KORONAVIRUS: JAK MU ČELIT

Rady pro zvládání strachu pro děti i dospělé

Zvol si „mediální dietu“ - stačí dva momenty během dne, aby ses informoval z dobrých zdrojů. Nechat se stále „odstřelovat“ informacemi je zbytečné, zvyšuje to strach a bere síly

Můžeš cítit mnoho emocí nebo žádné: je to přirozená reakce na stres – je dobré své prožívání sdílet – najdeš podporu druhých a nadhled.

Odbornou pomoc naleznete na:
www.akp.cz
www.delamcomuzu.cz
www.czap.cz
Linky pomoci apod.

Zůstaň ve formě: sportuj, koukni na film, zachovej pravidelnost spánku

Řiď se hygienickými normami doporučenými ministerstvem zdravotnictví

Pokud ti je delší dobu psychicky zle, neboj se požádat o odbornou pomoc.

Dokud se Češi smějí, žijí… pozitivní postoj pomáhá tobě i tvému okolí

VŠEM

Informace jsou důležité - je dobré sledovat pouze oficiální zdroje Ministerstva zdravotnictví – koronavirus.mzcr.cz

Je možné, že se ti hůř rozhoduje a soustředí, to je také normální důsledek stresu

PRO DĚTI

„Drž lajnu“ - zachovej si všechny své běžné zvyklosti, buď kreativní ve strukturování svého času, zůstaň ohleduplný a solidární.

Projevuj blízkost a pozornost, vytvoř bezpečný prostor.

Sděluj pravdu jednoduchým způsobem

Umožni dětem, aby si mohly zachovat příjemné zvyklosti: hra, školní aktivity, aktivity venku…

Ujisti děti, že mnoho odborníků (lékaři, zdravotní sestry…) pracuje na tom, aby zajistili bezpečí a péči nemocným. Mluvte spolu o vlně solidarity a zkuste udělat společně něco pro druhé.

Vyber adekvátní obrázky a informace. Najděte si chvíli, kdy budete informace sledovat společně. Děti potřebují, aby byl obsah srozumitelný a uklidňující.

CIPE Český institut pro psychotraumatologii a EMDR

ASOCIACE KLINICKÝCH PSYCHOLOGŮ ČESKÉ REPUBLIKY

EMDR

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo