

Małgorzata Minorowicz
psychoterapeuta
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna N r 2 w Rzeszowie

W dobie pandemii.

Aktualna sytuacja życiowa w kraju i na świecie wyzwała u każdego z nas różne emocje, nastroje, refleksje. Nadzieja przeplata się z lękiem, stresem o przyszłość, tę dotyczącą zdrowia, ale też bytową. Świat się zatrzymał, wymagając od każdego z nas analogicznej postawy w duchu odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych. To zatrzymanie wyzwała zapytanie w każdym z nas, co jest ważne? Czy umiemy być razem jako rodzina, wykorzystać ten czas do zgłębienia - zbudowania jeszcze bliższej, głębszej więzi małżeńskiej, relacji z dziećmi?

Jest to czas, który niejednokrotnie weryfikuje ludzkie relacje przyjaźni, miłości, pokazuje na kogo możemy liczyć, a być może brutalnie przypomina o głębokiej samotności skrywanej do tej pory pod ilością różnych aktywności.

Niewątpliwie jest to rzeczywistość oczekująca od dorosłych – rodziców, umiejętności odnalezienia się w narastającej sytuacji niepewności i stresu. W tej sytuacji należy chronić dzieci i stworzyć im jak najbardziej normalne, bezpieczne i przyjazne warunki codziennego funkcjonowania. Może warto w tych okolicznościach jeszcze bardziej zainwestować we wspólne spędzanie czasu przeżywanego nie jako wynik sytuacji, ale jako wewnętrzna potrzeba serca, by po zakończeniu tego okresu we wspomnieniu naszym i naszych dzieci pozostało doświadczenie jeszcze większej bliskości, serdeczności. Jako rodzice musimy pamiętać o tym, aby koniecznie rozmawiać z dziećmi na miarę poziomu ich rozwoju o bieżącej sytuacji. **Bardzo niekorzystnym dla dzieci, zwłaszcza tych małych jest pozostawianie ich w niedopowiedzeniu, niejasności sytuacji.** Musimy pamiętać o tym, że zaniechanie rozmowy na te tematy, czy zbyt drastyczne mówienie o panującym zagrożeniu epidemią i wynikającymi z tego konsekwencjami, może wyzwolić w dziecku na poziomie wyobrażeń - fantazji głębokie pokłady lęku, niepewności, deficytu poczucia bezpieczeństwa.

Ważne jest, aby pamiętać o tym, że przetrwanie tej sytuacji wymaga od nas nie tylko zadbania o nienarażanie organizmu, ale niezbędne jest równocześnie zadbanie o kondycję psychiczną i fizyczną pamiętając o bardzo niekorzystnych skutkach silnego, przewlekłego stresu (m. in. pozostawanie w niepewności rozwoju sytuacji i czasu jej trwania).

Pragnę przypomnieć, że w ostatnim czasie zostały uruchomione różne formy pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej realizowane przez komunikatory społeczne. **Jeżeli obserwujemy u siebie trudności, widzimy, że nie radzimy sobie w tych nowych okolicznościach funkcjonowania, zachęcam do korzystania z pomocy specjalistów w początkowych etapach kryzysu, nie czekajmy do znacznego osłabienia swoich zasobów psychicznych, emocjonalnych.**

Poradnia proponuje pomoc w formie rozmowy przez telefon lub komunikator ustalony z prowadzącym, kontakt poprzez e-mail:

- wsparcie dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli
- pomoc psychologiczna w lekkim i średnim kryzysie emocjonalnym
- wsparcie w kryzysie związanym myślami samobójczymi
- wsparcie dla rodziców w trudnościach wychowawczych
- kontynuacja terapii (po uzgodnieniu z prowadzącym terapeutą formy pracy).