

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Warto poszukać pozytywów tegorocznych świąt w czasie pandemii

Jeżeli zapytamy kogoś o Boże Narodzenie, pewnie powie nam: choinka, kolędy, dobre jedzenie i rodzina przy stole. W tym roku, w czasie pandemii ten schemat zostaje zaburzony.

Warto jednak poszukać w tym pozytywów i przeżyć święta po swojemu - mówi psycholog z Uniwersytetu Śląskiego.

„Dla normalnie funkcjonującego człowieka ważne jest, aby w każdej sytuacji widzieć nie tylko minusy, ale i plusy. Obecna sytuacja pod względem zdrowotnym jest oczywiście dla nas bardzo niekorzystna, ale z drugiej strony, dla zachowania komfortu psychicznego, warto wynajdywać te pozytywne strony” - powiedziała PAP dr hab. Katarzyna Ślebarska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego odnosząc się do świąt Bożego Narodzenia, które w tym roku spędzimy przy obostrzeniach związanych z pandemią COVID-19.

Jako jeden z tych pozytywów wymieniła przeżywanie świąt po swojemu. „Już nie muszę myśleć: co muszę, co powinnam, ale: co mogę. Taka zmiana sposobu myślenia jak najbardziej będzie dla nas korzystna” - wskazała.

Sytuacja ta odnosić się może do licznych spotkań, które są stałym punktem przeżywania Bożego Narodzenia w wielu rodzinach, a których możliwość organizowania w tym roku - z powodu pandemii - jest ograniczona regulacjami prawnymi.

„Jeżeli zapytamy kogoś o Boże Narodzenia pewnie nam powie: choinka, kolędy, dobre jedzenie i rodzina przy stole. Funkcjonuje w nas schemat świąt, w czasie których wszyscy są - a nawet muszą być - szczęśliwi, gdzie wszyscy powinni się spotkać w gronie rodziny, nawet jeśli na co dzień atmosfera w tej rodzinie nie do końca jest dobra” - powiedziała Ślebarska.

„Dlatego niektórzy nie lubią tych wielopokoleniowych spotkań, ale czują, że jeśli nie spotkają się z rodziną w Boże Narodzenie to te święta nie będą przez nich spędzone dobrze, zgodnie z zakorzenionym w nas od pokoleń schematem. Natomiast jeśli obecnie ta powinność jest z nas odgórnie, prawnie, zdjęta, to odpadają wyrzuty sumienia związane z poczuciem powinności. Teraz możemy spędzać święta po swojemu i nabrać dystansu do wielu spraw” - oceniła.

Tegoroczne Boże Narodzenie może więc być, w ocenie psycholog, okazją do faktycznego zatrzymania się i pobycia z sobą samym. „Myślę, że to będzie taki dobry czas na wpatrzenie się w siebie, swoich najbliższych i dostrzeżenie dobrych stron czasu spędzonego właśnie w takim większym spokoju” - podsumowała Ślebarska.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30210.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i

[adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy