## FAKTY ✓ I MITY ✗ O KORONAWIRUSIE

✓ KORORNAWIRUS PRZENOSI SIĘ NA PIENIĄDZACH, KLAMKACH, TELEFONACH, PRZYCISKACH W WINDZIE

✗ PSY I KOTY MOGĄ PRZENOSIĆ KORONAWIRUSA

✓ KORONAWIRUS PRZENOSI SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ TAK JAK WIRUS GRYPY

✗ ŻEBY SIĘ NIE ZAKAZIĆ TRZEBA BRAĆ PREPARATY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI, JEŚĆ CZOSNEK I CEBULĘ ORAZ ZAŻYWAĆ DUŻO WITAMINY C, A CIAŁO NALEŻY SPRYSKAĆ WÓDKĄ

✓ KORONAWIRUS POWODUJE WIĘCEJ ZGONÓW NIŻ GRYPA SEZONOWA I NIE MA NA NIEGO LEKARSTWA. LEKARZE STOSUJĄ LEKI, KTÓRE MAJĄ ZWALCZAĆ OBJAWY.

✗ MUSISZ ZGOLIĆ BRODĘ BY CHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM

✓ OBJAWY ZAKAŻENIA SIĘ MOGĄ BYĆ PODOBNE DO GRYPY: GORĄCZKA, KASZEL, KATAR, UCZUCIE DUSZNOŚCI ORAZ PROBLEMY Z ODDYCHANIEM

✗ KIEDY ZROBI SIĘ CIEPŁO, PROBLEM Z KORONAWIRUSEM SIĘ SKOŃCZY

**NIE WSZYSTKIE PODAWANE INFORMACJE SĄ PRAWDZIWE. ZANIM ZACZNIESZ JE STOSOWAĆ, SPRAWDŹ ICH WIARYGODNOŚĆ.**

# ULOTKA NA TRUDNE CZASY

## *INSTRUKCJA OBSŁUGI JAK NIE ZWARIOWAĆ*

## *część II*

***TUTAJ ZNAJDZIESZ DZIAŁANIA, KTÓRE POMOGĄ CI W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI W TYM TRUDNYM CZASIE***

***„Najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji jest przejście przez nią.”***

Robert Lee Frost

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
W GLIWICACH

W SYTUACJI KRYZYSOWEJ DOŚWIADCZAMY WIELU RÓŻNORODNYCH EMOCJI:

SMUTKU, LĘKU, ZŁOŚCI, BEZRADNOŚCI, POCZUCIA UTRATY KONTROLI.

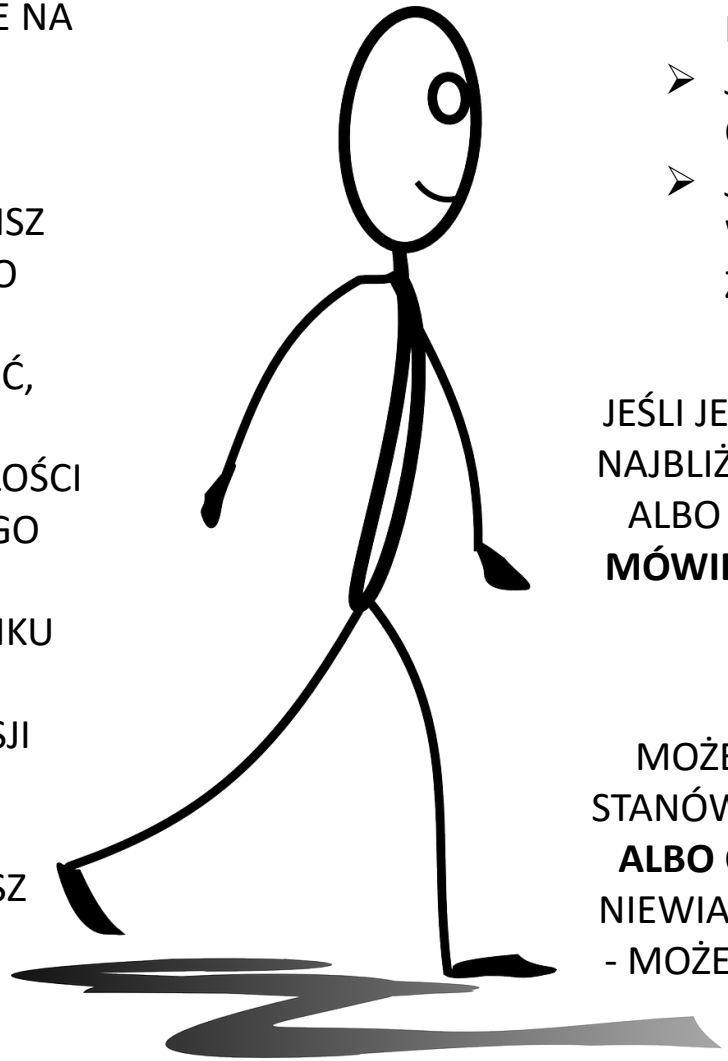
DOŚWIADCZANIE TYCH NIEPRZYJEMNYCH EMOCJI **JEST STANEM NATURALNYM I NORMALNYM** – POZWÓL SOBIE NA ODCZUWANIE ICH.

