

UWOLNIJ UMYŚŁ



**Jasna strona życia:
czyli jak zachować
pogodę ducha?**



UNIWERSYTET
ŁÓDZKI

➔ www.uni.lodz.pl

Przewodnik „Jasna strona życia: czyli jak zachować pogodę ducha?” został przygotowany z myślą o Was, studentach Uniwersytetu Łódzkiego, którzy borykacie się z trudnymi chwilami wynikającymi z obecnych ograniczeń nałożonych na nas wszystkich, w trosce o Wasze i nasze zdrowie i bezpieczeństwo.

Z ogromną troską i wsparciem kierujemy te wskazówki w szczególności do studentów zagranicznych Uniwersytetu Łódzkiego, którzy pozostają w tej chwili z daleka od swoich rodzin i bliskich.

Jesteśmy z Wami!

Mając na względzie Wasze dobre samopoczucie i bezpieczeństwo w tych szczególnych okolicznościach, Biuro Współpracy z Zagranicą łączy siły z Akademickim Centrum Wsparcia i wychodzi naprzeciw Waszym potrzebom.



Co znajdziesz w przewodniku?

1. Wskazówki jak sobie radzić z emocjami.
2. Przydatne wskazówki jak uczyć się z domu.
3. Przydatne informacje i kontakty (np. psychologowie UŁ, Sanepid, media społecznościowe UŁ).



#zostańwdomu #bądźbezpieczny #onlinelearning
#zdałnenauczanie #pracujwdomu #zostańwdomu
#bądźbezpieczny #onlinelearning #zdałnenauczanie
#pracujwdomu #zostańwdomu #bądźbezpieczny
#onlinelearning #zdałnenauczanie #pracujwdomu
#zostańwdomu #bądźbezpieczny #onlinelearning
#zdałnenauczanie #pracujwdomu #zostańwdomu
#bądźbezpieczny #onlinelearning #zdałnenauczanie
#pracujwdomu #zostańwdomu #bądźbezpieczny
#onlinelearning #zdałnenauczanie #pracujwdomu
#zostańwdomu #bądźbezpieczny #onlinelearning
#zdałnenauczanie #pracujwdomu #zostańwdomu
#bądźbezpieczny #onlinelearning #zdałnenauczanie
#pracujwdomu #zostańwdomu #bądźbezpieczny
#onlinelearning #zdałnenauczanie #pracujwdomu
#zostańwdomu #bądźbezpieczny #onlinelearning
#zdałnenauczanie #pracujwdomu #zostańwdomu
#bądźbezpieczny #onlinelearning #zdałnenauczanie
#pracujwdomu #zostańwdomu #bądźbezpieczny
#onlinelearning #zdałnenauczanie #pracujwdomu

To prawda, ten czas może być dla nas wszystkich sporym wyzwaniem. Ale może też być okresem kiedy na nowo odkryjemy samych siebie oraz swój potencjał! **Wszystko zależy jak ten czas wykorzystamy!**

