

## Стрес у доба короне



Околности у којима се налазимо због епидемије корона вируса код многих од нас могу да изазову страх и напетост, као и веома интензивне емоционалне одговоре. Не заборавимо да различити појединци реагују различито у ситуацији у којој се налазимо. Нарочито су осетљиве старије особе, појединци са хроничним болестима, деца и млади. Изузетан напор за превладавање стреса морају да уложе медицински радници, а посебно је тешко особама са психичким тегобама или проблемима злоупотребе психоактивних супстанци.

### Како препознати да смо под стресом?

- много бринемо, страхујемо да ћемо се разболети ми или наши најближи
- имамо поремећен ритам спавања и исхране
- тешко се концентришемо или имамо проблем да заспимо
- погоршавају се симптоми неких обољења које имамо (астма, алергије и сл.)
- повећавамо коришћење алкохола, дувана и других психоактивних супстанци

### Како можемо помоћи себи?

- прихватањем новонастале ситуације и чињенице да су многе ствари изван наше контроле
- ограничимо изложеност вестима о вирусу; нарочито узнемиравајуће могу бити друштвене мреже, те потражимо поузданије изворе информација
- осмислимо јасну структуру дана – школа на даљину много помаже у томе
- брига о себи, као и пружање помоћи и подршке другима смањује забринутост; укључимо се у породичне активности и преузмимо нове обавезе на себе
- посветимо се себи – уредимо спавање и оброке, вежбајмо, опуштајмо се; читајмо, цртајмо, слушајмо музику која нам прија, погледајмо филм...
- избегавајмо психоактивне супстанце
- разговарајмо са ближњима, покушајмо да се насмејемо
- потражимо подршку стручњака:
  - телефон за психосоцијалну подршку: 0800 309 309
  - посебни телефони Института за ментално здравље: 063/7298260 (за младе и родитеље деце до 18 година) и 063/1751150 (за старије од 18 година)