



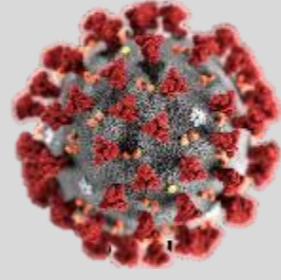
STARE DE URGENȚĂ SANITARĂ GLOBALĂ:

INTERVENȚIE PSIHOLAGICĂ PROMPTĂ PENTRU EMOȚIILE COPILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

Coronavirus și urgența globală pentru sănătate: cuvinte „mari” care pot speria pe toată lumea, inclusiv pe cei mici. Iată câteva modalități de a ajuta copiii și adolescenții să înțeleagă și să gestioneze emoțiile pe care le pot simți.

CE ESTE CORONAVIRUS?

Acesta este un nou tip de virus care se răspândește în întreaga lume. Oamenii de știință l-au numit COVID-19.



CE ESTE STAREA DE URGENȚĂ SANITARĂ GLOBALĂ?

Este un eveniment extraordinar ce pune în pericol sănătatea oamenilor care trăiesc în diferite părți ale lumii prin răspândirea bolilor ce pot fi gestionate de mai multe state.

Răspândirea COVID-19 a determinat Organizația Mondială a Sănătății să declare stare de urgență globală pentru sănătate în 2020.

CE FEL DE EMOȚII SE POT TRĂI?

Se pot trăi emoții ca...



FRICA

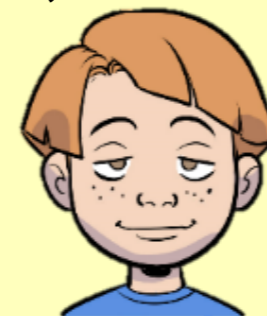


TRISTEȚEA



FURIA

Ar fi frumos însă, să continuăm a trăi și alte emoții, cum ar fi...



CALMUL



BUCURIA

CUM ÎNFRUNTĂM FRICA, TRISTEȚEA ȘI FURIA?

CĂUTÂND SOLUȚII LA PROBLEME

Ce să NU faceți

- ✗ Să renunțați la reacții
 - Să renunțați a înțelege lucrurile.
 - Să vă gândiți ca nu puteți face nimic.
- ✗ Să fugiți, să vă îndepărtați
 - Să pretindeți că nu există o situație de urgență.
 - Să nu fiți realiști.

Ce să faceți

- ✓ Să rezolvați problemele
 - Să vă comportați în mod corect (de exemplu, spălându-vă deseori mâinile).
 - Să urmați instrucțiunile experților.
- ✓ Să vă informați constant
 - Să vă informați din surse de încredere.
 - Să oferiți informații corecte, clare și ușor de înțeles.

SĂ CREDEȚI ÎN VOIȘI ÎN ALȚII

Ce să NU faceți

- ✗ Să lăsați responsabilitatea numai altora
 - Să plângeți prea mult.
 - Să vă lăsați cuprinși de panică.
- ✗ Să vă izolați
 - Să vă retrageți în voi înșivă.
 - Să fiți egoisti.
 - Întrerupeți contactul cu alții.

Ce să faceți

- ✓ Să înțelegeți și să vă exprimați emoțiile
 - Să vorbiți despre ceea ce simțiți.
 - Să vă păstrați calmul.
- ✓ Să primiți și să dați ajutor
 - Să-i ajutați și să-i liniștiți pe cei din jurul vostru.
 - Să colaborați cu alții.
 - Să comunicați cu alții, chiar și de la distanță (de exemplu, prin telefon și internet).

SĂ ÎNȚELEGEȚI CE ESTE IMPORTANT

Ce să NU faceți

- ✗ Să continuați să gândiți negativ
 - Să vă gândiți doar la situații de urgență.
 - Să credeți că măsurile de siguranță adoptate (ex. trimiterea în carantină) sunt inutile.
- ✗ Să vă opuneți
 - Să ignorați ordonanțele Ministerului Sănătății.
 - Să dați vina pe alte persoane.

Ce să faceți

- ✓ Să vă concentrați pe altceva
 - Să vă implicați în ceva pentru a vă distra (de exemplu studiu sau joacă).
 - Să încercați să vedeți și părțile pozitive.
- ✓ Să încercați alternative
 - Să inventați noi preocupări dacă nu le puteți urma pe cele obișnuite.
 - Să nu uitați că respectarea regulilor protejează sănătatea tuturor.

Există multe modalități de a face față fricii, tristeții și furiei: putem alege din când în când pe cele care funcționează cel mai bine și chiar să inventăm altele noi!