

BIBLIOTERAPIA NA PANDEMIE

Znaleźliśmy się w wyjątkowej dla nas wszystkich sytuacji wystąpienia realnego zagrożenia zdrowotnego. Nagle w naszym życiu zaistniał koronawirus, który zaburzył codzienny rytm życia każdego z nas. Przyzwyczajeni do zużywania znacznie większej ilości energii oraz codziennych spotkań z rówieśnikami – z czasem jesteśmy coraz bardziej przytłoczeni sytuacją. Ograniczenia, które zostały wymuszone pandemią koronawirusa, sprawiają, że czujemy strach, zagrożenie, głównie zaś poszukujemy informacji, wsparcia ze strony bliskich, więzi. Wszyscy oczekujemy wsparcia psychicznego. Jedną z jego form może być biblioterapia czyli literatura terapeutyczna. Właściwie dobrany tekst literacki może pomóc nam zrozumieć tę trudną sytuację, odnaleźć się w niej, wpłynąć pozytywnie na stan emocjonalny. W okresie walki z epidemią szczególnego znaczenia nabierają materiały dostępne w sieci. Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Poradniki, które pomagają wyjaśnić, czym jest epidemia koronawirusa i jak należy się w związku z nią zachowywać.

www.gov.pl Koronawirus: aktualne informacje i zalecenia, 12 porad jak się ochronić przed koronawirusem .

https://gis.gov.pl/ Przydatne materiały o koronawirusie SARS-CoV-2.

www.itaka.pl *Poradnik koronawirus*. Wszystko, co musisz wiedzieć o pandemii.

gp24.pl koronawirus poradnik – znajdziesz najciekawsze wiadomości, zdjęcia i wideo związane z koronawirusem , jak wykonać samodzielnie w domu maseczkę na koronawirusa.

Poradnik TVP Info o koronawirusie. Jest dostępny dla wszystkich na VOD poradnik, dotyczący epidemii koronawirusa. Na pytania przesłane na adres twoje@tvp.info, odpowiadają eksperci z poszczególnych dziedzin – od medycyny po politykę.

Radio Tok FM antenowe poradniki:

7:00 „**Przewodnik higieniczny**” Ewy Podolskiej, autorka w przystępny sposób opowiada o sprawach dziś bardzo ważnych, jak właściwe mycie rąk czy używanie masek.
po 10:20 i po 14:20 „**Kultura w domu**” to krótki felieton o tym, jak nie stracić kontaktu z kulturą, będąc w domu.

przed 12:00 „**NieFerie**” cykl jak mądrze i ciekawie spędzić czas w domu

20.00 na tokfm.pl i w aplikacji Tok FM „**Koronawirus. Podsumowanie dnia**”, wszystko, co danego dnia warto wiedzieć o wydarzeniach w Polsce i na świecie związanych z pandemią i jej konsekwencjami.

Blogi

Biblioteczka-apteczka poświęcony biblioterapii i książkom, które wspierają rozwój emocjonalny i społeczny, oswajają zjawiska wywołujące lęk i podpowiadają sposoby radzenia sobie w sytuacjach emocjonalnie trudnych.

deon.pl > **blogi** > **artykuły-blogerów** > List do koronawirusa: *za to jedno ci dziękuję*.

higieniczny.pl > **Blog** Epidemia COVID-19 - schemat postępowania *Koronawirus* - zalecenia od lekarza .

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje> redakcja Uniwersytetu SWPS

najnowsze artykuły psychologiczne, cykl tematyczny Koronawirus.

www.zdrowie.pap.pl COVID-19: jak radzić sobie z lękiem i nie ulec panice?

https://stronazdrowia.pl Koronawirus: Jak radzić sobie ze stresem? -psycholog tłumaczy.

www.psychologia-plus.pl Odizolowanie w okresie pandemii – jak radzić sobie z przymusem pozostania w domu?

https://psychoterapia.plus Socjoterapia w czasach pandemii – czyli jak spotykać się w przestrzeni online? Stach i lęk – czym się różnią i jak sobie z tymi emocjami radzić?

