

03 maja 2020

Wsparcie psychologiczne

KOMUNIKAT

#COVID-19
#KORONAWIRUS



Wiele negatywnych emocji i myśli, takich jak niepokój, lęk przed zakażeniem siebie i bliskich, wynikający z tego lęk przed ciężkim przebiegiem choroby i śmiercią, niepewność przyszłości, tego jak potoczą się nasze losy, odległa perspektywa zakończenia stanu pandemii i szereg innych niewiadomych mogą prowadzić do wyczerpania zasobów do radzenia sobie ze stresem życia codziennego.

Chronicznemu lękowi, poczuciu utraty kontroli, towarzyszy często gniew i złość, które w całości mogą przyczyniać się do pogorszenia się relacji międzyludzkich i być zarzewiem konfliktów w pracy i w domu.

Wszystko to może złożyć się na poważny kryzys osoby, który będzie również negatywnie oddziaływał na relacje z innymi. Efektem takiego stanu może być wycofanie się z kontaktów społecznych, obniżona efektywność pracy, popełnianie błędów i zwiększone ryzyko wypadków.

W związku z powyższym informujemy o możliwości skorzystania z konsultacji psychologicznej osobiście (budynek dydaktyczny, pokój nr 9 – za Salą Tradycji) bądź telefonicznie pod numerem 261 657 484.

Jeśli zauważycie jakiegokolwiek niepokojące zachowania swoich podwładnych i współpracowników, nie wahajcie się w sposób taktowny i życzliwy zaproponować im kontakt z psychologiem.

Pamiętajmy, że gotowość do skorzystania z oferty specjalisty nie jest oznaką naszej słabości a wyrazem świadomości oraz odpowiedzialności za siebie, swoich bliskich i współpracowników. Dajmy sobie prawo do podzielenia się swoimi trudnymi emocjami, by mieć siłę i energię do służby i pracy oraz zadbajmy o tych, na których najbardziej nam zależy.

Oczywiście, oferta skierowana jest również do rodzin żołnierzy i pracowników Centrum.