myśli i emocji.

# NADAJ SENS TEMU, CO ROBISZ

Pomyśl, że ograniczenia, które Cię spotkały mają jakiś sens – dla Ciebie i Twoich bliskich (zdrowie, ułatwienie pracy służbom), dla służby i pracy (sprawne reagowanie na sytuację, bezpieczeństwo innych), dla społeczeństwa (spowolnienie epidemii).

Są osoby, które nadają pandemii sens filozoficzny – traktują ją jako lekcję pokory dla ludzi, którzy mieli poczucie panowania nad światem i przyrodą.

Znajdź w tej sytuacji swój sens – to pomaga ją „oswoić”.

# ZADBAJ O RZETELNE INFORMACJE

Brak informacji może być tak samo szkodliwy jak informacje nieprawdziwe. Poświęć trochę czasu – nie więcej niż 30 minut dziennie – na zdobycie rzetelnych informacji o sytuacji epidemiologicznej w Polsce i na świecie.

Postaraj się być na bieżąco z regulacjami dotyczącymi wykonywania pracy i codziennego funkcjonowania.

# DBAJ NIE TYLKO O CIAŁO

W zdrowym ciele, zdrowy duch – to starożytne przysłowie nie straciło na aktualności. Ale można je też odwrócić – dbając o swój dobrostan psychiczny, wspierasz odporność organizmu.

Jeśli potrzebujesz, stosuj metody obniżania stresu i napięcia. Skontaktuj się z kimś, kto profesjonalnie udzieli Ci wsparcia. Nawet bohaterowie mają trudniejsze chwile. Dbaj o siebie.

# 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)