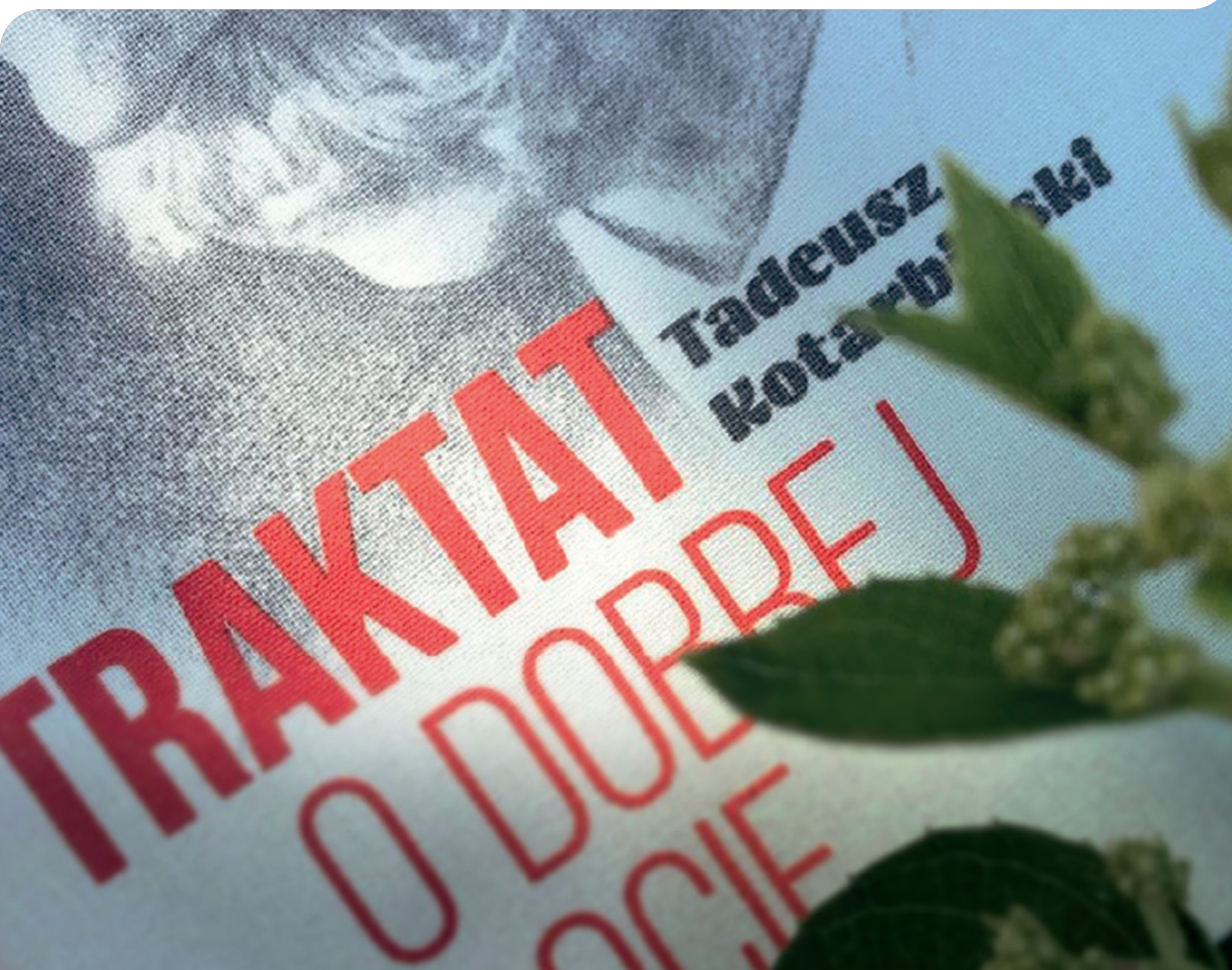
Ten przewodnik został stworzony właśnie w tym celu.

Niedawno obchodziliśmy urodziny prof. Tadeusza Kotarbińskiego, pierwszego Rektora UŁ i wybitnego filozofa. Niech jego słowa będą dla Was inspiracją do dostrzegania pozytywnych stron w życiu.

”

**„Jeśli w domu wesoło, ciesz się. Gdy ponuro,
Stwarzaj źródła radości sam, wewnętrzną mocą.
Niech pogoda nad smutkiem zawsze będzie górą,
Jak światło: w dzień od słońca, od latarni nocą.”**

„Wesołe Smutki”
prof. Tadeusz Kotarbiński



Na początek kilka rad związanych z emocjami



„Być może nie ponosisz odpowiedzialności za to, co Ci się zdarza, ale ponosisz ją za to, co zrobisz, aby to zmienić.”

M. Durst

Pamiętaj – każdy człowiek ma emocje!

