

you're doing great!
I know you're trying very hard.



keep up the good work!

Preklad: Robíš to skvelo! Viem, že sa veľmi snažíš. Pokračuj v dobrej práci!

Zdroj: www.pinterest.com - chibird

Ako psychicky zvládať dni počas pandémie COVID-19?

- **Je normálne cítiť smútok, stres, zmätok, strach, či hnev počas krízy.** Rozprávajme s ľuďmi, ktorým veríme - to môže byť pre nás veľmi nápomocné.
- **Ak musíme ostať doma, pestujme si zdravý životný štýl.** To zahŕňa vhodnú stravu, spánok, pohyb a sociálne kontakty s ľuďmi, ktorí sú nám blízki.
- **Získavajme fakty len z overených zdrojov.** Nie všetko, čo vidíme na internete, musí byť pravda. Nachádzajme dôveryhodné zdroje, ako napríklad WHO (Svetová zdravotnícka organizácia), alebo Červený Kríž. Zároveň obmedzme starosti vyplývajúce z prílišného trávenia času sledovaním médií.
- **Využívajme spôsoby, ktoré nám pomáhali v minulosti pri zvládaní záťažových situácií.** Takisto tieto spôsoby využívajme aj na zvládanie emócií počas náročných dní.
- **Ak sa cítime príliš zahltení a je toho na nás priveľa, nebojme sa požiadať o pomoc.** Hľadajme možnosti, na koho sa obrátiť v prípade potreby, či už ide o rodinu, priateľov, alebo odborníka. Nevoľme fajčenie, či alkohol ako jedinou formu zvládania záťaže.

A čo deti?

- **Deti môžu reagovať na stres rôznymi spôsobmi, ako je zvýšená prítulnosť, úzkosť, utiahnutie sa do seba, hnev, alebo môžu byť viac rozrušené.** Reagujme na tieto prejavy dieťaťa podporným spôsobom, načúvajte ich problémom, venujte im lásku a pozornosť. Hovorme s nimi a uist'ujeme ich. Umožnime im tiež hru a relax.
- **Dovoľme deťom byť v blízkosti ich rodiny.** Ak dôjde k prípadnému oddeleniu (napr. hospitalizácia), zabezpečme pravidelný kontakt (napr. telefonicky).

- **Dodržiavajte čo najviac rituálov, pravidiel a plánov v rámci možností.** Máme priestor tiež nastaviť nové pravidlá, ktoré môžeme aplikovať pri vzdelávaní sa doma.
- **Poskytnime im fakty o tom, čo sa deje.** Vysvetlime im situáciu a dajme im jasné informácie o tom, ako znížiť riziko infekcie slovami, ktorým rozumejú, primerane ich veku. Deti nie sú zmenšení dospelí, sami bez vysvetlenia to nemusia vedieť.

Stratégie zvládania stresu a záťaže si utvára každý z nás individuálne, neexistuje jeden univerzálny návod. Nezabúdajme však na základné princípy ľudskosti, buďme si vzájomne nápomocní a komunikujme. V prípade potreby neváhajte kontaktovať školského psychológa.

Zdroj: WHO (World Health Organization)

Ďalšie užitočné informácie môžete nájsť tu:

<https://www.dusevnezdravie.sk/>

<https://vudpap.sk/>