

Корона вирус: 8 начина како да заштитите ваше ментално здравље

Добро ментално здравље и позитиван став могу вам помоћи да се лакше носите са претњом и неизвесношћу коју појава Ковид-19 вируса ствара.

- 1. Користите само тачне информације из легитимних извора** јер су такве информације кључне за избегавање страха и панике које дезинформације могу да створе.
- 2. Поставите ограничења везана за количину информација о Ковид-19.**
Поставите ограничења на то колико и шта читате везано за Ковид-19. и на тај начин ставите акценат на сопствени живот и на ствари којима можете да управљате.
- 3. Водите рачуна о себи.**
Брините о сопственом здрављу.
Након избијања пандемије Ковид-19 фокусирајте се на ствари на које можете да утичете (попут добре личне хигијене). Спроводите свакодневну рутину и уобичајене дневне активности (храните се правилно, довољно спавајте, бавите се стварима које вас испуњавају).
- 4. Пружите подршку и помоћ људима из вашег окружења**
Одржавање контаката са породицом и пријатељима може вам помоћи у борби са анксиозношћу коју појава Корона вируса изазива. Иако се самоизолација као мера превенције може чинити застрашујућом имајте на уму да је то само привремено и да постоји много начина да се дигитално повежете са другим људима (друштвене мреже).
- 5. Задржите позитиван став о животу**
Фокусирајте се на ствари које су позитивне у вашем животу. СЗО препоручује да се шире приче и искуства људи који су се опоравили након обољевања од Ковид 19 или подржавали особу која се разболела и оздравила.
- 6. Признајте своја осећања**
Нормално је да се осећате пренапето, стресно, анксиозно и узнемирено. Своја осећања можете записивати у свој лични дневник, разговарати са неким о томе, радити нешто креативно или бавити се медитацијом.
- 7. Одвојте време да разговарате са вашом децом о пандемији Ковид 19.**
Веома је важно да са децом разговарате и да их заштитите од стреса и хистерије коју изазива појава Ковид 19 на начин на који она могу да разумеју. Разговарајте са њима и о сопственом стресу како би и они сами научили како да се носе са њим.
- 8. Потражите стручну помоћ**
Придржавајте се заштитних и превентивних мера које су осмислили квалификовани здравствени радници и сарадници. Ако ово све не може да вам помогне размислите да потражите стручну медицинску помоћ.

Отворене телефонске линије у циљу очувања менталног здравља у условима епидемије

Министарство здравља обавештава јавности да су у циљу смањења стопе анксиозности и депресије у условима социјалне изолације као и дестигматизације у вези са вирусом КОВИД – 19. **ОТВОРЕНЕ Националне телефонске линије** за пружање психосоцијалне подршке свим грађанима којима је потребна.

Телефони за психосоцијалну помоћ грађанима су:
0800 309 309

Као и посебни телефони Института за ментално здравље

063 729 8260 (за младе и родитеље деце до 18 година)
063 1751150 (за особе старије од 18 година)

Путем наведених бројева телефона стручна лица ће саветодавним радом са свим заинтересованим лицима (особа у изолацији и карантину, породицама заражених особа здравственим радницима и сарадницима) пружањем подршке као и адекватних информација о начинима превазилажења стреса и анксиозности допринети очувању менталног здравља у условима епидемије и ванредног стања.

Izvor: Mental Health Europe <https://www.mhe-sme.org/covid-19> (preuzeto 16.03. 2020.)