**PAMIĘTAJ:**

- NIE OCZEKUJ OD SIEBIE, ŻE MUSISZ BYĆ SILNY I ZAWSZE WIEDZIEĆ CO ZROBIĆ
- DAJ SOBIE PRAWO NIE ROZUMIEĆ, NIE WIEDZIEĆ, NIE UMIEĆ,
- MASZ PRAWO DO ŁEZ, OBAW, ZŁOŚCI – TWOI BLISCY TEŻ MAJĄ DO TEGO PRAWO
- BĄDŹ WYROZUMIAŁY W STOSUNKU DO SIEBIE I INNYCH
- EMOCJE NIE PODLEGAJĄ DYSKUSJI I OCENIE – KAŻDY DOŚWIADCZA ICH PO SWOJEMU
- OD CIEBIE ZALEŻY JAK SIĘ CZUJESZ NAWET W NAJBARDZIEJ NIEPRZYJEMNYCH OKOLICZNOŚCIACH

# „ZMIEŃ SWOJE MYŚLI A ZMIENISZ SWÓJ ŚWIAT”

Norman Vincent Peale



**SPRÓBUJ:**

- ZNALEŹĆ ISKRĘ NADZIEI I BYĆ, MIMO WSZYSTKO, WDZIĘCZNYM ZA TO CO MASZ - ZOBACZYSZ, ŻE ZMIENI SIĘ TWÓJ NASTRÓJ,
- JAK ZMIENI SIĘ NASTRÓJ - JEST SZANSA, ŻE ZACZNIESZ DZIAŁAĆ (CHOĆBY W NAJMNIEJSZYM ZAKRESIE),
- JAK ZACZNIESZ DZIAŁAĆ – NIE BĘDZIESZ CZUĆ SIĘ BEZRADNYM,
- JAK POCZUJESZ SIŁĘ – ODZYSKASZ WPŁYW NA SWOJE ŻYCIE A TO SPRAWI ŻE **POPRAWI CI SIĘ NASTRÓJ.**

JEŚLI JEST CI TRUDNO MÓWIĆ O PROBLEMACH NAJBLIŻSZYM - POROZMAWIAJ Z PRZYJACIELEM ALBO SKORZYSTAJ Z POMOCY SPECJALISTY – **MÓWIENIE O UCZUCIACH I ICH PRZEŻYWANIE NAPRAWDĘ POMAGA**

MOŻESZ DOŚWIADCZAĆ BARDZO RÓŻNYCH STANÓW – JEŚLI POJAWI SIĘ **RADOŚĆ, NADZIEJA ALBO CIEKAWE POMYSŁY NA TRUDNE DZIŚ** I NIEWIADOMĄ PRZYSZŁOŚĆ – **PODZIEL SIĘ NIMI** - MOŻE KTOŚ DZIĘKI TEMU ZAŚNIE SPOKOJNIEJ