Każdy z nas ma prawo do odczuwania różnych emocji. Warto umieć je rozpoznać i nazwać, aby mieć świadomość co się w nas dzieje. Nie warto natomiast dzielić ich na dobre i złe. Emocje pojawiają się i znikają, taka jest ich natura.

Pozwól sobie na odczuwanie różnych emocji. Nie tłum ich, a ucz się nimi odpowiednio zarządzać. To pozwala na życie w równowadze.

Nie jesteś sam!

Wokół są ludzie, nawet jeśli nie są z Tobą w pokoju czy mieszkaniu, którzy potrzebują porozmawiać, podzielić się co u nich oraz tacy, którzy potrafią z empatią nas wysłuchać. Ważne, aby pamiętać, żeby być w stosunku do siebie i do innych życzliwym.

Łatwiej jest przetrwać trudne chwile, kiedy się jest wśród innych (nawet tylko online) niż samemu.

Pamiętaj, że wszystko, co się teraz dzieje, minie. To stan przejściowy, który się skończy. Koncentruj się na tym, co możesz zrobić, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo i spokój tu i teraz.

Co zrobić gdy pojawią się trudne emocje, których wcześniej nie doświadczyłeś?

Możesz być nimi słusznie zaskoczony!

Skąd one się we mnie pojawiły? Dlaczego je odczuwam?

I co mogę zrobić, aby je w sobie uspokoić?

Podzielimy się z Wami tym, co może być dla Was pomocne w takich sytuacjach!





**Zawsze byłem aktywny,
nie lubię ograniczeń.**

Ta sytuacja to wyzwanie dla osoby obowiązkowej. Staraj się zachować dotychczasowy rytm dnia.

Potraktuj tę sytuację jako **nowe doświadczenie**. Weź z niego to, co najlepsze. **Możesz spróbować dostrzec** innych ludzi i poświęcić im **więcej czasu** (na to, na co nie miałeś czasu dotychczas **np. odnow kontakty towarzyskie przez telefon lub internet**).



**Jestem znudzony, czuję znużenie
i niechęć do podjęcia działań.**

Wypracuj własny plan dnia i trzymaj się go. Dostosuj się do obecnej sytuacji:

- Postaraj się prowadzić normalny tryb życia.
- Bierz udział w zajęciach on-line.
- Utrzymuj kontakt z rodziną, bliskimi i znajomymi przez telefon i media społecznościowe.
- Oglądaj filmy.
- Czytaj książki lub słuchaj audiobooków.
- Żartuj.
- Weź kilka głębokich oddechów przy otwartym oknie.
- Wychodź do sklepu sam i tylko, jeśli jest to niezbędne.

Być może teraz jest czas, aby nadrobić zaległości lub wypróbować nowe aktywności. Może kurs tańca online, nauka nowego języka obcego lub doskonalenie swoich umiejętności np. rysowania lub śpiewania? Teraz masz na to czas! Znajdź coś dla siebie.

„Zaczynij tam, gdzie jesteś. Użyj tego co masz. Zrób co możesz.”

