

The image features a central graphic of four hands of diverse skin tones (light, medium, and dark) reaching towards the center to form a heart shape. The hands are set against a white background. The top and bottom corners of the page are decorated with geometric shapes in shades of maroon and grey.

# **PORADNIK PSYCHOLOGICZNY**

**BIURA DS. OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
UNIwersYTETU PAPIESKIEGO  
JANA PAWŁA II W KRAKOWIE**





Uniwersytet Papieski  
Jana Pawła II  
w Krakowie

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

## **PORADNIK PSYCHOLOGICZNY DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH TRUDNYCH EMOCJI W SYTUACJI IZOLACJI**

**Biuro Osób Niepełnosprawnych UPJPII** wychodząc z inicjatywą dbania o zdrowie psychiczne studentów, doktorantów i pracowników w warunkach izolacji, przygotowało dla Państwa niniejszy, krótki **poradnik**.

Znajdą tu Państwo podstawowe zasady, dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem oraz regulowania emocji w tym szczególnym czasie. Poradnik służy poszerzeniu Państwa wiedzy oraz wsparciu procesu studiowania.

Problemy psychiczne dotyczą według ogólnościatowych statystyk aż 25 % osób studiujących. Wśród zaburzeń z tej kategorii najczęściej osób doświadcza lęku, wysokiego poziomu napięcia, pobudzenia, zaburzeń emocjonalnych czy trudności w relacjach interpersonalnych. Nierzadko zdarza się, że nie radząc sobie z wymaganiami sytuacyjnymi ujawniają się myśli samobójcze. Kategoryzując choroby i zaburzenia psychiczne można wytypować najczęstsze z nich: schizofrenia, depresja, choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia odżywiania, zaburzenia konwersyjne, zaburzenia somatoformiczne, zaburzenia osobowości. Na powyższe nakładać się może kryzys sytuacyjny związany z niepewnością spowodowaną pandemią COVID-19.



Izolacja domowa spowodowana COVID-19 dla większości osób jest po prostu trudna to przetrwania. Nie raz pewnie odpowiadasz sobie w myślach na pytanie:

**co zrobić by zmniejszyć swój poziom stresu i odsunąć od siebie poczucie otaczającego Cię chaosu?**

Doświadczasz być może objawów ze sfery psychicznej - rezygnacji, apatii, braku odczuwania przyjemności, lęku o przyszłość, smutku, złości, żalu i wielu innych "mocnych" uczuć. Przeżycia te mogą odzwierciedlać się w ciele i wiązać się z utratą apetytu, bezsennością, nadpobudliwością psychoruchową itd. W sferze kontaktów społecznych może dostrzegasz separację części znajomych, rodziny, brakuje Ci swobodnych wyjść. Może się zdarzyć, że częściej wchodzisz w konflikt z otoczeniem lub przeciwnie wzmacniasz wzajemną więź. Powyższe symptomy mają charakter przykładowy, jednak w rzeczywistości jest ich o wiele więcej i mogą się ze sobą przeplatać, łączyć, zmniejszać lub zwiększać swoje natężenie.

**Warto wiedzieć o tym, że mimo iż sytuacja nas zaskoczyła, możemy mieć wpływ na jej postrzeganie i przez to lepiej sobie radzić.**



## Strategie radzenia sobie w warunkach izolacji:

1. Wiedz, że uczucia towarzyszące Ci w tej trudnej sytuacji są naturalną reakcją na zmianę! Adaptacja wymaga czasu. Nie śpiesz się. To nic złego, że czujesz się nie swojo w zmienionej rzeczywistości.
2. Dbaj o higienę psychiczną. Podejmuj rozmowy z bliskimi. Jeśli jest coś co Cię dręczy, mów o tym. Rozmawiaj o swoich emocjach, myślach i potrzebach. Nie dopuszczaj do ich zalegania w świadomości.
3. Postaw na plan dnia codziennego. Analizuj i rozważaj różne możliwości spędzania czasu wolnego. Postaraj się robić przerwy na odpoczynek w swojej aktywności. Planuj także długoterminowo, poczujesz się dzięki temu bardziej bezpiecznie.
4. Relaksuj się i odprężaj tak często jak masz możliwość. Dzięki temu zwiększysz kondycję organizmu i poprawisz swój nastrój. Słuchaj relaksacyjnych utworów, stosuj ćwiczenia oddechowe i treningi progresywnej relaksacji, które znajdziesz w Internecie.
5. Wbrew pozorom nieprzyjemne emocje, których doświadczasz sygnalizują Ci niebezpieczeństwo. Naucz się je zauważać, nie staraj się ich "wypychać" ze świadomości lub ignorować. Ukierunkuj uwagę na zadaniowy styl reagowania.
6. Unikaj zagrożeń! Pamiętaj o zasadach higieny osobistej. Pozwoli Ci to zredukować stres.
7. Ogranicz dostęp do informacji emocjonalnych. Nadmierna stymulacja tego typu informacjami obciąża Twój umysł, wzmacnia męczliwość i osłabia możliwość skupienia uwagi na rutynowych czynnościach.
8. Korzystaj ze swojej wyobraźni, wizualizuj przyszłość, określaj swoje cele.
9. Podtrzymuj relacje z otoczeniem, bliskimi, przyjaciółmi. Prowadź rozmowy przez komunikatory internetowe, telefon, chat. Słyszac dobre słowa zbliżamy się do siebie. Gdy inni dzielają nasze zadanie zyskujemy większą pewność siebie i poczucie stabilizacji, co z kolei minimalizuje nieprzyjemne emocje.
10. Prowadź higieniczny tryb życia tj. unikaj złych nawyków żywieniowych, wysypiaj się, przeczytaj książkę lub oglądnij ciekawy spektakl teatralny online.
11. Celebryzuj potrzeby duchowe, to Cię uspokoi i dostarczy poczucia bezpieczeństwa.
12. Wiedz, że nie wszystko można zmienić. Staraj się skupiać na rzeczach, na które masz wpływ, a nie na takich, które niepotrzebnie będą zalegać w naszej psychice i blokować przeżywanie.
13. Gdy poczujesz, że brak Ci sił skorzystaj z pomocy profesjonalnej. Zgłoś się po wsparcie do psychologów Biura Osób Niepełnosprawnych. Nie odkładaj tego na później. Działamy dla wszystkich studentów, doktorantów i pracowników, będących w kryzysach psychicznych i mających trudności w funkcjonowaniu.

***"Musimy pokonać nasz lęk przed przyszłością. Ale nie możemy go do końca pokonać  
inaczej, jak tylko razem".***

**Jan Paweł II**

**(Przemówienie, ONZ, 1995 r.)**





## Przypominamy o oferowanym przez Zespół Biura ds. Osób Niepełnosprawnych UPJPII wsparciu skierowanym do studentów i doktorantów UPJPII.

- wsparcie edukacyjne
- wsparcie psychologiczne
- doradztwo zawodowe
- interwencja kryzysowa

Konsultacje w formie stacjonarnej odbywają się w BON UPJPII po uprzednim umówieniu się i w sytuacji kiedy kontakt mailowy, telefoniczny, konsultacje na Teams, Skype są niewystarczające lub nie umożliwią rozwiązanie problemu.

**Skontaktuj się z nami jeśli czujesz potrzebę lub masz jakieś trudności.**

Kontakt w sprawach pilnych, kryzysu, potrzeby pomocy

**519 323 345**

Zapraszają:



**dr Katarzyna Kutek – Śladek**

Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych, pedagog specjalny, logopeda, doradca zawodowy, Biuro Projektu "Uczelnia bez barier" ul. Kanonicza 23, e-mail: [katarzyna.kutek\\_sladek@upjp2.edu.pl](mailto:katarzyna.kutek_sladek@upjp2.edu.pl)



**mgr Monika Pyrczak-Piega**

Psycholog, doradca zawodowy, dyżur - środa 9:00-14:00, Biuro Projektu "Uczelnia bez barier" ul. Kanonicza 23, e-mail: [monika.piega@upjp2.edu.pl](mailto:monika.piega@upjp2.edu.pl), [psycholog@upjp2.edu.pl](mailto:psycholog@upjp2.edu.pl)



**mgr Agnieszka Ozga-Kaczmarska**

Psycholog, interwent kryzysowy, dyżur – czwartek 9:00-14:00, Biuro Projektu "Uczelnia bez barier" ul. Kanonicza 23, e-mail: [agnieszka.ozga-kaczmarska@upjp2.edu.pl](mailto:agnieszka.ozga-kaczmarska@upjp2.edu.pl), [psycholog@upjp2.edu.pl](mailto:psycholog@upjp2.edu.pl)



**mgr Aldona Jakubowska**

Konsultant ds. studentów z niepełnosprawnościami, doradca zawodowy, dyżur: - piątek 8:00-15:00, Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, ul. Franciszkańska 1, p. 222d, e-mail: [bon@upjp2.edu.pl](mailto:bon@upjp2.edu.pl), 12 422 57 85 wew. 742