



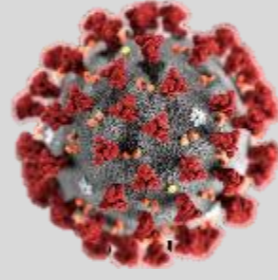
SVJETSKA ZDRAVSTVENA OPASNOST:

PSIHOLOŠKA POMOĆ USMJERENA NA VLADANJE OSJEĆAJIMA KOD DJECE I TINEJDŽERA

Coronavirus i svjetska zdravstvena opasnost: riječi „odraslih“ koje mogu prestrašiti svakoga, uključujući i najmlađe. Evo nekoliko načina za pružiti pomoć djeci i tinejdžerima kako bi razumijeli i pravilno upravljali svojim osjećajima.

ŠTO JE CORONAVIRUS?

To je nova vrsta virusa koja se širi diljem svijeta. Znanstvenici su ga nazvali COVID-19.



ŠTO JE SVJETSKA ZDRAVSTVENA OPASNOST?

To je izvanredno stanje kojim je zdravlje ljudi diljem svijeta ugroženo širenjem bolesti u mnogim državama.

Svjetska zdravstvena organizacija je zbog širenja COVID-19, 2020. proglasila izvanredno stanje svjetskog zdravstva.

KOJE OSJEĆAJE JE MOGUĆE ISKUSITI?

Moguće je iskusiti osjećaje kao što su...



STRAH

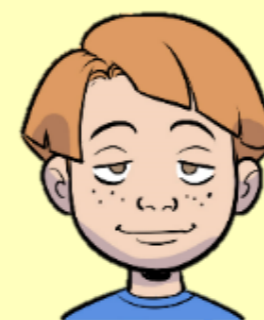


TUGA



LJUTNJA

No, bilo bi lijepo nastaviti osjećati također...



MIR



RADOST

KAKO SE NOSITI SA STRAHOM, TUGOM I LJUTNJOM?

TRAŽITI RJEŠENJE PROBLEMA

Što NE činiti

- ✗ **Odreći se reakcije**
 - Odustati od razumijevanja situacije.
 - Misliti da se ništa ne može učiniti.
- ✗ **Bježati**
 - Pretvarati se da nema hitnoće.
 - Biti nerealističan.

Što činiti

- ✓ **Rješavati probleme**
 - Ponašati se sigurno (npr. Često prati ruke).
 - Slijediti upute stručnjaka.
- ✓ **Tražiti i davati informacije**
 - Informirati se putem pouzdanih izvora.
 - Davati točne, jasne i razumljive informacije.

IMATI POVJERENJA U SEBE I U DRUGE

Što NE činiti

- ✗ **Prepustiti odgovornost drugima**
 - Previše se žaliti.
 - Paničariti.
- ✗ **Izolirati se**
 - Zatvoriti se u sebe.
 - Biti sebičan.
 - Prekinuti odnose s drugima.

Što činiti

- ✓ **Razumijeti i izraziti osjećaje**
 - Razgovarati o tome kako se osjeća.
 - Ostati miran.
- ✓ **Primiti i pružiti pomoć**
 - Pomoći i smiriti one u vašoj blizini.
 - Suradivati s drugima.
 - Komunicirati s drugima, i na daljinu (npr. Putem telefona i interneta).

RAZUMIJETI ŠTO JE VAŽNO

Što NE činiti

- ✗ **Nastaviti razmišljati negativno**
 - Razmišljati isključivo o ovom izvanrednom stanju.
 - Misliti da su primjenjene sigurnosne mjere (npr. Karantena) uzaludne.
- ✗ **Protiviti se**
 - Ignorirati odredbe ministarstva zdravstva.
 - Kriviti druge ljude.

Što činiti

- ✓ **Usredotočiti se na drugo**
 - Učiniti nešto što će vam odvratiti pažnju (npr. Igrati se ili učiti).
 - Pokušati vidjeti i pozitivne strane.
- ✓ **Pregovarati**
 - Izmisliti nove poslove ukoliko nije moguće slijediti one uobičajene.
 - Podsjetiti se da poštivanjem pravila štitimo zdravlje svih ljudi.

Postoji mnogo načina za suočiti se sa strahom, tugom i ljutnjom: možemo, s vremena na vrijeme, koristiti one koji djeluju najbolje, pa čak i izmisliti nove!