Warszawa, r.

Informacja prasowa

**Z pustego i Salomon nie naleje, czyli jak chcesz pomagać, to zadbaj najpierw o siebie**

**Spokój i beztroska – to dla dużej części z nas dość odległa rzeczywistość. Większość z nas czuje, że teraz nie jest czas na zabawę i śmiech. Jeśli i Ty zastanawiasz się, czy masz prawo do odczuwania zadowolenia lub zajęcia się w pełni swoją codziennością przeczytaj opinie ekspertów. Dowiedz się także jak mądrze pomagać.**



Według ekspertki Agnieszki Guzowskiej, psychoterapeutki, właścicielki gabinetu psychoterapii Adiuta: *W dzisiejszym czasie może być trudno myśleć o własnych potrzebach, kiedy widzimy, że innym życie legło w gruzach, że doświadczyli nagłego wstrząsu i są w sytuacji ogromnie kryzysowej. Decydując się na pomaganie, warto wyznaczyć sobie czas na regenerację, w przeciwnym wypadku nie będzie z nas pożytku. To wymaga poradzenia sobie z poczuciem winy i pogodzenia się ze swoimi własnymi ludzkimi ograniczeniami, np., że nie pomożemy wszystkim, że jesteśmy zastępowalni, że nie damy rady więcej, że mamy ograniczone możliwości, bo inaczej się zużyjemy i już następnym nie pomożemy itp. Pogodzenie się z własnymi ograniczeniami (mogę zrobić tylko tyle, jestem w stanie pomóc tylko tylu osobom itp.) wymaga zmierzenia się z poczuciem bezradności, które można bezwiednie zastępować poczuciem tak zwanej omnipotencji, czyli, poczuciem, że „dam radę wszystko”.*

**Potęga pozytywności**

Czy wiecie, że według twórczyni psychologii pozytywnej nawet przelotne stany poczucia przyjemności mają o wiele większe znaczenie, niż myślimy? Barbara Fredrickson odwołując się do badań naukowych, przekonuje, że pozytywne nastawienie może zmieniać nie tylko nasz umysł, ale i ciało, i to w sposób, który pomoże nam stworzyć sobie lepsze życie. To szczególna postawa wobec siebie, innych ludzi, świata. Owa pozytywność to zaakceptowanie trudności, przed jakimi stoimy i działanie na rzecz pokonania ich z przekonaniem, że uda nam się je przezwyciężyć. Kiedy kierujesz się pozytywnością jesteś w stanie podejmować lepsze decyzje i realizować założenia zgodne z nimi. Poprawiając jakość swojego życia, będziesz mógł efektywniej pomóc innym. Jednak ta nowa otaczająca nas rzeczywistość, z którą się teraz mierzymy, może sprawić, że ostatnie, o czym pomyślimy to pozytywne nastawienie.

Od czego zacząć, jeśli chcemy skutecznie wspierać innych? Oto kilka podstawowych wskazówek.

**Detoks od wiadomości!**

Przede wszystkim unikajmy zachłystywania się mediami – tego oglądania dzienników telewizyjnych jednego po drugim, tego ciągłego scrollowania w telefonie wiadomości, tego nieopuszczania nawet na chwilę serwisów online. Wyłącz telewizor, smartfona, odetnij się od internetu. Choćby przez jeden dzień w tygodniu, a już na pewno w weekend daj sobie moment wytchnienia od mediów.

**Zadbaj o relacje!**

Wykorzystaj każdą okazję, by poprawić relacje z rodziną i przyjaciółmi. Dzięki bliskim osobom mniej odczuwa się samotność i stres. Kontakty z nimi przynoszą radość i poczucie bliskości. Nie uruchamiajcie nadzwyczajnej kreatywności i nie szukajcie dni świątecznych w kalendarzu – wystarczy zwykły spacer, jakaś niewyszukana kolacja z marszu czy spontaniczny, wspólny wieczór przy lampce wina Panul. *Rozmowa z bliskimi czy przyjaciółmi może nie tylko dać wsparcie, otuchę, czy poczucie wspólnoty, bycia razem w danym problemie, ale czasem może również stanowić „powrót na ziemię”, kiedy się zagalopujemy w pomaganiu. Wtedy przyjaciel może nas lekko przywołać do rzeczywistości, np. choćby najprostszymi słowami typu: widzę, że musisz się wyspać, a poza tym już chyba Twoja rodzina zdążyła zapomnieć, jak wyglądasz. To pokazuje, że człowiek ma jedynie dane możliwości, doba ma tylko 24h, a czas poświęcony w jednym miejscu jest czasem, w którym nie ma nas gdzie indziej, np. z rodziną.* – mówi Agnieszka Guzowska.

