

STRES ZARADI KORONAVIRUSA

Kaj naj storim?

Informacije o koronavirusu
0801404
WWW.NIJZ.COM

Ali informacija temelji na dejstvih, ki jih je mogoče preveriti?

Ali je pisec informacije nepristranski?

Ali informacija povzroča nepotreben strah?

Kateri viri informacij so zanesljivi?

Kako se zaščitim pred okužbo?

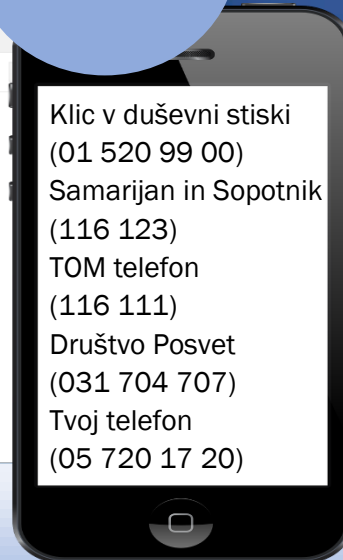
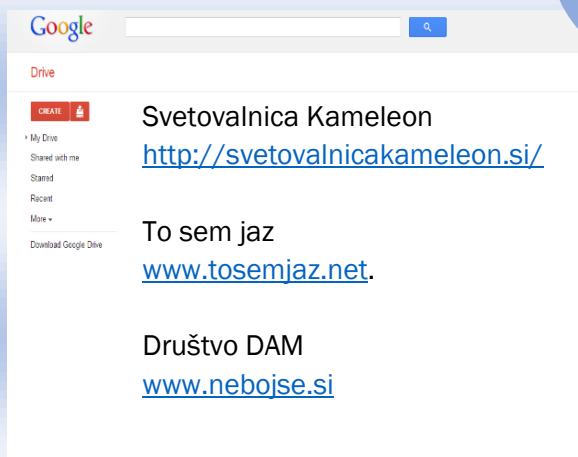
1.

Poišči informacije

Kam se lahko obrnem, če sem v stiski?

Kam se lahko obrnem, če zbolim?

POKLIČI osebnega zdravnika ali lokalni zdravstveni dom



2.

Sprejmi svoja čustva

Normalno je, da se v tem času počutiš prestrašeno, žalostno, zmedeno ali jezno.

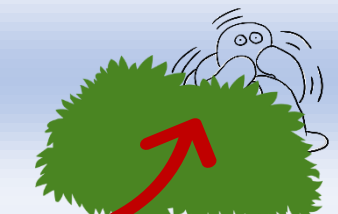
Ko smo ogroženi,



nas telo na to opozori s pomočjo čustev kot je strah.

Kaj pa če stiska postane zelo velika?

Tako nas spodbudi, da se zavarujemo pred tem, kar nas ogroža.





3. Ohrani stike

Uporabi socialna omrežja.

Pokliči svoje bližnje.

Bodi v oporo in z njimi deli svoja čustva.



Jej zdravo.

Pij dovolj tekočine.



Vsak dan se gibaj.



Spi dovolj.

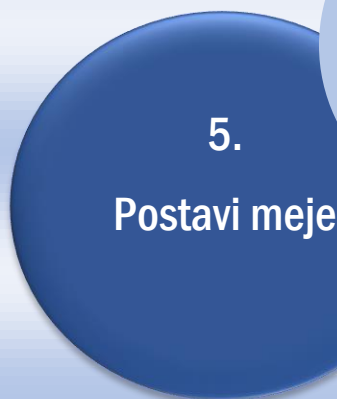
4. Poskrbi zase

Delodajalec te je dolžen zaščititi.

Če na tvojem delovnem mestu ni poskrbljeno za varnost, na to opozori.



Alkohol in droge niso dobra rešitev za stisko ali dolgčas.



5.

Postavi meje

Če te prijatelj vabi na zabavo, se ne boj reči ne.

Pravico imaš najprej poskrbeti za svoje zdravje.



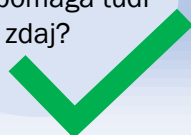
6.

Uporabi svoje izkušnje

Kaj ti je takrat najbolj pomagalo?

Kako si se v preteklosti soočal/-a s težkimi, negotovimi okoliščinami?

Ti lahko ta ista stvar pomaga tudi zdaj?





Upoštevaj preventivne ukrepa!

Kako lahko preprečim, da bi okužil/-a ljudi okoli mene?

7. Razmisli, kako vplivaš na druge

Ali lahko naredim kaj, da pomagam svojim bližnjim?



Ali širim informacije, ki so drugim v pomoč?



Na kaj v povezavi z virusom lahko vplivam?

1. lahko si redno umivam roke
2. lahko se izogibam druženju v živo
- 3.

8.

Osredotoči se na to, kar lahko narediš

Na kaj v povezavi z virusom ne morem vplivati?

1. ali se bodo trgovine zaprle ali ne
- 2.
- 3.

Poišči 5 stvari, ki jih lahko v tem trenutku

VIDIŠ

SLIŠIŠ

VONJAŠ

OKUSIŠ

TIPAŠ

Zavedaj se sedanosti s pomočjo vaje čuječnosti.

9.

Osredotoči se na sedanost

Naredi seznam opravil, ki jih lahko narediš danes.

Težje naloge razdobi na več manjših.



Viri:

Svetovna zdravstvena organizacija WHO (2020). *How to cope with stress during 2019-nCoV outbreak*.

Dostopno na naslovu: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (18. 3. 2020).

Looking after yourself during the coronavirus outbreak: psychological advice for employees. (2020). Dostopno na naslovu: <https://www.internationalsos.com/client-magazines/looking-after-yourself-during-the-coronavirus-outbreak> (18. 3. 2020).

Coronavirus: psychologists offer advice for maintaining positive mental health. (2020). Dostopno na naslovu: <https://psychology.org.au/About-Us/news-and-media/Media-releases/2020/Coronavirus-psychologists-offer-advice-for-maintain> (18. 3. 2020).