



Як допомогти дітям впоратися зі стресом під час спалаху 2019-nCoV?



Діти реагують на стрес в різний спосіб. Це може бути тривога, злість, збудливість, відстороненість або, навпаки, залицання на дорослому. Можливий нічний енурез.

Будьте уважними до таких проявів та реагуйте підтримкою. Вислуховуйте занепокоєння та давайте дітям більше любові та уваги.

Діти особливо потребують любові та уваги дорослих у важкий період. Проводьте більше часу разом, будьте уважнішими.

Пам'ятайте, що для дітей важливо, коли ви їх чуєте, доброзичливо спілкуєтесь, здатні запевнити та заспокоїти.

Якщо є можливості, сприяйте тому, щоб дитина могла гратися та відпочити.



Намагайтеся забезпечити перебування дітей разом з батьками та родиною. Докладайте максимальних зусиль, аби не розлучати дітей та дорослих, які піклуються й дбають про них. Якщо ж, через госпіталізацію або з інших причин, довелося розлучитися з дитиною, - організуйте усе так, щоб можна було підтримувати регулярний контакт (наприклад, телефоном) та мати можливість підтримати дитину.

По можливості, дотримуйтесь звичайного режиму дня та регулярного розкладу. Якщо того вимагають обставини - побудуйте новий розклад для дитини, з урахуванням її потреб у навчанні, грі та відпочинку.



Поясніть дитині, що відбувається. Спирайтесь на факти та давайте доступні пояснення щодо того, як зменшити ризик зараження. Використовуйте зрозумілі слова, з огляду на вік дитини.

Згаданий спосіб важливий і для надання інформації про те, що може статися. Наприклад, якщо хтось з родини буде не дуже добре почуватися, то він чи вона поїдуть на деякий час до лікарні, щоб лікарі могли допомогти їм.



World Health
Organization

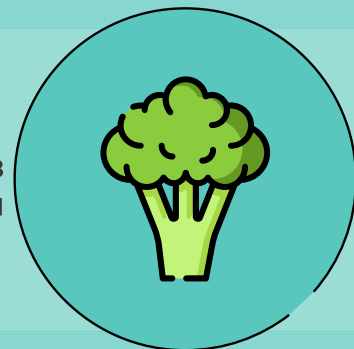
Як впоратися зі стресом під час спалаху 2019-nCoV?



Цілком нормально в ході будь-якої кризи засмучуватись, тривожитись, губитись, лякатись чи злитись.

Найперше, що може допомогти - розмова з людьми, яким ви довіряєте. Тож зв'яжіться зі своїми друзями та родиною.

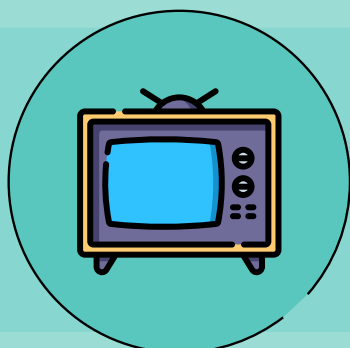
Якщо ви маєте залишатися вдома - дотримуйтесь здорового способу життя. Пам'ятайте про правильне харчування, повноцінний сон, а також фізичну активність. Будьте поряд з близькими та коханими, підтримуйте зв'язок з іншими членами родини та друзями електронною поштою або телефоном.



Не варто палити, вживати алкоголь чи наркотичні речовини для того, щоб упоратися зі своїми емоціями.

Якщо ви маєте сильні та важкі переживання - поговоріть із фахівцями. Сімейні лікарі, психологи, соціальні працівники можуть надати фахову підтримку. Складіть план звернення за допомогою у випадку, якщо матимете питання щодо свого фізичного чи емоційного стану.

Орієнтуйтеся на факти. Зберіть інформацію, яка допоможе визначити ризики та вжити обґрунтованих запобіжних заходів. Спирайтесь на джерела варті довіри, наприклад, веб-сторінку ВООЗ або дані від місцевих чи державних служб охорони здоров'я.



Скоротіть час на перегляд чи прослуховування інформації, яка вас тривожить чи засмучує. Допоможіть у цьому своїй родині.

Зверніться до навичок, які ставали в пригоді в минулому, допомагали справлятися з негараздами та долати стрес. Застосовуйте їх і зараз аби впоратися з емоціями та підтримати себе у цей складний період.