**Ćwicz asertywność!**

Jeśli opanowaliśmy wcale niełatwą sztukę rozpieszczania siebie, to znaczy, że umiemy efektywnie odpoczywać i zmniejszać poziom codziennego stresu. A to z kolei, że zrobiliśmy przynajmniej pierwszy krok na ścieżce do osiągnięcia życiowego optymizmu. I to takiego, którym możemy już dzielić się z innymi. Bo prawdziwe self-care to akceptacja dla swoich własnych wad i kompleksów. To także wewnętrzna zgoda na asertywność – w pewnych sytuacjach mamy czasem nawet prawo odmówić pomocy. Autoempatia i uważność skierowana na samego siebie, na własne emocje, pomoże nam zawsze w jasnej ocenie sytuacji i pozwoli czuć się dobrze i stabilnie nawet w trudnych momentach.

**Wręcz prezent sobie!**

Masz prawo, a nawet obowiązek, trochę się porozpieszczać. Postawić siebie na miejscu pierwszym, potraktować z sympatią, czułością, ba... miłością. Zastanów się, czego pragniesz, co niecodziennego mogłoby sprawić ci przyjemność i podaruj to sobie. Z całą poważną celebrą, z jaką wręcza się prezent drugiej osobie. Co to może być? Wszystko, o czym się pomyśli – egzotyczny masaż, weekend w odjazdowym spa, a może elegancka kolacja... z samym sobą, dobrym jedzeniem i winem Panul Cabernet Sauvignon. Pamiętaj, ważne jest, aby się dobrze bawić, czuć wyjątkowo i zapomnieć o złych rzeczach.

**Mądre pomaganie**

Udzielanie pomocy innym powinno być świadczone z głową. Jeśli chcesz, możesz realnie pomóc i nadal czuć się komfortowo. Wystarczy, że ustalisz, ile spraw możesz wziąć na siebie za jednym razem i z jakim natężeniem możesz się im poświęcić. W całej Polsce organizowane są zbiórki pieniężne, do specjalnie przygotowanych punktów można oddać wiele: od trwałej żywności, poprzez środki higieny, aż po materace i koce. Można również zgłosić się jako wolontariusz i pomóc osobom, które przyjechały do naszego kraju. Wiele osób decyduje się, aby uchodźcy znaleźli chwilę spokoju w naszych własnych czterech ścianach. Pierwsze chwile po przyjeździe gości mogą być trudne. Przeczytaj komentarz ekspertki:

*W takiej sytuacji, pomagając im, najważniejsze jest, na początek, aby zaakceptować ich takimi, jacy są. Nie ważne, czy milczą w osłupieniu, czy wylewają z siebie potoki słów, czy łez, jesteśmy po to, aby ich wesprzeć w ogromnym kryzysie, a więc dobrze jest przyjąć, że ich reakcje mogą nie być stabilne, zwłaszcza jeśli stracili najbliższych lub jest to prawdopodobne, że mogą stracić. Dla nich już samo to, że wiedzą, że mogą na nas liczyć, jest ważne. Na tym etapie nie jest jeszcze potrzebna specjalistyczna pomoc psychologiczna, na początek najważniejsze są podstawowe kwestie bytowe, a dopiero kiedy osoba ochłonie i odnajdzie się w nowej sytuacji, w nowym miejscu, będzie w stanie skupić się na kolejnych zadaniach, zarówno tych widocznych na co dzień: wstać, zjeść śniadanie, itp, jak i tych, które dzieją się w jej myślach, uczuciach, a które nie są oczywiste na zewnątrz. Będzie musiała radzić sobie z lękami, poczuciem zagrożenia, ze stratami z tym że jest w obcym miejscu, i z wieloma innymi kwestiami -* mówi Agnieszka Guzowska.

**O marce Panul**

Panul to czułe uściski z serca doliny Colchagua, gdzie ciepłe promienie chilijskiego słońca odbijają się w dojrzewających winogronach tworząc zapierający dech widok. To miejsce spotkania ludzkiej pracy z naturą. Efektem tego uścisku są pasja i energia, uczucie spełnienia, radości i błogości, które towarzyszą otwarciu każdej butelki wina Panul. Do tych emocji i odkrywania tajemnicy Panul warto wracać!

**Dodatkowe informacje:**

Karolina Kraśnicka karolina.krasnicka@lbrelations.pl, tel. +48 536 022 809