Darmowe książki o pandemii

Unia literacka Szczepan Twardoch i Łukasz Orbitowski humorystyczna opowieść „Na zarazę Zarazek”

Wojciech Chmielarz wraz z Audioteką powieść *Prosta sprawa* w wersji pisanej i audio.

Unia Literacka akcja: *UL z książkami*, czyli wyjątkowy wirtualny festiwal literacki. Codziennie o 18.00 literatki i literaci czytają i rozmawiają – w tygodniu dla młodzieży i dorosłych, a w weekendy dla młodszych czytelników. Wszystkie nagrania dostępne są na stronie Unia Literacka.

Ebook #Zostańwdomu. *O epidemii, kwarantannie i emocjach* Karoliny Piotrowskiej prowadzącej blog

Co tak naprawdę się stało, czym jest epidemia, co to jest koronawirus i jak się go wystrzegać pozwalają zrozumieć bajki terapeutyczne, które polecamy dla młodszego rodzeństwa ale może i Wam pomogą w odkrywaniu i nazywaniu swoich emocji oraz przyjrzeniu się temu, czego doświadczamy.

Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie napisana przez psycholożkę, **Dorotę Bródkę**. Dostępna jako ebook i w formie audiobiuka

Zgrywisia, zaklęcie i zabawa w śpiewanego- opowieść na czas zarazy. Bajka autorstwa **Marii Maruszczyk**, psycholożki i bajkoterapeutki.

Bajki terapeutyczne napisane przez biblioterapeutkę dr Lidię Ippoldt z Biblioteki Pedagogicznej w Skawinie: *O krainie Pollandi, która nie dała się koronostworkowirusowi, O tym jak Kornelka z krainy Pollandi pokochała książki, O tym, jak Marcelek z krainy Pollandi obronił dom przed koronostworkami, O Maksie i jego cioci Kwarantannie z krainy Pollandi, O Wielkiej Orkiestrze Antykoronowirusowej Pomocy z krainy Pollandi*

Filmy

gp24.pl film, który w prosty sposób wyjaśnia rozprzestrzenianie się koronawirusa i wywołującej przez niego chorobę Covid-19, oraz w jaki sposób atakuje ona nasz organizm.

www.arte.tv/pl/videos

Epidemie: niewidzialne zagrożenie

Koronawirus: dziennik z kwarantanny w Pekinie

Bakterie antybiotykoodporne – jak się przed nimi uchronić?

Studio Dinksy przygotowało **filmik edukacyjny** wyjaśniający dzieciom i dorosłym pojęcia związane z koronawirusem (pandemia, kwarantanna itd.).

Opowieści w czasach zarazy -wirtualne spotkania z pisarkami i pisarzami, opowiadającymi o literaturze i swojej pracy, od poniedziałku do piątku o 19:00 na FB Agencji Autorskiej „Opowieści”(<https://www.facebook.com/agencjaopowiesci/>)

Wiersze i piosenki dostępne na: www.youtube.com

Lektura wiersza może pomóc wyciszyć emocje i napięcie.

Apel profilaktyczny - Artur Barciś

Wierszyk dla Służby Zdrowia- Artur Barciś

do.ba.pl Anna Jadwiga Naporska napisała trzy *wiersze o wirusie w koronie*.

Muzyka ma wielką moc. Pomaga nam wyrażać emocje, odprężyć i poprawia nastrój, a wręcz uzdrowia. W tym trudnym czasie warto posłuchać piosenek o koronawirusie by zwyczajnie oderwać się od trosk i monotonii życia codziennego, wzruszyć się i szczerze pośmiać.

Ksiądz Adam Bilski -*Zostań w domu, nie idź do kościoła i na zakupy!*

Magda Bereda z bratem Adrianem - *Niech miłość będzie tylko zaraźliwa*

Karol Koprukowiak z dziećmi - *Koronawirusie chcesz dostać tu się*

Niepodległa - *Wszystko będzie dobrze*

Zespół Domatorzy -*Zostań w domu*

Artur Gadowski -*W domu siedź*

Szczecińscy artyści dla personelu medycznego - *Moja i twoja nadzieja*

Wiktoria Kalarus z siostrą - *Kreatywny apel #koronawirus*

Bibliotekarze