

KORONAWIRUS A 5 ETAPÓW ŻAŁOBY

STRATA I JEJ PRZEŻYWANIE

Rozważania psychologa...



Koronawirus - co Nam zabrał ?

PRZED WSZYSTKIM MOŻLIWOŚĆ
DECYDOWANIA O TYM, CO CHCĘ I MOGĘ
ROBIĆ... A POZA TYM:

- spotkania z kolegami i koleżankami,
- swobodne wyjście na spacer czy na zakupy,
- naukę w warunkach szkolnych, do których się przyzwyczailiśmy,
- relacje bezpośrednie z innymi osobami, niebędącymi członkami rodziny
i wiele innych...



Jak się z tym czujemy?

MOŻE BYĆ NAM TRUDNO SIĘ
PRYZWYCZAĆ DO NOWYCH
WARUNKÓW...

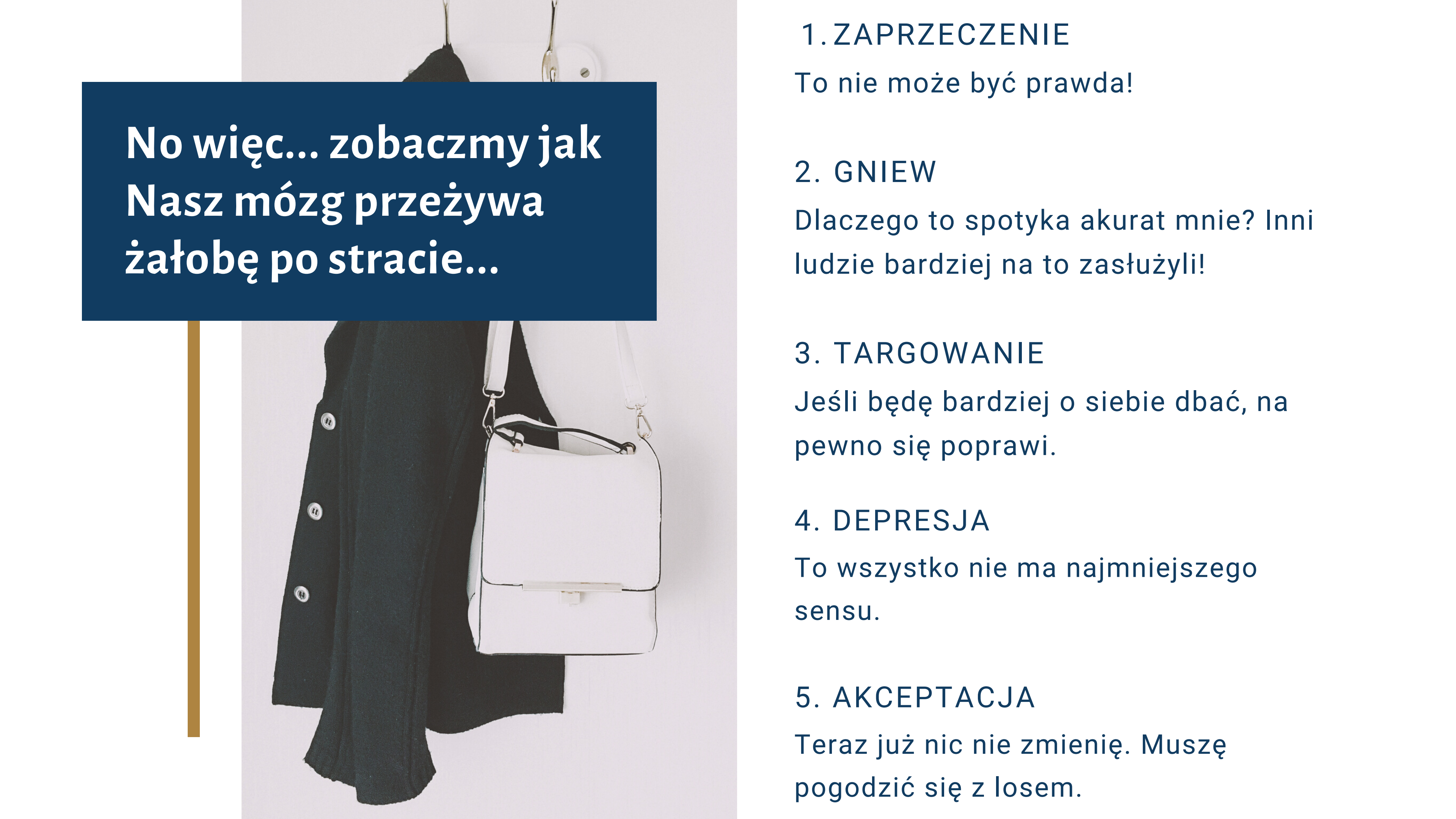
Ta prezentacja ma pokazać, jak możemy się czuć i że
wszystkie Nasze odczucia są zupełnie normalne i
naturalne.



A JAKI CYTAT PASUJE DO TEJ SYTUACJI ?

W życiu nie chodzi o czekanie, aż
burza minie...
Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć
w deszczu.

VIVIAN GREEN



**No więc... zobaczmy jak
Nasz mózg przeżywa
żałobę po stracie...**

1. ZAPRZECZENIE

To nie może być prawda!

2. GNIEW

Dlaczego to spotyka akurat mnie? Inni ludzie bardziej na to zasłużyli!

3. TARGOWANIE

Jeśli będę bardziej o siebie dbać, na pewno się poprawi.

4. DEPRESJA

To wszystko nie ma najmniejszego sensu.

5. AKCEPTACJA

Teraz już nic nie zmienię. Muszę pogodzić się z losem.

A kiedy możemy przeżywać żałobę?

PO STRACIE KOGOŚ
BLISKIEGO.

PO SKOŃCZENIU
SZKOŁY.

PO UTRACIE PASJI
LUB MOŻLIWOŚCI
JEJ
KONTYNUOWANIA.

PO UTRACIE SENSU
ŻYCIA.

NO DOBRZE, ALE...

Jaki to wszystko ma związek z pandemią?

I KORONAWIRUSEM...

Już spieszę z wyjaśnieniem...

WRÓĆMY NA CHWILĘ DO TEGO, CO UTRACILIŚMY W ZWIĄZKU Z AKTUALNĄ SYTUACJĄ:



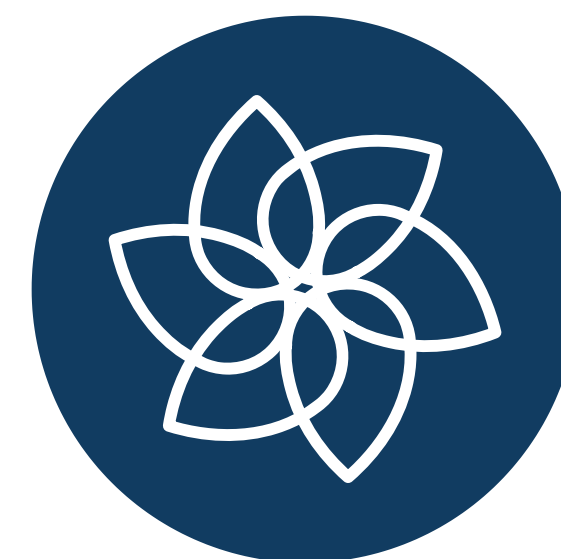
Spotkania z
kolegami i
koleżankami



Swobodne wyjście
do sklepu czy na
spacer



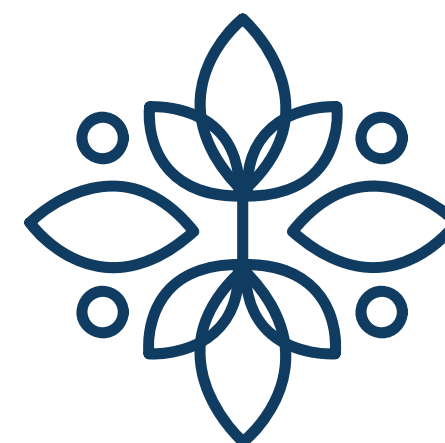
Naukę w
warunkach
szkolnych



Bezpośrednie
relacje z różnymi
osobami

**Możecie dodać tu
jeszcze inne
rzeczy...**

... KTÓRE WY OSOBIŚCIE
UTRACILIŚCIE W ZWIĄZKU Z
PANDEMIĄ I
KORONAWIRUSEM.



Jak więc etapy żałoby wyjaśniają to...

...CO DZIEJE SIĘ Z NAMI PODCZAS PANDEMII
KORONAWIRUSA.

ZAPRZECZENIE

To nie może być
prawda. To jakaś
pomyłka, tego
wirusa wcale nie
ma!

GNIEW

Dlaczego ten
wirus pojawił się
w Polsce?
Dlaczego to
spotyka akurat
Nas?

