

**Opracowała: Wiktoria Muchowska,**

Instytut Nauk Pedagogicznych,

Wydział Filozofii i Nauk Społecznych,

Uniwersytet Mikołaja Kopernika,

adres e-mail: 298132@stud.umk.pl, wik.muchowska@wp.pl

przy pomocy specjalistycznej konsultacji merytorycznej

Dr Magdaleny Cyrklaff- Gorczycy, psycholog zdrowia,

mediów i nowych technologii, informatolog,

Instytut Badań Informacji i Komunikacji



# **Jak radzić sobie z trudnymi emocjami w czasach, gdy wszystko jest trudniejsze?**

**Poradnik dla studentów**

Poradnik powstał na potrzeby pracy licencjackiej dotyczącej kondycji emocjonalnej studentów III roku Pedagogiki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu w czasie pandemii COVID-19, którego celem jest przedstawienie studentom uniwersalnych rad i wskazówek, sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz zwrócenie uwagi, co należy robić aby w naszym życiu panowała harmonia. Niniejszy poradnik został opracowany przy pomocy specjalistycznej konsultacji merytorycznej dr Magdaleny Cyrklaff-Gorczyca i własnej wiedzy zdobytej podczas pisania pracy licencjackiej.

Pandemia COVID-19 wywołała wiele zmian w życiu każdego człowieka. Przyczyniła się do spadku nastroju, mniejszej motywacji, kryzysu emocjonalnego czy znacznie większego stresu. Jedną ze składowych naszego całościowego dobrostanu jest sfera psychiczna, dlatego warto się o niego troszczyć.

# Oto kilka przykładowych rad/ wskazówek opracowanych przy pomocy specjalisty:

---

## 1. Tak, aktywność fizyczna jest ważna!

Systematyczne ćwiczenia to podstawa! Wybierz dowolną aktywność fizyczną: jogging, cardio, ćwiczenia siłowe, a może zamiast windy skorzystaj ze schodów, a krótszy dystans pokonaj pieszo. Jesteśmy stworzeni do ruchu, wcześniej żyliśmy w ciągłym biegu docierając z miejsca na miejsce. Siedzenie cały dzień za biurkiem, gdzie całą naszą energię pochłania tylko głowa przepełniona ciągłą wiedzą i innymi informacjami, sprawia, że nasze ciało staje się odrębną częścią. Dlatego tak ważne są przerwy pomagające rozładować to napięcie, pozbycie się negatywnych emocji.

---

## 2. Kontakt z naturą? Jak najbardziej!

Staraj się każdego dnia znaleźć choć 10/20 minut na spacer. Pomoże Ci to zredukować stres, czy zmniejszyć ryzyko depresji. Obcowanie z naturą nie tylko poprawia funkcje poznawcze, lecz także rozwija spostrzegawczość i uważność. Czy sama myśl o promieniach słonecznych wpływających na twarz albo śpiew ptaków nie wprawia Cię w lepszy nastrój?

### 3. Korzystaj z różnych technik i metod

Jest wiele technik i metod, które pozwalają zredukować stres i odciąć się od negatywnych emocji. Człowiek często wraca do przeszłości zamiast skupić się na teraźniejszości lub za bardzo wybiega w przyszłość, zamartwia się. Prowadzić to może do różnych zaburzeń. Jedną z technik, które pomagają temu zapobiegać jest Mindfulness, czyli tak zwany trening uważności pomagający w osiągnięciu równowagi emocjonalnej, byciu bardziej skupionym i zrelaksowanym, ułatwiający zmniejszenie napięcia nerwowego i życie w harmonii z innymi ludźmi i środowiskiem.

Dobrym sposobem jest także medytacja, która pozwala wyciszyć emocje, osiągnąć wewnętrzny spokój i zregenerować umysł. Wystarczy poświęcić chwilę o dowolnej porze dnia, a pozwoli to nam uwolnić się od otaczającego nas napięcia i ułatwi skupienie się na sobie.

Postaraj się w ciągu całego dnia znaleźć chociaż 5 minut wykonując ćwiczenia oddechowe pomagające zminimalizować poziom stresu.

