

SZKOLNY DEKALOG ZACHOWAŃ W CZASIE PANDEMII !

Wszyscy niepokoimy się obecną sytuacją związaną z pandemią. Jedni mniej, inni bardziej. Niektórym lęk uniemożliwia normalne funkcjonowanie i może prowadzić do narastania niepokoju.

Dlatego :

1. Rozgranicz to, na co masz wpływ, od tego, na co nie masz wpływu i skup się na tym pierwszym!
2. Ogranicz śledzenie sytuacji, nowe informacje dopływają do nas non stop. Wiele z nich to fake newsy, siejące tylko jeszcze większą panikę. Nie trzeba tego robić, aby być dobrze poinformowanym!
3. Jeśli nieustannie masz włączoną telewizję informacyjną, zmień kanał. Jeśli Twoi znajomi permanentnie dostarczają Ci informacji, poproś, aby przestali lub postaraj się od tego odciąć!
4. Eksperci zalecają stosowanie się do komunikatów publikowanych przez oficjalne, potwierdzone źródła, takie jak komunikaty WHO i strony rządowe (witryna [Ministerstwa Zdrowia](#) czy [Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#)). Znajdują się tam m.in. informacje o tym, jak dbać o siebie i swoje otoczenie oraz w jaki sposób zminimalizować ryzyko!
5. Warto uznać, że dostałeś w darze wolny czas i że to jest coś, na co czekałeś od dawna, bo przecież bez przerwy narzekałeś, na jego brak. No to Ci go sprezentowano!
6. Podejmuj wszelkie działania, które pomogą Ci zapomnieć o tym, co się dzieje i odciążyć psychikę od lęku, paniki i zamartwiania się, rozładują negatywne emocje, np. oddaj się zaległej lekturze lub ulubionej rozrywce....szukaj pozytywów i zrób coś dobrego dla innych!
7. Pozwól sobie wreszcie poleżeć dłużej w łóżku, bo nie musisz wcześniej wstawać!
8. Pamiętaj, że to może być czas na odpoczynek, na rozrywkę, ale i na pracę nad sobą! Nie zapominaj o nauce! Nauka w domu może być interesująca i łatwa!
9. Ograniczenia wymagają podporządkowania się, trzeba więc raczej myśleć o ich uatrakcyjnieniu, więc wykorzystaj okazję do bycia blisko z rodziną i zrobienia dla siebie nawzajem tego, na co codzienność zwykle nie pozwala!
10. Kiedy bliscy „działają Ci na nerwy”- zmień nastawienie na pozytywne i daj sobie prawo do tego, by posiedzieć osobno i nie być ze sobą non stop w czterech ścianach!

Jeśli odczuwasz znaczne obciążenie psychiczne lub znasz osoby, które nie radzą sobie w tym trudnym czasie, zgłoś się po pomoc.

W razie potrzeby proszę o kontakt za pomocą wiadomości poprzez e-dziennik lub e-mail: sp2rakszawa@wp.pl , tel. bezpośredniego kontaktu : 172261063

Informacji można zasięgnąć również dzwoniąc na infolinię Ministerstwa Zdrowia pod numer telefonu **800-190-590**.

Lista specjalistów wraz z danymi do kontaktu dostępna jest na stronie:

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

Można zadzwonić np. na infolinię **Centrum Wsparcia Dla Osób W Stanie Kryzysu Psychicznego**, która działa całodobowo, 7 dni w tygodniu pod numerem **800-70-2222**. Linia Wsparcia jest całkowicie bezpłatna. E-mail: **porady@liniawsparcia.pl**

Pedagog szkolny

Beata Boho