

KORONAVIRUS: Ako mu čeliť

Rady pre zvládanie strachu pre deti a dospelých

Zvoľ si "mediálnu diétu" – stačia dva momenty behom dňa, aby si sa informoval z dobrých zdrojov. Nechať sa stále "odstreľovať" informáciami je zbytočné, zvyšuje to strach a berie sily

Môžeš cítiť mnoho emócií, alebo žiadne: je to prirodzená reakcia na stres - je dobré svoje prežívanie zdieľať - nájsť podporu druhých a nadhľad

Odbornú pomoc najdete na:

<https://www.korona.gov.sk/>
<https://www.health.gov.sk/>
<http://www.uvzsr.sk/>

Zostaň vo forme: športuj, pozri si film, zachovaj pravidelnosť spánku

Riad' sa hygienickými normami odporúčanými ministerstvom zdravotníctva

Ak ti je dlhšiu dobu zle, neboj sa požiadať o odbornú pomoc

Kým sa Slováci smejú, žijú... pozitívny postoj pomáha tebe i tvojmu okoliu

VŠETKÝM

Informácie sú dôležité - je dobré sledovať iba oficiálne zdroje ministerstva zdravotníctva
<https://www.korona.gov.sk/>

Je možné, že sa ti ťažšie rozhoduje a sústreď, to je tiež normálny dôsledok stresu

PRE DETI

Drž režim - zachovaj si všetky svoje bežné zvyky, buď kreatívny v štruktúrovaní svojho času, zostaň ohľaduplný a solidárny

Prejavuj blízkosť a pozornosť, vytvor bezpečný priestor

Vyber adekvátne obrázky a informácie. Nájdite si chvíľu, kedy budete informácie sledovať spoločne. Deti potrebujú, aby bol obsah zrozumiteľný a upokojujúci

Sleduj pravdu jednoduchým spôsobom

Umožni deťom, aby si mohli zachovať príjemné zvyky - hra, školské aktivity, aktivity vonku...

Uisti deti, že veľa odborníkov (lekári, zdravotné sestry...) pracuje na tom, aby zaistili bezpečie a starostlivosť chorým. Hovorte spolu o vlne solidarity a skúste urobiť spoločne niečo pre druhých

CIPE

Český inštitút
pro psychotraumatologii
a EMDR



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo