

ЯК УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС СПАЛАХУ COVID-19



Це нормально під час кризи відчувати смуток, напругу, розгубленість, страх чи гнів
Розмова з людьми, яким ви довіряєте, може допомогти
Будьте на зв'язку зі своїми друзями та родиною

Якщо ви змушені залишатися вдома, дотримуйтеся здорового способу життя
Зокрема, це правильне харчування, сон, фізичні вправи
Підтримуйте комунікацію з близькими людьми вдома електронною поштою та телефоном, а також з іншими рідними та друзями



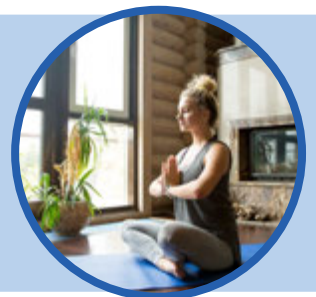
Не паліть, не вживайте алкоголю або наркотичних речовин, щоб втамувати власні емоції
Якщо відчуваєте, що не в змозі з цим упоратись, поговоріть із медичним працівником чи консультантом; складіть план, куди звертатися в разі потреби та як шукати допомоги для підтримання фізичного та психічного здоров'я

Зберіть факти та знайдіть інформацію, яка допоможе вам точно визначити свій ризик, щоб ви могли вжити обґрунтованих запобіжних заходів
Визначте надійне джерело, якому можете довіряти, наприклад веб-сайту Всесвітньої організації охорони здоров'я або місцевому чи державному органу у сфері громадського здоров'я



Обмежте занепокоєння та хвилювання, скоротивши час, який ви та ваша родина проводите за переглядом чи прослуховуванням засобів масової інформації, яка поглиблює ваш смуток

Спирайтеся на навички, якими ви користувалися в минулому для подолання негарздів у житті, та використовуйте їх надалі, щоб регулювати власні емоції у складний час протягом спалаху COVID-19



ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС СПАЛАХУ COVID-19



Діти можуть реагувати на стрес по-різному: бути тривожними, відстороненими, розлюченими, збудженими, не відходити від вас ні на крок
Іноді стрес може призводити до енурезу
Реагуйте на поведінку вашої дитини, підтримуйте її, дослухайтеся до того, що хвилює малечу, приділяйте їй додаткову увагу та оточуйте любов'ю

Діти потребують любові та уваги дорослих, особливо у складний період життя, приділіть їм додатковий час та увагу
Не забувайте слухати своїх дітей, говорити з ними доброзичливо та спокійно
По можливості створіть умови, щоб дитина могла гратися та відпочивати



Намагайтеся, щоб діти були поруч із батьками та родиною, а також уникайте за можливості випадків, коли треба розлучати дітей із тими, хто про них піклується
Якщо доводиться залишати дітей на певний час (наприклад, через госпіталізацію), то налагодіть постійний зв'язок, телефонуйте та підтримуйте

Намагайтеся дотримуватися свого звичного способу життя та розкладу, або допомагайте створювати новий розклад за нових умов, зокрема дистанційне навчання, час для безпечної гри та відпочинку



Наведіть дитині факти про те, що сталося; поясніть, що відбувається зараз, надайте їм інформацію про те, як зменшити ризик зараження, застосовуючи слова, які вона може зрозуміти залежно від віку
Це також передбачає повідомлення інформації у заспокійливій манері про те, що може статися (як-от: хтось із сім'ї та/або дитина може почуватися недобре і, можливо, доведеться звернутися до медичного закладу, щоб лікарі могли надати необхідну допомогу для одужання)