

Pomoc psychologiczno - pedagogiczna w okresie zagrożenia epidemiologicznego dla Uczniów, Rodziców i Nauczycieli

Společna kwarantanna, zawieszona zajęcia w szkole wiążą się z koniecznością ograniczenia kontaktów z rówieśnikami, zachowania dystansu w kontaktach międzyludzkich, a czasem nawet zupełnej izolacji. Spędzanie czasu w domu przy niskich zasobach radzenia sobie z trudnymi emocjami, zawężonej stymulacji zmysłowej może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. Konieczność rezygnacji ze znaczących dla danej osoby działań, bodźców zewnętrznych czy też spadek aktywności, mogą stanowić naturalne w obecnej sytuacji źródła stresu. Badania psychologów wykazały, że w okresie kwarantanny lub izolacji typowymi reakcjami są: strach i lęk, smutek, gniew, frustracja lub drażliwość.

Co możemy zrobić?

Wskazówki specjalistów, które pomogą zachować równowagę psychiczną: ogranicz wiadomości o pandemii do wiarygodnych źródeł; zachowaj porządek i cel w swoim życiu; podtrzymuj kontakty używając komunikatorów, starając się przy tym rozmawiać także na tematy niezwiązane z wirusem, chorobami; nazywaj swoje uczucia, wypowiadaj swoje myśli. Zadbaj o siebie. Jeżeli czujesz się źle, masz poczucie, że sytuacja Cię przerasta - zgłoś się po pomoc do profesjonalisty. To żaden wstyd, to wyraz odpowiedzialności i zrozumienia samego siebie. Możliwe, że dopiero kiedy minie stan największego zagrożenia, wówczas odczujesz pogorszenie samopoczucia. To typowa reakcja na silny stres.

Gdzie szukać pomocy?

- W okresie stanu zagrożenia epidemiologicznego dostępni są psycholodzy z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Biłgoraju. Pracują zdalnie (kontakt za pomocą Skype'a) wg grafiku dyżurów podanych na stronie Poradni i na FB, a jeśli ktoś nie korzysta z tych narzędzi – to również telefonicznie: 797 433 796 od poniedziałku do piątku w godzinach od 11.00 do 16.00.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Biłgoraju zaprasza do kontaktu telefonicznego pod numerem: 84 686 41 82 lub elektronicznego: oik.bilgoraj@gmail.com.
- Dyżury psychologiczne Telefonu Zaufania świadczone są pod numerami: 733 588 900 (całodobowo, 7 dni w tygodniu) oraz 733 588 600 (od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-19.00). W sprawach interwencyjnych pomoc jest także udzielana pod numerami: 81 466 55 46 oraz 81 466 55 47.