

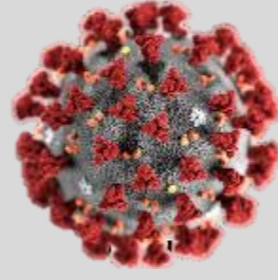


URGENȚĂ SANITARĂ GLOBALĂ: INTERVENȚIE PSIHOLAGICĂ PENTRU EMOȚIILE COPILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

Coronavirus și urgența sanitară globală: cuvinte de "adulți" care sperie pe toți, inclusiv cei mai mici.
Câteva moduri pentru a ajuta copiii și adolescenții a înțelege și a controla emoțiile pe care le simt..

CE E CORONAVIRUS?

E un nou tip de virus care se răspândește pe tot globul.
Oamenii de știință l-au numit COVID-19.



CE E URGENȚA SANITARĂ GLOBALĂ?

E un eveniment extraordinar care pune în pericol sănătatea persoanelor care locuiesc în diferite părți ale lumii prin răspândirea bolilor care pot fi gestionate de mai multe State.
Răspândirea al COVID-19 a adus Organizația Mondială a Sănătății a declara în 2020 statul de urgență sanitară globală.

CE EMOȚII POȚI SĂ SIMȚI?

Poți să simți emoții precum...



FRICA

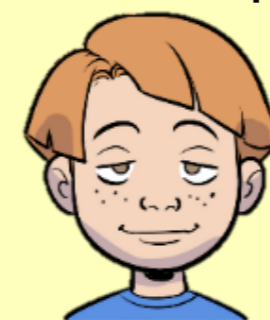


TRISTEȚA



FURIA

Dar ar fi bine de continuat a trăi și emoții precum...



LINIȘTE



BUCURIE

CUM SE ÎNFRUNTĂ FRICA, TRISTEȚA ȘI FURIA?

A CAUTA REZOLVAREA PROBLEMELOR

Ce e de evitat

- ✗ **Evita să reacționezi**
 - Renunță de a înțelege lucrurile.
 - Să gândești ca nu e nimic de făcut.
- ✗ **Să fugi de probleme**
 - Ignora ca nu e o urgență.
 - A nu fi realist.

Ce e de făcut

- ✓ **Rezolvă problemele**
 - De comportat în mod sigur (spre exemplu spălând mai des mâinile).
 - Urmăriți sfaturile experților.
- ✓ **Căutați și dați informații**
 - De informat din sursele de încredere.
 - Dați informații corecte, clare și cuprinzătoare.

ÎNCREDERE ÎN SINE ȘI ÎN ALȚII

Ce e de evitat

- ✗ **A lăsa responsabilitatea pe alții**
 - A se plânge.
 - Evitați de a cădea în panică.
- ✗ **Izolarea**
 - Inchiderea în sine.
 - Să fiți egoiști.
 - Să întrerupeți legăturile cu alții.

Ce e de făcut

- ✓ **Înțelegeți și exprimați emoțiile**
 - Vorbiți de ceia ce se simte.
 - Mențineți calma.
- ✓ **Primiți și acordați ajutor**
 - Ajutați și liniștiți pe cei din jur.
 - Colaborați cu alții.
 - Comunicați cu alții, chiar și la distanță (spre exemplu prin intermediul telefonic sau internet).

CAPIRE COSA È IMPORTANTE

Ce e de evitat

- ✗ **Să continuați a gândi negativ**
 - Să gândiți doar la urgență.
 - Să gândiți că măsurile de siguranță (spre exemplu carantina) sunt inutile.
- ✗ **Să vă opuneți**
 - Ignorarea ordonanțelor Ministerului Sănătății.
 - Să dați vina pe alții.

Ce e de făcut

- ✓ **Concentrațivă cu alte gânduri**
 - Încadrați în alte ocupații (spre exemplu jocuri sau studiere).
 - Căutați a vedea laturile pozitive.
- ✓ **Negociați**
 - Inventati obiceiuri noi dacă e imposibil de urmărit cele obișnuite.
 - Amintiți-vă că respectarea regulilor apără sănătatea tuturor.

*Sunt multe moduri de a înfrunța frica, tristețea și furia:
putem să alegem de fiecare dată acelea care funcționează bine dar și a inventa altele noi!*