

Saveti Svetske zdravstvene organizacije za borbu protiv stresa kod dece tokom epidemije novog virusa korona iz 2019. godine

Prevedeno sa kineskog iz
sadržaja objavljenog na javnom nalogu UNICEF-a/SZO na WeChat-u

#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



Borba protiv stresa

Tokom vanredne situacije, **uobičajeno je i normalno je** da se vi i vaša deca osećate tužno, nervozno, uznemireno, zbunjeno, uplašeno ili da budete razdražljivi.



Razgovor sa nekim kome verujete vam može popraviti raspoloženje. Na primer, razgovor sa članovima porodice ili prijateljima.

#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona

Borba protiv stresa

Ako morate da ostanete kod kuće, potrebno je da vi i vaša deca **vodite zdrav način života**. To uključuje normalnu i uravnoteženu ishranu, dovoljno sna, redovno vežbanje i komunikaciju sa porodicom i prijateljima preko interneta.



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



World Health
Organization

Borba protiv stresa

NEMOJTE koristiti alkohol, duvan ili druge psihoaktivne supstance da popravite raspoloženje.



Ako osećate da se ne možete sami izboriti sa stresom, potrebno je da kontaktirate **zdravstvene radnike ili psihološke savetnike**. Trebalo bi da unapred napravite plan kako biste znali gde da potražite podršku u vezi sa mentalnim zdravljem ili psihološku podršku kada vam zatreba.

#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona

Borba protiv stresa

Izbegavajte dezinformacije.

Trebalo bi da prikupljate prave informacije koje vam mogu pomoći da procenite rizik kako biste napravili plan prevencije. Potrebni su pouzdani izvori. Na primer, informacije koje pružaju Svetska zdravstvena organizacija ili drugi nacionalni ili lokalni organi za javno zdravlje se obično smatraju pouzdanim.



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



Borba protiv stresa

Smanjite vreme koje vi i vaša deca provodite gledajući ili slušajući depresivne medije, jer to može pomoći da se ublaži vaša zabrinutost i strepnje



Koristite prethodna iskustva iz vanrednih situacija i poteškoća da se izborite sa ovom epidemijom.

#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



Borba protiv stresa kod dece

Kada su suočena sa stresom, deca često ispoljavaju drugačije ponašanje od odraslih. Na primer, mogu da postanu dodatno tvrdoglava, anksiozna, uplašena, ljuta, uznemirena, a čak može doći i do noćnog mokrenja.

Odrasli bi trebalo da primene mere podrške kada deca ispoljavaju reakcije na stres. Na primer, odrasli bi trebalo pažljivo da saslušaju šta decu brine i da posvete deci više ljubavi i pažnje.



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



Borba protiv stresa kod dece

Tokom vanredne situacije, deci je potrebno **više pažnje i ljubavi nego odraslima.** Izdvojite više vremena i više im se posvetite nego obično.



Pažljivo saslušajte decu i budite nežni u razgovoru sa njima kako biste ih umirili.

Ako je to moguće, dajte deci da se **opuste i igraju**



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona

Borba protiv stresa kod dece

Izbegavajte razdvajanje dece od njihovih roditelja i porodica. Ako je potrebno izdvojiti decu iz njihovih porodica, kao na primer u bolnici, postarajte se da **deca mogu redovno da komuniciraju sa svojim porodicama** kako bi se umanjila njihova anksioznost.



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



Borba protiv stresa kod dece

Pokušajte **da se držite uobičajenih rutina i rasporeda**. U novom okruženju, odrasli treba da pomognu deci da izgrade svakodnevnu rutinu, koja uključuje učenje, časove, igru i opuštanje.



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona



Borba protiv stresa kod dece

Recite deci šta se događa i objasnite im situaciju. U međuvremenu, decu bi trebalo naučiti kako da izbegnu da se zaraze, na način koji je njima razumljiv.

Pored toga, potrebno je reći im šta se možda može dogoditi. Na primer, neki članovi porodice ili deca će možda morati da odu u bolnicu jer doktori mogu da im pomognu da ozdrave.



#Saveti Svetske zdravstvene organizacije za suočavanje sa epidemijom virusa korona

