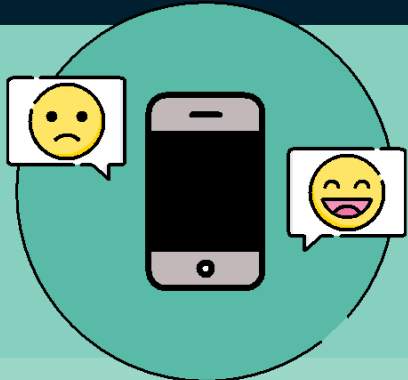


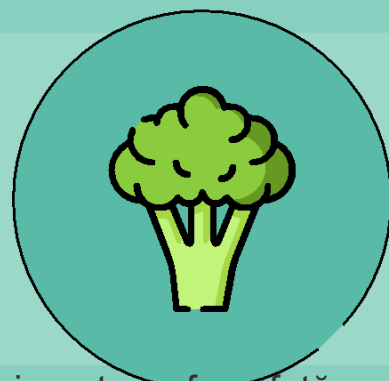
Cum facem față stresului în perioada pandemiei de coronavirus



Este normal să vă simțiți triști, stresați, confuzi, speriați sau furioși în timpul unei crize de amploare și durată.

Vorbitul cu oameni în care aveți încredere ajută mult. Păstrați contactul cu prietenii și cu familia.

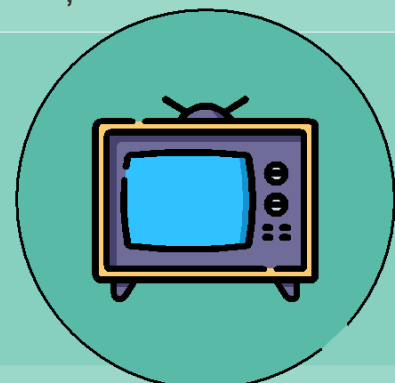
Dacă trebuie să stați în casă, mențineți un stil de viață sănătos – o dietă sănătoasă, somn odihnitor, exerciții fizice și contact social cu cei din casă și prin email sau telefon cu cei care nu sunt lângă dvs.



NU folosiți fumatul, alcoolul sau alte droguri pentru a face față emoțiilor.

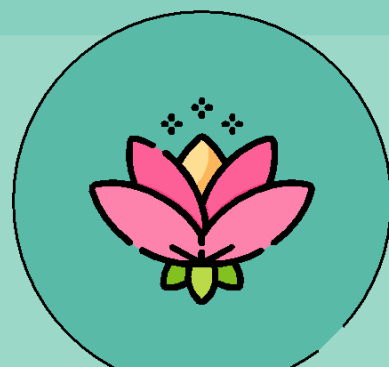
Dacă vă simțiți copleșiți, vorbiți cu o persoană specializată sau cu un consilier. Creați un plan, unde anume să mergeți și unde să căutați ajutor pentru nevoile medicale fizice sau pentru cele legate de sănătatea mintală.

Puneți-vă la curent cu toate informațiile – acestea vă vor ajuta să determinați, cu acuratețe, riscurile pentru dvs. ca să puteți lua măsurile necesare. Căutați mereu surse de încredere, cum ar fi paginile oficiale ale DSP, ale autorităților locale și naționale și a OMS.



Limitați perioada pe care dvs. și cei din jur o petreceți urmărind transmisiile media pe tema COVID-19, care vă neliniștesc și vă agită.

Folosiți tehnicile de relaxare și de a face față unor momente dificile pe care le-ați folosit în trecut, pentru a vă ajuta să vă gestionați emoțiile în aceste momente dificile.



Cum ajutăm copiii să facă față anxietății provocate de viața în timpul pandemiei COVID-19



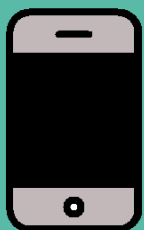
Copiii pot răspunde stresului în diferite moduri, pot fi mai dependenți de părinți, mai anxioși, se pot izola, pot deveni mai supărați sau agitați, pot uda patul noaptea etc.

Răspundeți nevoilor copiilor prin a-i spijini, ascultați-le îngrijorările, oferiți-le iubire și atenție necondiționată.

Copiii au nevoie de iubirea și de atenția adulților în perioade dificile. Oferiți-le pe ambele, din plin.

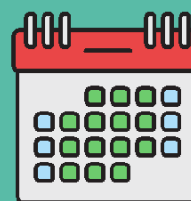
Amintiți-vă să ascultați copii, răspundeți-le cu calm, blândețe și asigurați-i că sunteți acolo pentru ei.

Dacă este posibil, creați ocazii pentru ei de a se juca și relaxa.



Încercați să țineți copiii apropo de părinți și de familiile lor. Evitați separarea copiilor de cei care au grijă de ei. Dacă separarea nu poate fi evitată (ex. spitalizare), asigurați contactul permanent (ex. telefonic) și reasigurați mereu copiii că este o situație trecătoare.

Pe cât posibil, păstrați rutina și orarele, sau creați împreună unele noi în noile condiții și în noul mediu, incluzând lecții și teme de la școală/grădiniță, precum și joacă și relaxare.



Oferiți copiilor date despre ce se întâmplă, prin informații clare despre cum să reducă riscul de infectare cu COVID-19, folosind cuvinte pe care să le înțeleagă, în funcție de vârsta fiecăruia.

Puteți să le furnizați informații despre ce s-ar putea întâmpla în viitor, reasigurându-i că veți fi alături de ei (ex. un membru al familiei se poate îmbolnăvi, ar putea merge la spital pentru ca doctorii să îl ajute să se facă bine).