

Emocje i covid

Sytuacja związana z covidem trwa nadal, z czasem możemy czuć się pewniej. Badania wskazują, że po około 2 tygodniach oswajamy się z nową sytuacją.

U niektórych nadal sytuacja może budzić wiele emocji takich jak

- **strach,**
- **niepewności,**
- **przeciążenia.**

Dodatkowo początek jesieni może budzić dodatkowe niepewności i trudności.

Możesz odczuwać wiele emocji i uczuć

- strach i martwienie się o własne zdrowie lub o to czy kogoś nie zarazisz
- niepewność i dezorientację lub zamieszanie, gdy sytuacja ciągle się zmienia
- lęk, panikę wobec tego co jest znane a co nie
- możesz czuć się niepewnie i bezradnie wobec tego co jest możliwe do zrobienia a co nie
- może pojawić się chęć wycofania i unikania ludzi, która prowadzi do izolacji społecznej

To całkowicie naturalne w takiej sytuacji odczuwać wiele trudnych emocji. Stres, którego teraz doświadczamy może objawiać się w każdym na wiele różnych sposobów. Dlatego powinieneś zadbać o swoje zdrowie psychiczne, fizyczne, emocjonalne i duchowe.

To jest szczególnie czas, który trwa ponad pół roku i będzie trwać jeszcze dłużej. Jesteśmy w stanie przeżywania permanentnego stresu. Niektórzy bardziej inni mniej. Taki czas wymaga zastosowania szczególnych środków. W takim czasie obowiązują inne zasady.

Zwracaj uwagę na swoje samopoczucie.

Pamiętaj bądź poinformowany i skupiaj się na faktach.

Zadbaj o swoją odporność i zdrowie

Wsparcie i pomoc:

Porozmawiaj z psychologiem lub psychoterapeutą.

Możesz zadzwonić do Centrum Ingenium i umówić się na spotkanie osobiste, online lub rozmowę telefoniczną.

Zadzwoń 515 260 665

Na spotkanie osobiste przyjdź w masce, daj informację o swoim zdrowiu, wcześniej dostaniesz oświadczenie zdrowotne do wypełnienia. Spotkania odbywają się przy zachowanym dystansie, w sali jest sterylizator powietrza.



CENTRUM INGENIUM
www.centrumingenium.pl
kontakt@centrumingenium.pl
Warszawa ul. Meissnera 12
515-260-665



Projekt Centrum Ingenium- wsparcie w kryzysie finansowany przez NIW-CRSO Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19