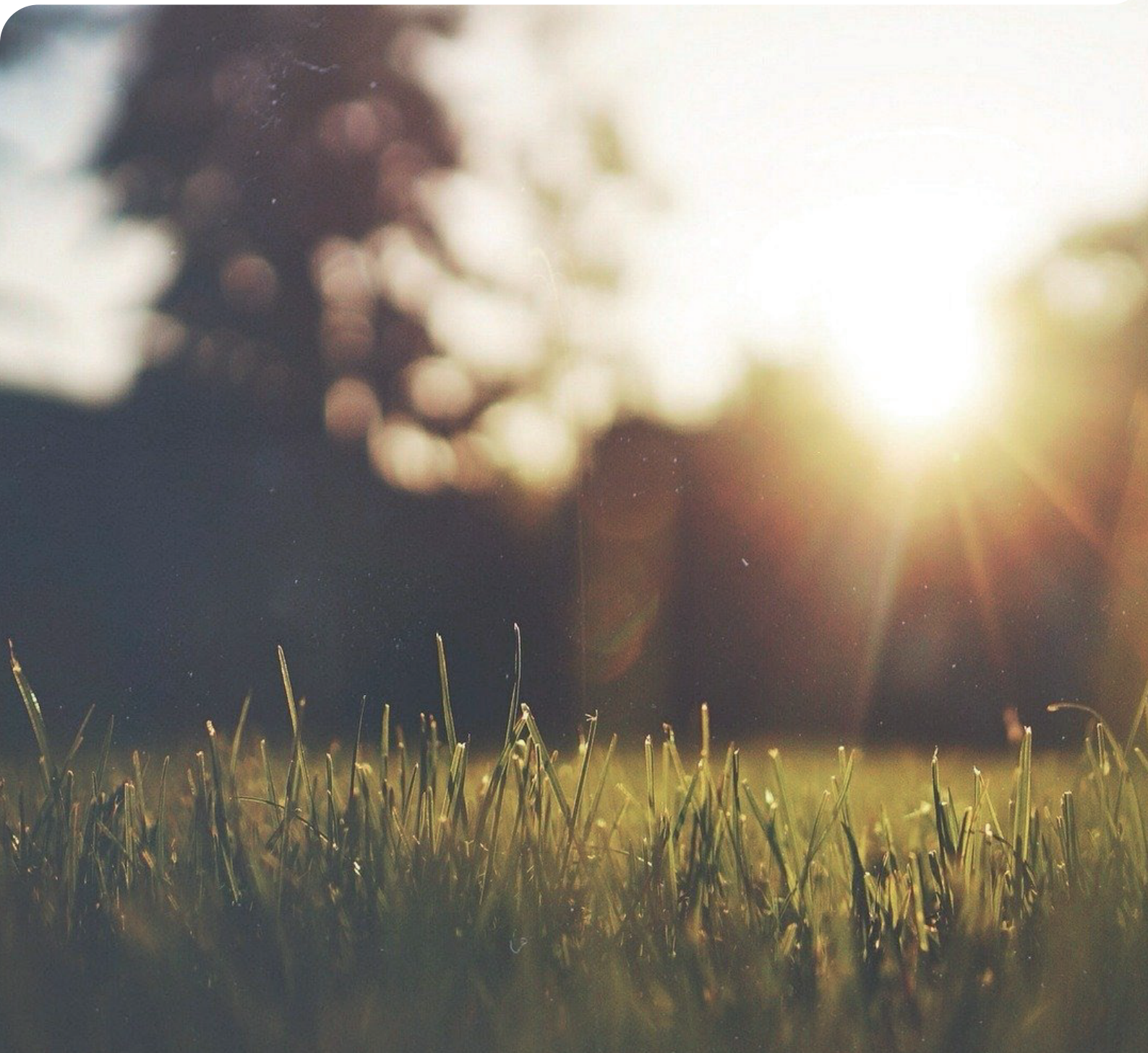
A. Ashe



Mój poziom lęku jest coraz wyższy. Jak sobie z nim radzić?

Najlepszym sposobem na redukcję napięcia emocjonalnego jest szczerą i życzliwą rozmowę z drugą osobą. Pamiętaj, że **masz możliwość skorzystania ze wsparcia psychologicznego oferowanego przez Akademickie Centrum Wsparcia UŁ: e-mail: acw@uni.lodz.pl**

Samodzielnie również możesz je zredukować, np. **poprzez korzystanie z praktyk mindfulness** („uważność”). Ich głównym założeniem jest obserwacja tego, co dzieje się w tu i teraz – bez wybiegania w przyszłość lub rozpamiętywania przeszłości. **Poniżej jedno z ćwiczeń.**



Wyprostuj kręgosłup (możesz siedzieć lub leżeć), skoncentruj się na oddechu. **Nie staraj się go kontrolować – po prostu poczuć pełny wdech i pełny wydech.** Jeśli zauważysz, że uwaga ci umyka, ponownie przenieś ją na oddech. Zaobserwuj, dokąd wędruje Twoja uwaga.

