

KAKO SE NOSITI S ANKSIOZNOSTI ZBOG KORONA VIRUSA

ZA VAS

- izbjegavajte pretjerano izlaganje medijskim izvještajima
- pratite provjerene informacije i upute Kriznog stožera i Zavoda za javno zdravstvo
- odmaknite se od situacija i ljudi koji vas uznemiravaju zbog pričanja o korona virusu
- brinite o sebi: pravilno se hranite, izbjegavajte nezdrave navike, dovoljno spavajte
- odvojite vrijeme kako biste se opustili od stresa (pogledajte film, čitajte, napravite kupku, meditirajte, ...)

ŠTO RADITI U IZOLACIJI AKO SE U NJOJ NAĐETE

- budite u kontaktu sa svojim bližnjima preko socijalnih mreža, poruka i poziva
- stvorite svakodnevnu rutinu brige o sebi i djetetu
- zaposlite se stvarima koje vas vesele: čitajte, gledajte film, igrajte igre, pjevajte i sl...
- pronađite nešto za opuštanje
- ako ste u izolaciji bez djeteta objasnite mu da ga volite, da niste u opasnosti i da ovako brinete o sebi samome, ali i o njemu (*Sjećaš se da nisi išao blizu mene ni kad sam zadnji put bio bolestan*)

ZA DJECU

- pričajte s djecom o zdravim navikama
- podučite ih kako se mogu sama zaštititi od bakterija i virusa (preporuke ZZJZ – pranje ruku, kihanje u lakat, ne stavljanje prstiju u usta i dr.) kako biste im pružili osjećaj kontrole koji je važan
- pričajte s njima o odgovornosti prema sebi i drugima
- neka vam ispričaju što ih muči
- pazite na razgovore koje vodite s drugim odraslima pred djetetom
- ograničite izloženost medijima (ali ne sakrivajte informacije jer time povećavate nesigurnost kod djece)
- ne inicirajte razgovore o smrtnosti ili drugim posljedicama
- zadržite svakodnevnu strukturu i rutinu
- vlastitim primjerom im pokažite kako se opustiti i nositi sa situacijom

S djecom je potrebno pričati što konkretnije, sažeto, bez detalja, vodeći računa da im treba dati informaciju, ali koja ih neće opteretiti.

„Danas svi pričaju o koronavirusu, ispričaj mi što si ti čuo te kako to tebi zvuči? Ima li nešto što bi htio pitati?“

„Neki ljudi nose maske da se zaštite. Zbog toga mi pazimo i često peremo ruke. „

„Pranjem ruku, kihanjem u lakat možemo najbolje zaštititi sebe i druge.“

„Vidim da si zabrinut. Sjećaš se kad si bio bolestan, kašljao i kihao. Zatim si ozdravio.“

„Opasno je za ljude koji su i inače jako bolesni. Ali doktori čine sve da i njih zaštite.“