

PASTILE INFORMATIVE de EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

Coronavirus - Cum facem față fricii în această perioadă?

Este normal ca în această perioadă în care știrile despre coronavirus abundă în toate mediile de comunicare, să **ne simțim uneori copleșiți de anxietate**, griji despre starea noastră de sănătate sau dorința de a proteja persoanele apropiate.

Atunci când starea noastră de anxietate crește, **este important să ne concentrăm asupra lucrurilor care ne ajută să nu ne mai simțim speriați**. Trebuie să avem mereu în minte faptul că suntem în stare să ne ajutăm singuri, că avem resursele necesare ca să rămânem calmi și siguri pe acțiunile noastre.

Fiecare persoană reacționează diferit în situații stresante. Impactul emoțional al unei situații traumatizante asupra unei persoane depinde de trăsăturile și experiențele personale, de circumstanțele economice și sociale ale persoanei și ale comunității din care face parte și de disponibilitatea resurselor locale. Oamenii pot deveni mai stresați dacă urmăresc în mod repetat imagini tulburătoare sau aud în mod repetat știri despre evoluția epidemiei în mass-media.

→ Ce poate face fiecare dintre noi?

- Evitați expunerea excesivă la știrile din media despre COVID-19 și căutați informații doar din surse credibile pentru a evita dezinformarea.
- Aveți grijă de propriul corp. Mâncați sănătos, faceți exerciții fizice în mod regulat, odihniți-vă suficient și evitați consumul de alcool și droguri și tutun pentru a face față emoțiilor neplăcute pe care le simțiți
- Faceți-vă timp să vă relaxați și nu uitați că emoțiile puternice vor trece. Nu urmăriți în continuu știri care să vă afecteze emoțional.
- Rămâneți în contact cu persoanele apropiate, prietenii și familia. Împărtășiți-le grijiile pe care le aveți și emoțiile pe care le simțiți și păstrați cu ei relații sănătoase.
- Păstrați-vă o gândire pozitivă.

Copiii reacționează, parțial, în funcție de reacțiile pe care le văd la adulții din preajma lor. Atunci când părinții se comportă într-o manieră calmă și sigură, pot oferi cel mai bun ajutor pentru copii lor.

→ **Care sunt posibilele semnale de alertă din partea copiilor?**

- iritabilitate sau plâns excesiv
- episoade de enurezis
- griji excesive sau tristețe
- probleme de somn
- dezechilibre în alimentație
- agresivitate
- performanțe școlare reduse sau absentesim școlar
- dificultăți de concentrare și atenție
- evitarea activităților care erau preferate în trecut
- dureri de cap sau corporale inexplicabile
- consum de alcool, tutun sau alte droguri

Dacă observați aceste lucruri la copilul dumneavoastră, puteți face foarte multe lucruri pentru a-l ajuta:

- Petreceți timp cu el și explicați-i despre epidemia de COVID-19. Răspundeți la întrebările lui conform vârstei pe care o are.
- Asigurați-l că nu este în nici un pericol. Dați-i de înțeles că este în regulă să se simtă trist sau speriat.
- Împărtășiți cu el propriile dumneavoastră metode prin care faceți față stresului, pentru ca el să poată învăța din experiența dumneavoastră.
- Limitați-i accesul la sursele media care vorbesc despre coronavirus. Copiii pot deseori interpreta greșit ceea ce aud și se pot speria de lucrurile pe care nu le înțeleg.
- Ajutați-l să-și păstreze obiceiurile zilnice. O dată ce școlile/grădinițele se vor redeschide, ajutați-l să se reîntoarcă la activitatea lui de zi cu zi.
- Fiți un model pentru el: luați-vă pauze, asigurați-vă că dormiți suficient, faceți exerciții fizice și mâncați sănătos. Păstrați legătura cu prietenii și familia cât de des puteți.

Indiferent de vârsta copilului dumneavoastră, el poate fi afectat după un astfel de episod. Unii copii reacționează imediat, alții pot prezenta semne mult mai târziu. Felul în care un copil reacționează și semnele cele mai frecvente de disconfort emoțional, variază în funcție de vârsta copilului, de experiențele sale anterioare și de felul în care copilul reacționează la situațiile stresante în mod obișnuit.

→ Cum îți poți ajuta copilul să facă față unei situații stresante?

Înainte de situație:

- Vorbește cu el, ca să știe că ești prezent pentru a-i oferi siguranță.
- Elaborează planuri de siguranță, pentru a crește starea de încredere a copilului și a-i oferi o senzație de control.

În timpul situației:

- Fii calm și oferă-i siguranță copilului
- Povestește-i despre ceea ce se întâmplă într-un mod în care va înțelege. Încearcă să te exprimi cât mai simplu și concordant cu vârsta copilului.

După ce situația s-a încheiat:

- Oferă-i ocazia să povestească despre ceea ce a trăit și ce gândește despre asta. Încurajează-l să-și exprime îngrijorările și să pună cât mai multe întrebări.
- Este dificil de prezis cum va reacționa un copil într-o situație stresantă/traumatică. Prin urmare, este important ca părinții, cadrele didactice și alți adulți care au ocazia să observe copilul în contexte diferite, să lucreze împreună și să-și împărtășească informațiile despre felul în care copilul face față stresului.

Nu ești singur.