

Stresujesz się COVID-19?

*Technika Zarządzania Stresem podczas pandemii
krok po kroku*

95% = tylu Polaków odczuwa obawę, myśląc o najbliższych miesiącach.
(CBOS, *Obawy Polaków w czasach pandemii*, grudzień 2020)

„Wyczerpujące...psychicznie,
emocjonalnie i fizycznie. Koszmar.
Przez pierwsze trzy miesiące
wprowadzali obostrzenia. Wszyscy
byli wściekli i nastawieni bojowo.
Teraz te maski.”

Pracownica galerii handlowej

„Coraz więcej osób idzie na zwolnienie
lekarskie, brakuje nam rąk do pracy.
Klienci szaleją, czasami stają się
agresywni, gdy proszę ich o założenie
maski...Nie spałem dobrze od miesiący.”

Pracownik sklepu spożywczego



Co możesz zrobić?

Zdefiniuj problem:

Zastanów się: „Czym się martwię?”

Przykład: „Nie czuję się bezpiecznie w pracy, bo nikt nie stosuje się do zaleceń.”



Znajdź trzy możliwe rozwiązania:

Zastanów się: „Jakie są trzy możliwe rozwiązania mojego problemu, które *mogę* zastosować?”

Przykład:

- „1). Zawsze mogę założyć maskę i przynieść do pracy środki ochrony osobistej, nawet jeżeli inni tego nie robią;
- 2). Mogę poprosić współpracowników o stosowanie się do zaleceń;
- 3). Mogę porozmawiać z przełożonym o zwiększeniu środków bezpieczeństwa w pracy.”



Wybierz jedno rozwiązanie:

Zastanów się: „Które z trzech rozwiązań jest *najlepsze*?”

Przykład: „Poproszę współpracowników o stosowanie się do zaleceń.”

Wypróbuj je. Działa?

Zastanów się: „Czy moje rozwiązanie zadziałało?”



TAK

Ciesz się i działaj dalej!



NIE

**W porządku!
Wypróbuj inne rozwiązanie.**





UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE

AKADEMICKIE CENTRUM WSPARCIA
„EMPATIA”



UWM w Olsztynie

Dzwoń: 89 524 52 41

Wyślij wiadomość: acw@uwm.edu.pl



www.facebook.com/acwUWM

Przygotowano na podstawie materiałów i za zgodą *Global Psychology Alliance*.
Materiały przeznaczone wyłącznie do celów edukacyjnych, tłumaczone w ramach projektu:



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. „Żagiel możliwości – model dostępności UWM w Olsztynie”
współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego