

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:



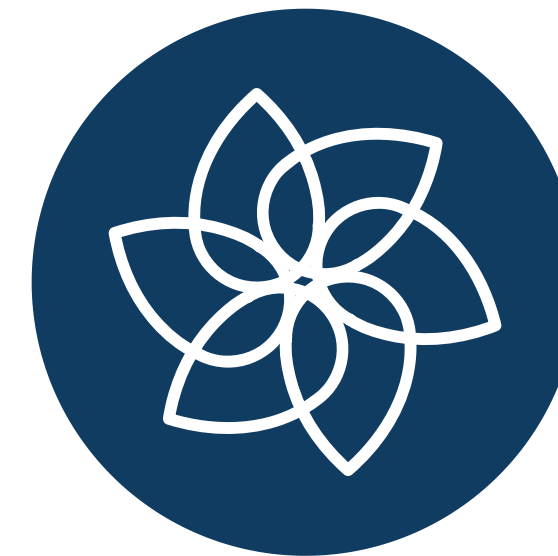
Spotkania z kolegami i koleżankami



Swobodne wyjście do sklepu czy na spacer



Naukę w warunkach szkolnych

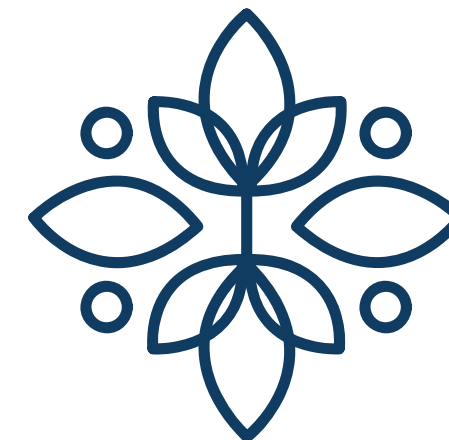
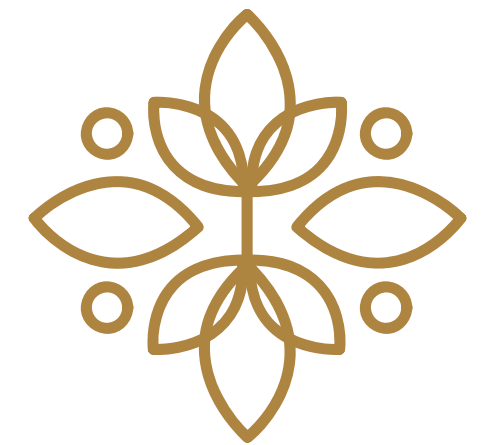


Bezpośrednie relacje z różnymi osobami



**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