

NIESZPORY

HYMN

- 1 O potężny Królu, Chryste,
Ty dla chwały swego Ojca
I naszego odkupienia
Zwyciężyłeś przemoc śmierci.
- 2 Ty, przyjmując ludzką słabość,
Cios zaddałeś szatanowi,
Własną śmiercią pokonałeś
Śmierć przez niego zgotowaną.
- 3 Pełen blasku wstałeś z grobu
I przez moc misterium Paschy
Twoje życie w nas odnawiasz,
Gdy nas grzechy uśmiercają.
- 4 Udziel nam ożywczej łaski,
Byś przechodząc po raz drugi,
Został nas przygotowanych
I z płonącej lampą w ręce.
- 5 Wprowadź nas, łaskawy Sędzio,
W światło i wieczysty pokój,
Bo przez wiarę oraz miłość
Już do Boga ndleżymy.
- 6 Wezwij też do siebie wszystkich,
Którzy świat ten opuszczają,
Pragną wejść do Ojca domu,
Aby Ciebie chwalić wiecznie. Amen.

PSALMODIA

- 1 ant. Pan cię uchroni
od zła wszelkiego,
* Pan ochroni twójg duszę.

PSALM 121

Wznoszę swe oczy ku góróm: *
skąd nadejść ma dla mnie pomoc?

Listopad

On nie pozwoli,
by potknęła się twa noga,*
ani się nie zdrzemnie Ten,
który ciebie strzeże.
Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *
Ten, który czuwa nad Izraelem.
Pan ciebie strzeże, †
jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.
We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.
Pan cię uchroni od zła wszelkiego, *
ochroni twójg duszę.
Pan będzie czuwał †
nad twóim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku,
teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

czytanie

1 Kor 15, 55-57
Gdzież jest, o śmierci, twoje
zwycięstwo? Gdzież jest,
o śmierci, twój ościen?
Ościeniem zaś śmierci jest
grzech, a siłą grzechu Prawo.
Bogu niech będą dzięki za to,
że dał nam odnieść zwycięstwo
przez naszego Pana,
Jezusa Chrystusa.

*Ciach, ciach!
ciach...*

BEZPIECZNIK

Postawa pełna oddania, poświęcenia, nieśie ze sobą ryzyko szybkiego „wypalenia”. Bardzo często osoby pracujące z ludźmi w kryzysie silnie identyfikują się z problemami innych i chcą im udzielić maksymalnej pomocy. **Siła emocji przeżywanych przez osoby potrzebujące pomocy, a także osoby wspierające będzie szczególnie duża, gdy mamy do czynienia z ludźmi doświadczającymi traumy. Możemy również, pomimo ogromnego zaangażowania, spotkać się z brakiem zrozumienia ze strony odbiorcy. Pracując z ludźmi nie oczekujemy wdzięczności. Aby uniknąć bądź minimalizować powstawanie negatywnych następstw w pracy z osobami w kryzysie warto stosować kilka podstawowych zaleceń:**

- Nie traktuj problemów innych ludzi jak swoich własnych, staraj się zachować obiektywizm, nie „zabieraj” problemów innych do domu.
- Pomagając innym nie zapomnij o sobie, **pozostawaj w kontakcie ze swoimi emocjami.**
- **Bądź świadomy swoich prawdziwych potrzeb**, redkcji, swoich ograniczeń i mocnych stron. Pozwoli Ci to realnie ocenić swoje możliwości, mierzyc siły na zamiary.
- **Zachowaj równowagę.** Jeśli cdy swój swój wolny czas poświęcasz angażując się w pomoc innym, jeśli zaniedbujesz relacje z bliskimi i nie dbasz o swój odpoczynek, świadczysz to o utracie kontroli i braku niezbędnego dystansu. Za chwilę nie będziesz już w stanie dać z siebie więcej i z osoby pomagającej staniesz się tym, który sam potrzebuje pomocy.
- **Nie bój się odmawiać, nawet tym, którym pomagasz.** Stawiaj granice, jeśli czujesz się obciążony emocjonalnie lub nadmiernie angażowany w osobiste sprawy, zwłaszcza, jeśli masz skłonności do nadmiernego brania na siebie odpowiedzialności. Jednym z najbardziej szkodliwych mitów dotyczących pomagania jest to, że odmawiając zaangażowania się w pomoc jesteśmy złyimi ludźmi. **Podstawową zasadą efektywnego i długofalowego pomagania jest to, by nie wymagać od siebie zbyt wiele.**