

MY W CZASACH PANDEMII

**STUDENCKI PORADNIK KOŁA
NAUKOWEGO PRACOWNIKÓW
SOCJALNYCH UNIWERSYTETU
OPOLSKIEGO**

ROZMOWA Z

Joanną Satorą

Studentką Pracy socjalnej
Stacjonarnych studiów magisterskich



Jak wyglądają Wasze przygotowania do sesji egzaminacyjnej?

W ostatnim semestrze studiów tak się
złożyło, że nie mam sesji
egzaminacyjnej, przede mną tylko
egzamin dyplomowy. Obecnie jestem
w trakcie pisania pracy magisterskiej.

W jaki sposób radzicie sobie z mobilizacją do nauki?

W celu mobilizacji do nauki, innym
studentom mogłabym poradzić:

- robienie sobie przerw między
nauką bądź odrabianiem
zadanych prac, np. pójście na
spacer bądź wyjść na chwilę się
dotlenić;

- pozbycia się zbędnych rozpraszaczy (telewizor, radio, wyciszenie telefonu),
- ogólne dbanie o siebie i swoje samopoczucie,
- wysypiać się 😊
- czasami należy się po prostu zmusić gdy nie ma innego wyjścia

Jak obecnie rekompensujecie sobie aktywność kulturalną? Co zamiast kina, teatru, wyjścia do kawiarni itp.?

Aktywność kulturalną obecnie rekompensuje sobie poprzez oglądanie filmów, czasami seriali na platformach internetowych; słuchanie nagrywanych wcześniej koncertów bądź oglądanie transmisji na facebooku z domowych

koncertów organizowanych przez artystów; w wolnym czasie przeglądam też różne blogi lifestylowe. **Niedawno dowiedziałam się od koleżanki, że jest możliwość zobaczenia różnych wystaw bądź zwiedzania muzeów online, zaciekało mnie to i zamierzam sprawdzić.**

Jak myślicie, czego może nauczyć nas obecna sytuacja?

Obecna sytuacja na pewno może nauczyć nas jeszcze większej pokory, cieszyć się z tego co mamy, ze wszystkich małych rzeczy, na które wcześniej nie zwracaliśmy uwagi. Doceniać to, co jest „tu i teraz”. **Okazuje się, że w obecnej sytuacji oraz przymusowej**

izolacji społecznej niewiele jest nam potrzebne do życia, liczy się przede wszystkim nasze zdrowie. Może nauczyć nas również doceniać i pogłębiać relacje z rodziną, na które wcześniej nie było czasu przez „życie w pędzie”.

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? Jak walczyć z monotonią życia?

Przede wszystkim, aby zadbać o zdrowie psychiczne trzeba utrzymywać kontakt z ludźmi – przyjaciółmi oraz bliskimi osobami. Starać się w sytuacjach stresowych szukać pozytywnych stron życia. Robić coś co lubimy, co sprawia nam wiele radości i przyjemności, a także jest dla nas satysfakcjonujące.

Monotonię można zwalczyć poprzez odkrycie w sobie nowych zainteresowań, skorzystanie z niektórych darmowych kursów online oraz przez znalezienie w sobie chęci do robienia nowych rzeczy bądź nauki nowych rzeczy, oczywiście na które możemy sobie pozwolić w tym ciężkim dla każdego czasie. Gdy ma się chęci i dobrze rozplanuje sobie czas to monotonia może nie być zagrożeniem.

W jaki sposób można pomagać innym nie narażając siebie i innych?

By pomagać innym ludziom w taki sposób, żeby tym samym nie narażać siebie i innych myślę, że można brać udział w akcjach online, zrobić zakupy osobie potrzebującej pozostawiając jej pod drzwiami, przekazanie komuś słów otuchy i wsparcia może być również swojego rodzaju pomocą.

Rozmowę przeprowadził:
Sławomir Kania