Może w Twojej głowie pojawia się jakaś myśl? A może emocja? A może ciało wysyła Ci jakieś sygnały? Zauważ to i łagodnie wracaj do oddechu. Niech oddech będzie Twoją kotwicą. Obserwuj go: jego długość, głębokość. Jak długi jest wdech? Jak długi jest wydech? Jak długa jest przerwa między nimi? A może jej nie ma?

Zauważ to. Nic nie zmieniaj, tylko obserwuj. **Zauważ jak się zaczynasz relaksować.**





Nie chcę wpaść w „czarną dziurę”.

- Miej nadzieję.
- Bądź optymistyczny i pozytywnie nastawiony do życia.
- Skup się na codziennym rytmie dnia.
- Bądź dla siebie dobry. Pozwalaj sobie na różne emocje, ale ich w sobie nie trzymaj.
- Rozmawiaj z innymi ludźmi.
- Słuchaj swojej ulubionej muzyki, tańcz.
- Utrzymuj równowagę umysłu: medytuj, ćwicz jogę, pomódl się.

Ciężkie czasy się skończą!



Czuję się samotny, odizolowany. Martwię się o bliskich.

To normalne, że martwisz się o swoich bliskich i tęsknisz za nimi.

- Jeśli masz zdjęcia bliskich, ustaw je w widocznym miejscu w swoim pokoju.
- Zaakceptuj swoje uczucia, nie wstydź się emocji – wyrażając je, lepiej sobie z nimi poradzisz.
- Podziel się swoimi uczuciami z osobami, którym ufasz.
- Rozmawiaj – to pomaga. Znajdź przyjaciela on-line, porozmawiaj ze swoim wykładowcą.
- Utrzymuj częsty kontakt online z bliskimi, dodawajcie sobie otuchy.

Pamiętaj, że nie jesteś sam!





Tęsknię za rodziną i bliskimi. Ta rozłąka jest straszna. Można ją zmniejszyć?

I tak, i nie.

Dzwoń i pisz do nich. Wyrażaj swoje uczucia. Powiedz: tęsknię, Kocham Cię, jesteś dla mnie ważną osobą w życiu. Zapytaj czy możesz coś dla tej osoby zrobić, pomimo odległości. **Twoja tęsknota jest wyrazem miłości lub/ i sympatii – to naturalne, że tęsknisz.** Nie poddawaj się tęsknocie cały czas. Wracaj w miarę możliwości do samego uczucia miłości, otwartości, poczucia bezpieczeństwa, które czujesz myśląc o bliskiej osobie.

Pamiętaj też, żeby w danych okolicznościach zrobić coś przyjemnego i pożytecznego dla siebie lub/i innych.

„Najważniejsze jest, aby to co najważniejsze, pozostało najważniejsze.”

S.Covey



Chciałbym się czymś zająć.

Teraz właśnie jest czas na dodatkowe aktywności, na które wcześniej nie miałeś czasu!

- Bądź kreatywny.
- Pisz wiersze, piosenki.
- Tańcz, śpiewaj, ćwicz.
- Zainteresuj się gotowaniem. Wypróbuj nowe przepisy kulinarne.
- Poszukaj nowych znajomości online lub napisz do przyjaciół, z którymi dawno nie miałeś kontaktu.

Prowadź dziennik, notuj to, co dla Ciebie ważne – a może kiedyś pokażesz go swojej rodzinie i opowiesz o tych czasach?



Cały czas się martwię, na niczym nie mogę się skupić. Można pozbyć się myśli, które powodują to zamartwienie się?

Natarczywe myśli można zredukować poprzez zapisanie ich bez cenzury w „zeszycie myśli”.

Skuteczne jest również umówienie się ze sobą, że będziesz martwić się intensywnie każdego dnia, ale w wyznaczonym przedziale czasu, np. od 15:30 do 16:00. Dobrze działa również rozmowa z kimś, przy kim czujesz spokój i bezpieczeństwo.



