

## Prosimy o kontakt

Autora bardzo ciekawego i ważnego listu o spalaniu niedozwolonych substancji, podpisanego: anonimowy stały czytelnik waszej gazety, prosimy o kontakt (tel. 697 021 652).

W przeciwnym razie list, niestety, nie zostanie opublikowany. Zapewniamy dyskrecję.

red.

## POMÓŻMY SZCZĘŚCIU, CZYLI KILKA RAD NA POCZĄTEK ROKU

Jak radzić sobie z depresją, lękiem, cierpieniem? Jak zapobiegać pojawianiu się psychicznego bólu? Co robić, by utrzymać swój dobrostan wewnętrzny?

Łatwiej jest oczywiście zapobiegać pojawieniu się choroby niż ją leczyć. Oto, w jaki sposób możemy przyczynić się do swojego własnego szczęścia:

Nigdy nie mów źle o samym sobie. Jeśli coś ci się nie udaje, poszukuj przyczyn w takich elementach, które można zmienić przy pomocy przyszłych działań. Jeśli krytykujesz - niech to będzie konstruktywna krytyka (co można zrobić następnym razem, by się udało?). Odkryto, że osoby depresyjne szczególnie często szukają przyczyn swoich niepowodzeń w swoich stabilnych i niezmiennych cechach „jestem głupi, jestem do niczego, jestem pechowcem...”

Znajdź swoje cechy, które czynią cię kimś wyjątkowym, niepowtarzalnym, szczególnym (np. osoby nieśmiałe potrafią z uwagą słuchać innych ludzi, osoby agresywne mogą być doskonałymi sportowcami etc.)

Myśl o dobrej przyszłości i nie pozwalaj, by zniknęła nadzieja. Niepowodzenie jest ukrytym dobrodziejstwem dla ludzi, którzy wyciągają z niego naukę. Jeśli porażki się pojawiają - przyznaj się do nich i idź dalej.

Dbaj o bliskich przyjaciół - utrzymuj kontakty z ludźmi, z którymi możesz nawiązać bliskie, intymne więzi. Jeśli zwierzasz się przyjaciołom, dzielisz się z nimi swoimi smutkami i radościami, budujesz sieć wsparcia społecznego.

Dystansuj się od tych ludzi, którzy źle na ciebie działają i poszukuj takich, z którymi czujesz się dobrze. Pamiętaj, że w dłuższym okresie stajemy się podobni do tych, z którymi przebywamy.

Bądź otwarty na nowe doświadczenia i nie bój się zmian.

Pielęgnuj poczucie humoru. Psychoterapeuci wiedzą, że nawet najgorszy problem, z którego pacjent jest w stanie się pośmiać, jest w połowie rozwiązany. Życzliwy humor jest jednym z najzdrowszych mechanizmów obronnych, które

psychika stosuje, by poradzić sobie z problemami. Ucz się śmiać z samego siebie.

Zachowaj optymistyczny stosunek do świata. Tak jak drzewa i kwiaty każdy człowiek ma prawo do swojego życia, a każdy wiek ma swoje blaski i cienie.

Zawsze szukaj przyczyn swoich sukcesów w sobie. Przypisuj sobie całą zasługę za szczęście i powodzenie. Dziel się z innymi ludźmi tym, że jesteś szczęśliwy.

Pozwalaj sobie na leniuchowanie w rozsądnych granicach, na czerpanie radości z tego, co lubisz robić. Każdego dnia przeznacz kilka minut na marzenia i „bujanie w chmurach”. Regularnie oddawaj się zajęciom, które pozwalają ci oderwać się od codziennych trosk (np. masaże, medytacje, hobby).

Kontaktuj się z samym sobą - odczuwaj i wyrażaj swoje emocje, lecz tak, by inni nie czuli się z tego powodu winni.

Porównuj siebie z osobami podobnymi do ciebie (żyjącymi w podobnym środowisku, o podobnej przeszłości, w podobnym wieku etc.). Osoby nieszczęśliwe porównują się bardzo często z kimś wyjątkowym, nieosiągalnym, żyjącym w zupełnie innych czasach lub warunkach i przeżywają w związku z tym silne poczucie niższości.

Na nasze zdrowie psychiczne olbrzymi wpływ ma stan naszego ciała. Dlatego odżywiaj się zdrowo: jedz wiele jarzyn, owoców, produktów zbożowych, unikaj tłuszczu, uprawiaj regularnie ćwiczenia fizyczne.

Ważny jest zdrowy sen - przeciętna osoba potrzebuje 7-8 godzin snu na dobę.

Nie pal, nie używaj narkotyków i nie nadużywaj lekarstw. Pij alkohol bardzo umiarkowanie.

Jeśli nie możesz sobie pomóc sam w jakiejś sytuacji, poszukuj wsparcia u przyjaciół lub u fachowców - ludzie borykają się z cierpieniem od zawsze i wymyślono wiele sposobów radzenia sobie z nim.

dr Marcin Florkowski -  
psycholog

## PUP w Ostrzeszowie prowadzi nabory w ramach Tarczy Antykrzysowej

**Powiatowy Urząd Pracy w Ostrzeszowie informuje, że prowadzi obecnie nabory w ramach Tarczy Antykrzysowej:**

- art. 15 zzb (dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników oraz składek na ubezpieczenie społeczne w przypadku spadku obrotów gospodarczych w następstwie wystąpienia COVID-19, maksymalny okres dofinansowania 3 miesiące),
- art. 15 zzc (dofinansowanie części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla przedsiębiorcy niezatrudniającego pracowników, maksymalny okres dofinansowania 3 miesiące),
- art. 15 zzd (niskooprocentowana pożyczka na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia

działalności gospodarczej mikroprzedsiębiorcy, wypłacana jednorazowo),

- art. 15 zdda (pożyczka dla organizacji pozarządowych, wypłacana jednorazowo),
- art. 15 zze (dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników dla organizacji pozarządowych, maksymalny okres dofinansowania 3 miesiące),
- art. 15 zze2 (dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników dla kościelnej osoby prawnej, maksymalny okres dofinansowania 3 miesiące).

**Wnioski można składać do 10 czerwca 2021 r.**

Link: <https://ostrzeszow.praca.gov.pl/-/1398378>

Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Ostrzeszowie ogłasza nabór wniosków od 19 grudnia 2020 r. do 31.01.2021 r. na

### DOTACJE DLA MIKRO I MAŁYCH PRZEDSIĘBIORCÓW

o której mowa w art. 15 zze4 ustawy z dnia 9 grudnia 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw. (Dz. U. 2020 poz. 2255).

Wnioski należy składać wyłącznie w postaci elektronicznej poprzez platformę praca.gov.pl po uruchomieniu przez Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii użyteczności w postaci elektronicznego formularza wniosków po opatrzeniu ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub podpisem zaufanym.

Wnioski złożone bez wymaganego podpisu nie będą podlegały procedurze rozpatrzenia. Złożone wnioski zostaną rozpatrzone pod kątem formalnym i merytorycznym.

Urząd nie ponosi odpowiedzialności za awarię platformy praca.gov.pl, niewłaściwie przesłane lub uszkodzone pliki.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 62 7320790 w godz. od 8.00 do 14.00 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: [poos@praca.gov.pl](mailto:poos@praca.gov.pl)

Link: <https://ostrzeszow.praca.gov.pl/-/13871849>



Witam Państwa!

Chcę się podzielić z Państwem swoją opinią. A dotyczy ona braku personelu w szpitalach, nawet tego najmniejszego (salowe, itd.)

Szkoły od bardzo dawnego czasu są zamknięte, można powiedzieć, że nie ma w nich życia. Może nauczyciele prowadzą jakieś lekcje, ale reszta - panie sprzątaczkę, obsługa kuchni, to raczej działają „na pół gwizdka”. Czy takie panie nie umiałyby nakarmić chorego w szpitalu, podać szklanki wody, posprzątać... Bo myślę, że personel szpitalny może nie mieć czasu na takie „zwykłe czynności”. Wydaje mi się że szkoła, szpital mają tego samego pracodawcę - budżet. W takim razie, czy władz danej miejscowości, biorąc pod uwagę sytuację kryzysową, nie może skierować do pracy

tymczasowej do szpitala? Przecież nikt nie będzie kazał pani ze szkoły prowadzić operacji na otwartym sercu, ale podać choćby obiad, wodę każdy potrafi. Wiem, że obiady w szpitalu są z cateringu, pacjent dostaje posiłek w zamkniętym pojemniku i może nawet nie wiedzieć, co jest w tym pojemniku.

Panie ze szkoły na pewno powiedzą, że są zatrudnione w szkole, że się boją itd., itd. Ale dla mnie to trochę dziwne.

Jesteśmy w stanie pandemii - wojny z niewidzialnym wrogiem, który nie zamierza odpuścić. Tak więc wszystkie ręce na pokład!

Z poważaniem

Czytelnik

(nazwisko tylko dla gazety  
i proszę go nie publikować)

## 43 pensjonariuszy z koronawirusem

Ostatnio dość gwałtownie wzrosła liczba zachorowań na koronawirusa w naszym powiecie. Okazuje się, że znaczna część tych przypadków, a dokładnie 43, spowodowana była zachorowaniami pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej w Kochłowach.

Kilka dni temu czworo pensjonariuszy miało podwyższoną temperaturę ciała, na tej podstawie lekarz rodzinny zalecił pobranie im wymazów. Dały one pozytywny wynik,

w związku z tym badania wykonano u wszystkich 77 mieszkańców Domu.

7 stycznia okazało się, że 43 osoby są zakażone. Ich stan jest dobry i wszystkie osoby przebywają w izolacji domowej - nikogo nie trzeba było hospitalizować.

Mimo że w każdym z znajdujących się w powiecie DPS-ów obowiązuje szczególny rygor sanitarny, to jednak przed COVID-19 ustrzec się bardzo trudno.

K.J.

## Narty włóż!



Z białego puchu cieszą się nie tylko dzieciaki. Dorośli miłośnicy nart z przyjemnością wyszli na pierwszy w tym sezonie rozruch, mając nadzieję, że

zima jeszcze dosypie i będą mogli więcej korzystać z „białego szaleństwa”. (k)

foto. Z. Kajser