

NABOŻEŃSTWO

Jeśli kapłan jest obecny i istnieje taka możliwość modlicie się przed Najświętszym Sakramentem. Jeśli nie, zapalcie świece.

Znak Krzyża

Pieśń: BÓG JEST MIŁOŚCIĄ, miejcie odwagę żyć dla miłości. Bóg jest miłością. Nie lekajcie się.

Pan świątłem i zbawieniem moim:
kogóż mam się lękać?

Pan obroną mojego życia:

przed kim mam się trwożyć?

Gdy na mnie nastąpią złośliwi,

by zjeść moje ciało,

wówczas oni, wrogowie moi i nieprzyjaciele,

chwiej się i padają.

Choćaby stanął naprzeciw mnie obóz,

moje serce bać się nie będzie;

choćby wybuchła przeciw mnie wojna,

nawet wtedy będę pełen ufności.

O jedno proszę Pana,

tego poszukuję:

bym w domu Pańskim przebywał

po wszystkie dni mego życia,

stałe się radował łaskawości Pana,

Albowiem On przechowa mnie w swym namiocie

w dniu nieszczęścia,

ukryje mnie w głębi swego przybytku,

wydzwignie mnie na skałę. Ps 271-5

Pieśń: NIE BÓJ SIĘ, nie lękaj się, Bóg sam wystarczy

Prowadzący: Panie stajemy dziś, by prosić Cię za wszystkich migrantów i uchodźców, tych, którzy zostali zmuszeni do opuszczenia swoich domów ze względu na przemoc silniejszych i niewyrównanych. Często zostali pozabawieni wszystkiego, nie mogą znaleźć spokoju i cierpią głód, odrzucenie i niezrozumienie. Przyjdź do nich ze swoją czułą miłością i postw na ich drodze ludzi, którzy odpowiedzą na ich potrzeby, obdarzą stosowną pomocą i przyniosą ulgę w cierpieniu.

Wrzesień

Świątowy 26 Września Dzień Migranta

*Chach, chach!
ciach...
ciach!*

S.O.S

Ostatnie miesiące pokazały niespotykaną skalę ofiarności Polskiego społeczeństwa w obliczu wojny na Ukrainie. Wolontariusze poświęcają swój czas wolny, relacje z przyjaciółmi i rodziną by udzielać wsparcia ofiarom konfliktu. Jednak pierwszą zasadą efektywnego i długofalowego pomagania jest to, by nie wyznaczać od siebie zbyt wiele, ponieważ możemy udzielać wsparcia innym jedynie wtedy, kiedy sami będziemy stabilni i w dobrej kondycji.

W pracy z uchodźcami jesteśmy narażeni na wszelkiego typu urazy psychiczne, wynikające z zaangażowania w bardzo traumatyczne wydarzenia i przeżycia innych ludzi. Istotne jest to, że bismy wsłuchali się w siebie i sprawdzili, czy nie zauważamy u siebie objawów wypalenia emocjonalnego:

- **Objawy fizycznego wyczerpania:** bezsenność, bóle głowy, ciągłe uczucie zmęczenia, przedłużające się przeziębienia, niewyjaśnione dolegliwości bólowe, kołatanie serca oraz zły sen.
- Zniechęcenie do pracy, czasami poczucie braku jej sensu.
- Przechłanie Cię to, co wcześniej lubieś. Nie czujesz, że aktywności, które podejmujesz mają wartość i nie widzisz ich rezultatów.
- Odczuwasz przygnębienie a twoje myśli krążą wokół problemów związanych z pracą nawet w dni wolne od wolontariatu.
- Pojawiają się trudności w relacjach z ludźmi, którym towarzyszą wybuchy gniewu z powodu drobnych spraw. Inni ludzie Cię irytują, również ci którym pomagasz.

Jeśli zauważasz u siebie jeden lub więcej opisanych niepokojących objawów niezwłocznie szukaj pomocy. Przedłużający się kryzys może prowadzić do depresji.

Bardzo ważne jest byście mieli w waszych zespołach grupy wsparcia. W nich osoby pracujące wspólnie mogą odnaleźć przestrzeń do dzielenia się swoimi trudnościami i analizowania reakcji na kryzysowe sytuacje.