Nie mogę spać, trudno mi zasnąć, mam koszmary.

Podenerwowanie i stany lęku mają różne podłoże i mogą nie być związane z obecną sytuacją, lecz sięgać głębiej i dotyczyć wcześniejszych przeżyć.

Skontaktuj się z Akademickim Centrum Wsparcia i umów się na rozmowę online:

acw@uni.lodz.pl

tel. 690694351 / 690694329

690694317 (w języku angielskim)



Czuję złość, gniew. Potrzebuję ochłonąć.

Masz prawo do każdych emocji. Jeżeli chcesz sobie z nimi poradzić:

- Zatrzymaj się!
- Nabierz nosem głęboko powietrze.
- Zrób wydech ustami - usuń intensywnie powietrze z samego dna płuc ze słyszalnym „uffff”.
- Opuść ramiona.
- Powtórz kilka razy.

Tego typu ćwiczenie pomaga obniżyć napięcie emocjonalne.



Chcę zachować równowagę i nie tracić kontroli nad emocjami.

Powiedz: „STOP – NIE POZWOLĘ SOBIE NA TO”

Zrób spokojny, głęboki wdech nosem (policz „w myślach” do pięciu).

Przytrzymaj powietrze, policz do pięciu.

Powoli wypuść powietrze ustami, również licząc do pięciu.

Powtórz kilkakrotnie.





Moje działania są bezskuteczne, czuję się bezsilny.

To nieprawda!

Pamiętaj, że dzięki Twoim działaniom chronisz siebie i innych, na ten moment nie ma innego lepszego sposobu zapobiegania pandemii.

Poproś o pomoc! Poinformuj swoich wykładowców lub inne osoby, które mogłyby Ci pomóc.

Pamiętaj, że UŁ jest bardzo dużą społecznością, która stara się dbać/zaspokajać potrzeby swoich członków. Powiedz wprost: „Mam taki problem. Możesz pomóc mi go rozwiązać?”



Reaguję podenerwowaniem na stres.

Aktywność fizyczna zmniejsza napięcie w organizmie.

Znajdź wolny kawałek przestrzeni (pokój, korytarz jeśli jest to możliwe).

Zrób 5 pajacyków, 5 przysiadów, 5 skłonów i 5 wymachów ramion lub innych ćwiczeń.

Dodatkowo:

Zacznij wytrząsać napięcie z dłoni, potem z całych rąk, z prawej nogi i lewej nogi – po prostu energicznie machaj kolejnymi częściami ciała.





Denerwują mnie ludzie z otoczenia. Jak znaleźć odrobinę spokoju wewnętrznego?

To naturalne, że każdy z nas ma potrzebę bycia samemu. Odizoluj się na chwilę.

Znajdź kawałek wolnej przestrzeni i wykonaj relaksacyjne ćwiczenie oddechowe, które przyniesie ulgę i odprężenie. Ćwiczenie poniżej.

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem i opuść ramiona.

Nie krzyżuj rąk i nóg. Możesz zamknąć oczy.

- Połóż rękę na brzuchu.
- Nabierz powoli powietrze nosem, licząc do pięciu (licz powoli na wdechu). Pamiętaj, żeby podczas wdechu uniół się brzuch.
- Wstrzymaj oddech, licząc do pięciu.
- Powoli wypuść powietrze ustami, licząc powoli do pięciu.
- Powtórz sekwencję kilkakrotnie.

Jeżeli w trakcie ćwiczenia zakręci Ci się w głowie, przerwij na 30 sekund, a następnie zacznij znowu.

Wdechy i wydechy powinny być spokojne i miarowe. Należy unikać siłowego i gwałtownego wdychania i wydychania.

Pozwól ciału rozluźnić się na tyle, ile to możliwe.





Dzwoni do mnie ktoś, kto potrzebuje wsparcia. Co robić? Jak się zachować?

Pokaż, że słuchasz i nie przerywaj.

