



Завод за јавно здравље "Тимок"

Сремска 13, 19000 Зајечар

e-mail: timok@zavodzajecar.rs; www.zavodzajecar.rs



жиро рачун 840-250667-71; матични број 07147929; шифра делатности 8690; ПИБ 101327330
центра: +38119422477, +38119422543; факс: +38119442236; рачуноводство: +38119425659;

U situaciji pandemije virusa COVID-19 (Korona virus) koja se širi i u našoj zemlji, kako bismo sačuvali pre svega mentalno zdravlje, ne možemo da se ponašamo kao da se ništa ne događa ali ono što u najvećoj meri i isključivo zavisi od nas samih je da možemo i moramo mirno i racionalno da sagledamo sve relevantne činjenice i da slušamo stručne ljude.

Poremećaj svakodnevnice, nezadovoljenje potreba izaziva frustraciju i strah. Problem takođe stvara i nedostatak kontrole i neizvesnost kojom smo trenutno okruženi. Upravo zvog toga mentalno zdravlje može biti narušeno. Način da se izbegne panika jeste da slušamo stručne ljude koji će da nas provode kroz ovu situaciju. Ipak, potrebno je da kontrolišemo vreme koliko sebe izlažemo informacijama u vezi sa Korona virusom. Preporučljivo je informisati se dva puta u toku dana, dok ostali deo dana treba da se bavimo drugim



aktivnostima.

Najvažnije je da budemo spremni da ova situacija može da potraje. S obzirom na to da znamo da ćemo i sebe i druge sačuvati tako što ćemo ostati u kući ako ne moramo da izlazimo, potrebno je pronaći način da organizujemo život u kućnim uslovima. Kako bismo bili produktivni preporuka je podeliti aktivnosti tako da jedan deo čine društveno-zabavne aktivnosti, a drugi deo da budu radne aktivnosti. Iako dođe do toga da se pojavi strah, nervoza, nemir pokušajte da u tom momentu sebi objasnite da nije došlo do ekonomske krize, da neće nestati struja, voda, da se ne nalazimo u ratnim uslovima, da ova situacija neće trajati godinama. Nikako nije preporučljivo poistovećivati situaciju pandemije virusa sa ratom i ratnim uslovima življenja. Takođe, u tom slučaju može je da dođe do pojave posstraumatskog sresnog sindroma.

Izolacija utiče na društveni deo naše ličnosti. Ipak, moguće barem delimično zadovoljenje potrebe za socijalnim kontaktom preko, naravno, društvenih mreža. Međutim, i tu je potrebno kontrolisati vreme, ali i teme koje vodimo sa drugima (ne treba se dodatno izlagati informacijama o virusu). Vreme koje provodimo u kući idealno je za ponovno



Завод за јавно здравље "Тимок"

Сремска 13, 19000 Зајечар

e-mail: timok@zavodzajecar.rs; www.zavodzajecar.rs



жиро рачун 840-250667-71; матични број 07147929; шифра делатности 8690; ПИБ 101327330
центра: +38119422477, +38119422543; факс: +38119442236; рачуноводство: +38119425659;

zblizavanje sa partnerom i predstavlja priliku da se otpochnu (ili završe) teme za koje, sve do



sada, nije bilo vremena.

Ukoliko imate decu mlađeg uzrasta potrebno je stimulisati njihovu radoznalost i kreativnost, ali to ne znači da ne treba da imate plan aktivnosti za vreme koje provodite zajedno. Prilika za to je da iskoristite krizu jer ona izaziva traganje za snalaženjem u novonastaloj situaciji što predstavlja jednu od definicija inteligencije. Kriza pravi nove veze među elektronima u mozgu, što znači novo iskustvo i novo učenje, najpre za decu. Decu starijeg uzrasta koja su u velikoj meri samostalna možete da uključite u kućne aktivnosti, brigu o kućnom ljubimcu, mlađem bratu/sestri, i sl.

Prednost krize koja nas je zadesila jeste da je posmatramo kao priliku da razvijemo rezilijentnost ili otpornost na stres, i to je ono što je važno u ovoj situaciji. Anksioznost, anksiozni i panični napad je produkt našeg mentalnog procesa. Kako nastaje u mislima, tako mislima može i treba da nestane.

Za sve oni koji imaju poteškoća da se nose sa ovom situacijom, imaju osećaj panike, anksiozni mogu da pozovu odsek za promociju zdravlja Zavoda za javno zdravlje „Timok“ Zaječar i da dobiju odgovarajuću stručnu pomoć.

Brinite o sebi i drugima,
#OstaniKodKuće