## 4. Znajdź czas na rozwijanie pasji lub poszukiwanie zainteresowań-rób coś kreatywnego

Spędzaj czas kreatywnie: graj w gry, tańcz, śpiewaj, czytaj, gotuj, dekoruj. Ciesz się małymi rzeczami, które mogą przynieść Ci dużo radości. Wyrażaj siebie w inny, niekonwencjonalny sposób.

Bazgroły na kartce? Czemu nie, abstrakcja jest piękna! Pierwszy zakalec?

Co z tego, za 10 razem będzie to najpyszniejsze ciasto na świecie. Skoro coś sprawia, że czujesz się dobrze, rób tak. Warto stawiać sobie różne cele w życiu, realizować je i dążyć do uzyskania jak najlepszych wyników. Perfekcjonizm?

Odpuść go tam gdzie nie czujesz takiej potrzeby. Masz ochotę się wygłupiać-zrób to!

---

## 5. Pielęgnuj relacje z innymi-pamiętaj o wdzięczności i pomocy, nie bój się mówić o uczuciach

Otoczaj się ludźmi, którzy sprawiają, że czujesz się dobrze, nie zmuszaj się, gdy jest inaczej. Jeśli ktoś powoduje, że się uśmiechasz, rozumie co czujesz, jest przy Tobie-troszcz się o to. Wzajemna lub bezinteresowna pomoc nie tylko pomoże uwolnić Ci się od własnych zmartwień, ale też sprawi wiele radości i wywoła uśmiech na twarzy. Nie bój się mówić o własnych problemach czy obawach, nie uciekaj przed krytyką. Owszem, mówienie o trudnościach nie należy do najłatwiejszych czynności, ale zdecydowanie ułatwia dalsze funkcjonowanie. Pamiętaj! Nie zawsze musisz być pozytywnym człowiekiem, nie zawsze wszystko musi być super, to, że czasami czujesz się źle, jest naprawdę w porządku.

## 6. Poświęcaj mniej czasu na spędzanie wolnych chwil w świecie social-mediów

Obecnie i tak za dużo czasu spędzamy przed ekranem komputera czy telefonu.

Warto czasami wyłączyć wszystko i przestać niepotrzebnie przewijać różne portale. Często przeglądanie ich prowadzi do porównywania się, lęków, czy zaburzeń z tym związanych. Krążące w Internecie „newsy” wywołują u nas ogrom stresu, który może wzbudzić wiele niepożądanych emocji, takich jak: złość, gniew, nienawiść, strach. Należy tego unikać! Zamiast wieczorem przed snem sięgać po telefon-poczytaj książkę, pomedytuj lub posiedź dłużej w wannie. Zdecydowanie lepiej przełóż się to na Twój dobrostan.



## 7. W razie potrzeby pamiętaj o konsultacji ze specjalistą

Jeżeli czujesz, że musisz/chcesz porozmawiać o swoich problemach z osobą, która ma doświadczenie, „zna się na tym”, udaj się do specjalisty. To żaden wstyd, wręcz przeciwnie: odwaga i powód do dumy, że chcesz zadbać o siebie i swoje zdrowie! Odkładanie problemów na później ich nie rozwiązuje. Nikt nie jest idealny, każdy z nas ma mniejsze bądź większe problemy.

**Tutaj kilka miejsc i adresów gdzie możesz szukać (bezpłatnej) pomocy:**

**1. Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego Uniwersytet Mikołaja Kopernika-** oferujący pomoc psychologiczną przez dwóch specjalistów:

**adres e-mail:** [osrodek\\_wsparcia@umk.pl](mailto:osrodek_wsparcia@umk.pl)

**dr Magdalena Cyrklaff-Gorczyca**

Konsultację odbywają się w środy i czwartki w godz. 17:00-20:00. Osoby zainteresowane udziałem proszone są o wcześniejszy kontakt SMS-owy lub mailowy, aby ustalić termin wizyty:

**e-mail:** [BON\\_psycholog@umk.pl](mailto:BON_psycholog@umk.pl)

**tel.** 502-695-564

W treści SMS lub e-mail należy podać imię, nazwisko i swój status na Uczelni (student, doktorant lub pracownik UMK). Po wysłaniu e-maila lub wiadomości SMS należy czekać na kontakt ze strony psychologa w celu umówienia terminu konsultacji.