Pamiętaj, że nie wszyscy są gotowi, aby powiedzieć wprost, co im dolega: czasem czyjś ogólny opis istniejącej sytuacji lub wymiana mniej lub bardziej sensownych środków zaradczych dla „ogółu ludności” – również są sposobem na zmniejszenie stresu.

Nie wyolbrzymiaj cudzych problemów – trudność w koordynacji zadań, ból głowy, czy jedna nieprzespana noc nie są powodem do radykalnych działań, to normalne reakcje na stres.

Udzielając porad, unikaj języka nakazów i zakazów – mów „to dobry pomysł”, „to ważne”, „to ogólnie pomaga”.

Przytaczaj podobne historie z własnego życia. W miarę możliwości kieruj rozmowę na tematy, które lubisz (np. sport, muzyka, gotowanie).





John Green kiedyś powiedział:

„**Tam dom twój, gdzie serce twoje**”

Więc zostańmy w domu!

Zostańmy w sercu!

Bądźmy zawsze w kontakcie z tym co czujemy.

#bądźwsercu #beinyourheart #stayinyourheart

Jak uczyć się zdalnie?

Praktyczne wskazówki dotyczące organizacji swojej pracy.

Zaplanuj swój dzień pracy

- Dobra organizacja to podstawa. Zrób listę zadań, które musisz wykonać (harmonogram dnia).
- Oszacuj, ile czasu powinieneś przeznaczyć na poszczególne zadania i czynności do wykonania. Staraj się przestrzegać ustalonego czasu pracy.
- Ustal zasady i godziny pracy ze współlokatorami/domownikami. Pamiętaj o zaplanowaniu przerw w trakcie pracy. Dobrze jest skonsultować ze współlokatorem/domownikiem godziny, kiedy będziesz potrzebować ciszy i spokoju. Możliwe, że on/ona też Cię o to poprosi.



Jak uczyć się zdalnie?

Praktyczne wskazówki dotyczące organizacji swojej pracy.

Przygotuj swoje miejsce pracy

- Po wstaniu, pościel łóżko – to szczególnie ważne, gdy pracujesz w tym samym pokoju, w którym śpisz.
- Ubierz się wygodnie, ale odpowiednio – tak, jakbyś miał iść do pracy lub na zajęcia.
- Zadbaj o swoją przestrzeń, by otoczenie Cię nie rozpraszało: wycisz telefon, wyłącz telewizor, miej pod ręką tylko niezbędne rzeczy do pracy. Jeśli to konieczne, przygotuj sobie wcześniej napój i przekąskę, żebyś w trakcie pracy nie musiał co chwilę biegać do lodówki.

Ucz się w wyznaczonym czasie

- Przestrzegaj samodyscypliny i rytmu dnia codziennego, np. ucz się w godzinach, kiedy powinieneś mieć zajęcia na uczelni. Jeśli musisz pracować zdalnie w grupie, korzystaj z nowych narzędzi elektronicznych do komunikacji, np. MS Teams.
- Jeśli masz laptopa, możesz co drugi dzień zmieniać miejsce pracy, np. krzesło, fotel, kanapa, podłoga... Jeśli siedzisz przy biurku, pamiętaj o regularnych przerwach – to ważne dla Twojego kręgosłupa. Wstań, przeciągnij się, wykonaj kilka skłonów, wyjrzyj przez okno.
- Koncentruj się na zadaniach do wykonania, ale nie bądź dla siebie zbyt surowy i nie obwiniaj się, jeśli nie udało Ci się zrobić wszystkiego, co na dany dzień zaplanowałeś. Pamiętaj, że jutro też jest dzień.

Wszyscy jesteśmy w nowej sytuacji: uczymy się i pracujemy zdalnie. Jest to trudne zadanie, ale i szansa, by nauczyć się czegoś nowego.

Pamiętaj, że efekty Twojej pracy zależą nie tylko od czasu spędzonego przed komputerem, ale też od Twojego samopoczucia, zatem – dbaj o siebie.

