

WOJNA a PANDEMIA - co je łączy?

Możliwość pojawienia się lęku

Co warto wiedzieć?

Wojna nawet w sąsiednim państwie może wywołać myśli lękowe. Może być traktowana jako sytuacja nowa, trudna lub zagrażająca.

U niektórych może uruchomić pokłady lęku, które zostały po pandemii.

To że w pierwszej chwili lub nawet teraz nie wiesz jak reagować na to co się dzieje wokół jest naturalne, bo dla większości z nas to sytuacja niewyobrażalna. Jedni chcą walczyć, inni uciekać, inni demonstrować a jeszcze inni pomagają poprzez różne zbiórki.

Teraz tak jak i ostatnio to co możemy zrobić realnie to być blisko siebie.

Siebie samych ale też swoich bliskich.

Co zrobić?

Jak dbać o siebie w tej sytuacji nakładania się wielu stresujących globalnych wydarzeń?

Po pierwsze Dbaj o zrównoważony dopływ informacji - sprawdzaj wiadomości raz dziennie, korzystaj z wiarygodnego źródła, nie podlegaj dywagacjom, nie wkręca się w analizy i wyobrażanie niewyobrażonego. Hamuj swoją wyobraźnię. Skupiaj się na faktach.

Po drugie Dbaj o swoje dzieci, wnuczeta - porozmawiaj z nimi choć raz o sytuacji na Ukrainie, wytłumacz czym są wojny, ale wskaż że jesteście bezpieczni (Na przykład: Wojna to sytuacja gdy ktoś chce coś od kogoś i wybiera sposób zbrojny, który powoduje wiele szkód aby to dostać. Tak

jest między Rosją a Ukrainą. Ukraina ma wsparcie innych krajów w tej sytuacji. My jako Polska też jesteśmy przeciwko takiemu zachowaniu Rosji. Staramy się pomóc w tej wojnie w różny sposób (manifestacje, pomoc osobom, które uciekają, czy już u nas są, wysyłanie różnych rzeczy, zbiórki pieniędzy). Jesteśmy bezpieczni. Ale to co jest ważne, że to co się dzieje to ani wina Ukraińców ani Rosjan - to jest polityka.

Ponadto przekazy telewizyjne nie są skonstruowane dla dzieci. Dbaj o to co i ile widza dzieci.

Rozmawiaj o tym że jest to sytuacja straszna i każdy się boi, ale możemy czuć się bezpieczniej, bo wszystkie kraje wiedza co robić.

Po trzecie Wiedz że życie toczy się dalej - wykonuj swoje obowiązki! Skup się i ciesz z tego co masz w tej chwili, bo nie mamy nad wszystkim kontroli- bądźmy bliżej siebie !

Jeśli chcesz jakoś pomóc - zrób to! znajdź autoryzowany punkt zbiórki i przekaz swoje dary. Możesz to zrobić ze swoimi dziećmi.

Jeśli przeżywasz nieznane sobie uczucia lęk, niepokój, stan apatii, niechęci lub wręcz przeciwnie złości i pobudzenia - skorzystaj z pomocy, to naturalne że możesz czuć się zaskoczony, bać się wojny lub czegokolwiek innego.

Po czwarte Jak zawsze: dbaj o właściwą dietę, uprawiaj sport.