- mgr Barbara Lorek  
Konsultacje odbywają się w piątki w godz. 9:00-19:00. Osoby zainteresowane udziałem w konsultacjach proszone są o wcześniejszy kontakt SMS-owy w celu ustalenia terminu wizyty:

**e-mail:** barbara.lorek@onet.eu

**tel:** 662 030 772

W treści SMS lub e-mail należy podać imię, nazwisko swój status na Uczelni (student, doktorant lub pracownik UMK). Po wysłaniu e-maila lub wiadomości SMS należy czekać na kontakt ze strony psychologa w celu umówienia terminu konsultacji

- oraz pomoc psychiatryczną, która udzielana jest w pierwszy i trzeci czwartek miesiąca od godz. 14:00 w Centrum Zdrowia „Łaźnia Miejska” w Bydgoszczy przy ul. ks. I. Skorupki 2, kontakt telefoniczny do rejestracji: 500 305 485, hasło podczas rejestracji: student lub pracownik UMK.

## **2. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Toruniu MOPR**

kontakt:

ul. Słowackiego 118A siedziba główna, 87-100 Toruń

**tel.** (56) 65 08 565

**e-mail:** sekretariat@mopr.torun.pl

## **3. Toruńskie Stowarzyszenie „Współpraca”**

Magdalena Fajkowska

**tel.** 601 212 858

## **4. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Toruniu**

Emilia Lewandowska, **tel.** 506 816 966

Aleksandra Pituła, **tel.** 56 683 94 06

Alicja Rawinis-Tomaszewska, **tel.** 518 338 802

poniedziałek-piątek 7:00- 15:00

## **5. Telefon Zaufania Dla Osób Dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

tel. 116 123

poniedziałek-piątek od 14:00- 22:00

## **6. Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy MOPR**

ul. Marii Skłodowskiej- Curie 82/84

tel. 56 477 00 91, 56 477 00 92

## **7. TC CARITAS**

ul. Wyszyńskiego 7

Monika Balewska, tel. 782 545 559

## **8. Revital Medic Centrum Rehabilitacji-specjalistyczne gabinety lekarskie (oś. śr. opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej)**

Szosa chełmińska 146B, Toruń

tel. + 48 56 477 88 57

## **9. Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej Remedis Pro sp. z o.o**

ul. plac 18 Stycznia 4, 87-100 Toruń

tel. 56 477 90 11

## **10. Ośrodek interwencji kryzysowej- pomoc psychiatryczno- pedagogiczna**

tel. 22 855 44 32

## **11. Fundacja Medycyny Prenatalnej - im. Ernesta Wójcickiego**

ul. Marokańska 4H, 03-977 Warszawa

tel. 22 350 00 50 (wew.1)

e-mail: pomoc.psychologiczna@fundacjaernesta.pl

## 8. Na koniec jeszcze kilka książek, które mogą pomóc Ci przetrwać ten trudny okres–zerknij, może znajdziesz coś dla siebie:

- **Christophe Andre, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard, Trzech przyjaciół w poszukiwaniu mądrości, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017** - Autorzy

dzielą się swoimi własnymi doświadczeniami w swojej codzienności, ale także opisują swoje życiowe odkrycia (drogowskazy) pokazując, że każdy z nas ma swoje zadania do wykonania, aby znajdować w życiu chwile szczęścia.

- **Susan Jeffers, Mimo lęku, Grupa Wydawnicza Foksal.**

**Warszawa 2015** -Autorka pokazuje poziomy doświadczania lęku z centralnym przekonaniem, które często staje się naszym filtrem myślowym, że nie poradzimy sobie z tym, co przyniesie nam życie.

- **Christophe Andre, I nie zapomnij być szczęśliwy. ABC psychologii pozytywnej. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2015** -Odnaleźć tu można podstawowe hasła

związane z rozumieniem i obsługą naszej emocjonalności, ale też wiele osobistych motywów, które wynikają z inspirowania się przez Christophe'a Andre swoimi rolami, doświadczeniami w tych rolach, przeżyciami.

**\*opracowane przez Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego UMK**