Wsparcie w Internecie

Internet jest wypełniony różnymi stronami, blogami i polecanymi aplikacjami poświęconymi dobremu samopoczuciu, pozytywnemu myśleniu, radzeniu sobie ze stresem i wsparciu psychologicznemu.

Każdy znajdzie coś dla siebie!



Bądź z nami w kontakcie!

Uniwersytet Łódzki to przede wszystkim wspaniała społeczność – inspirujący ludzie, pomysłowi studenci, świetni wykładowcy. Dobrze być z nimi w wirtualnym kontakcie, zwłaszcza w czasie izolacji. Gdzie ich spotkać? Najlepiej zajrzeć na naszego Facebooka (i na grupę Dzieje się), ale też i na Instagram, Twitter czy SoundCloud. Wszędzie tam zamieszczamy materiały, które współtworzą ludzie z UŁ. Domowe treningi, chemiczne eksperymenty w kuchni, rekomendacje książek, turnieje e-sportowe, audycje studenckiego radia – wszystko to znajdziesz w naszych mediach społecznościowych.

PS. Pamiętaj, by zaglądać też w InstaStories i relacje na FB!



BIURO PRASOWE: www.uni.lodz.pl/biuro-prasowe



PODCASTY: www.uni.lodz.pl/soundcloud



www.uni.lodz.pl/twitter



FILMY: www.uni.lodz.pl/filmy



www.uni.lodz.pl/facebook



www.uni.lodz.pl/instagram





Więcej informacji o koronawirusie znajdziesz na stronie:
www.covid19.uni.lodz.pl

Znajdują się tam informacje w języku polskim i angielskim o:

- Obowiązujących rozporządzeniach
- Zarządzeniach i komunikatach wydanych przez Władze Uniwersytetu Łódzkiego
- Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi
- Ważne informacje związane z aktualną sytuacją w Polsce



Ważne kontakty:

W przypadku choroby skontaktuj się z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Łodzi:

tel. 42 253 99 00 lub 600 241 646

e-mail: **psse@psselodz.pl**

strona: **www.psselodz.pl**



Ważne kontakty:

**Można także skorzystać z infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia:
tel: 800 190 590**

Dzwoniąc pod podany numer uzyskasz informacje, gdzie należy się zgłosić w przypadku podejrzenia zachorowania. **Pamiętaj! NFZ nie wysyła karetek i nie udziela porad, jest punktem informacyjnym.**

Na Infolinii uzyskasz także informacje dotyczące ubiegania się o indywidualne ubezpieczenie.

Dla anglojęzycznych osób: po połączeniu, należy wybrać „6” w celu uzyskania informacji w języku angielskim.

Leczenie choroby COVID-19 jest bezpłatne! Niezależnie czy jesteś ubezpieczony czy nie, czy jesteś obywatelem polskim czy pochodzisz z zagranicy.



Pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnego wsparcia psychologicznego w ramach UŁ:

Akademickie Centrum Wsparcia UŁ:

acw@uni.lodz.pl (po zgłoszeniu na maila możesz uzyskać poradę przez Skype, w języku polskim i angielskim)

tel. 690694351

tel. 690694329

tel. 690694317 (w języku angielskim)

Bezpłatna pomoc psychologiczna poza UŁ:

Fundacja Vis Salutis:

tel: 888-960-980

tel: 888-900-980

(od poniedziałku do piątku w godzinach 10-18).

Ośrodek Interwencji Kryzysowej:

tel. 42 630 11 02,

Telefon zaufania: 19 288



**Pamiętaj, że możesz się także kontaktować się
z Biurem Współpracy z Zagranicą**

e-mail: iso@uni.lodz.pl

**Czekamy z niecierpliwością aż znów się spotkamy!
Do zobaczenia!**

Opracowanie: Biuro Współpracy z Zagranicą

Tekst: Biuro Współpracy z Zagranicą, Akademickie Centrum Wsparcia

kwiecień 2020 r.