TARGOWANIE

A może wirus
zniknie.. Jeśli
przez pare dni nie
będziemy
spotykać się z
innymi ludźmi.

DEPRESJA

To wszystko jest
bez sensu. Nic
nie mogę i mam
tylko siedzieć w
domu. Tak się nie
da żyć...

AKCEPTACJA

A jednak muszę
pogodzić się z
losem. Nie mam
wpływu na tą
sytuację i nic nie
mogę zmienić.



**A TERAZ TROSKĘ SZERZEJ I
WIĘCEJ...**

ETAP 1 - ZAPRZECZENIE

Na początku mogło być tak, że nie
uwierzyliśmy w to, co się dzieje. Wirus
pojawił się gdzieś w innych krajach, daleko
od Nas... Nagle - pojawia się w Polsce.
Mówiliśmy sobie "niemożliwe, to nie może
być prawda, to jakaś pomyłka". Tego wirusa
wcale nie ma... Pewnie ktoś chce Nas
nastraszyć, dlatego sobie to wymyślili.

ETAP 2 - GNIEW

NIE, NIE, NIE !!!

Dlaczego to się dzieje? Dlaczego to spotyka akurat mnie? Są na świecie inni ludzie, którzy na to zasłużyli, ale nie ja ! Ja chcę chodzić do szkoły, spotykać się ze znajomymi, nie chcę siedzieć w domu!!!



ETAP 3 - TARGOWANIE



PRZECIEŻ MOGĘ COŚ
ZROBIĆ...

Będę o siebie dbać, to wtedy wirus nie przyjdzie. A jak wszyscy posiedzimy kilka dni w domach, nie będziemy się z nikim spotykać, to wtedy wirus sobie pójdzie. A jak pójdzie, to będę lepszy, obiecuję!



ETAP 4 - DEPRESJA

TO WSZYSTKO NIE MA SENSU...

Siedzimy w domach i nic się nie zmienia... Nie mogę się z nikim spotkać i pogadać... To bez sensu, źle się czuję... Tęsknię za ludźmi. Tak się nie da żyć. W zamknięciu i samotności...

ETAP 5 - AKCEPTACJA

A jednak muszę pogodzić się z tą sytuacją.
Wirus jest i nie zniknie. Nie mam na to
żadnego wpływu. Ważne, żebym dbał
o swoje bezpieczeństwo
i przestrzegał wszystkich zasad higieny.





Co jeśli przeszedłem te wszystkie etapy?

CZY COŚ JEST ZE MNA NIE TAK?

Absolutnie - jeżeli przeszedłeś przez te wszystkie etapy, to zupełnie normalne i naturalne. Podczas pandemii doświadczyliśmy straty - tego wszystkiego, z czym stykaliśmy się codziennie - jak najbardziej mogliśmy przejść więc przez wszystkie etapy żałoby spowodowanej stratą.



A co jeżeli nie doświadczyłem tych wszystkich etapów?

TO RÓWNIEŻ ZUPEŁNIE
NORMALNE

Nie każdy musi przejść przez wszystkie 5 etapów. Nie ma w tym nic dziwnego czy strasznego.



A CO JEŻELI JESTEM NA
JEDNYM Z TYCH 5 ETAPÓW I
CZUJĘ SIĘ BARDZO ŹŁE,
JESTEM SMUTNY,
PRZGYNĘBIONY?

----> KONIECZNIE POROZMAWIAJ Z KIMŚ
DOROSŁYM ! MOŻE TO BYĆ:

- RODZIC,
- WYCHOWAWCA,
- PSYCHOLOG LUB PEDAGOG,
- KTOKOLWIEK INNY, DO KOGO MASZ
ZAUFANIE.

MOŻESZ TEŻ POROZMAWIAĆ ZE SPECJALISTĄ (PSYCHOLOG LUB PEDAGOG), ABY POGŁĘBIĆ TEMATYKĘ PORUSZONĄ W TEJ PREZENTACJI



MS TEAMS

Czat lub połączenie:
głosowe lub video.



LIBRUS

Wiadomość pisemna.



INNY SPOSÓB KOMUNIKACJI

Ustalony z osobą, z którą
chcesz porozmawiać.



Kochani, dbajcie o siebie!

NIE BÓJCIE SIĘ KONTAKTU, JEŻELI
CZUJECIE SIĘ ŹŁE.

KATARZYNA NOWACZYK - MOTYL
psycholog szkolny