

Hogyan tegyük túl magunkat a SARS-COV-2 (COVID-19) miatt kialakult stresszhelyzeten, félelemérzeten, pánikon és aggodáson?

Amikor mi magunk is szorongunk vagy aggodunk a koronavírus miatt, jusson eszünkbe, hogy az egészségügyi dolgozók és más szakemberek a vírusfertőzés terjedésének csökkentése és a következmények megakadályozása érdekében szigorú protokoll alapján végzik munkájukat. A kialakult helyzet nagy kihívást jelent, ahol a megelőzésnek van elsődleges szerepe. Mindenkinek együtt és minden egyénnek felelősségteljesen és megelőzően kell cselekednie mindenki érdekében.



Ne feledjük, hogy ez a nehéz időszak el fog múlni. Igyekezzünk nyugodtak maradni.



Sokat segíthet, ha **beszélgetünk** olyan emberekkel, akikben megbízunk. Beszélgessünk családtagokkal vagy barátokkal. Ha élő beszélgetésre nincs lehetőség, használjuk a korszerű technológia eszközeit.



Tartsuk fenn a társadalmi kapcsolatokat, amennyire a jelenlegi körülmények között lehetséges, azaz biztonságos. A közösségi kapcsolatok fenntartásában segítségünkre lehetnek a korszerű technológia eszközei is. Kerüljük a közvetlen kapcsolatokat, elsősorban a közösségi érintkezéseket.



Éljünk egészséges életmódot - étkezzünk egészségesen, aludjunk eleget, legyünk fizikailag aktívak (például séta, fizikai gyakorlatok otthon ...).



Ha lazítani szeretnénk, ne a cigarettát, alkoholt vagy drogot válasszuk. Végezzünk olyan tevékenységeket, amelyek örömmel töltenek el.



Ha úgy érezzük, hogy a kialakult helyzet miatt érzelmileg túlterheltek vagyunk, igénybe vehetjük a már felsorolt kapcsolatokat (**elsősorban telefonos segítséget kérjünk**). Ha nem tapasztaltunk betegséggel kapcsolatos tüneteket, ne menjünk egészségügyi intézménybe.



Próbáljunk összpontosítani arra, amit kontroll alatt tudunk tartani (**alapvető higiéniai intézkedések**, bővebben a <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>, napi rutin).



Gyűjtsünk minél több **vonatkozó, lényeges információt**, amelyek segítségünkre lehetnek a kockázatfelmérésben és az ésszerű, megelőző intézkedések megtételében.

A koronavírussal és a kialakult helyzettel kapcsolatos információkat szerezzé megbízható forrásokból (például minisztériumok, hivatalos fórumok, Egészségügyi Világszervezet és ezen szervezetek információit összefoglaló média).



Csökkentsük az olyan médiatartalmaktól való függőségünket, amelyek nyugtalanítanak bennünket.



A jelenlegi helyzet kezeléséhez alkalmazzuk azon készségeinket, amelyek segítségével a múltban sikeresen kezeltük a kellemetlen élethelyzeteket, és amelyek segítenek legyőzni a nyugtalanító érzelmeket.



Törekedni kell arra, hogy a kialakult helyzet ne veszélyeztesse a **szolidaritás és a humanitás** elvét. Saját egészségünkről való gondoskodás közben ne feledkezzünk meg a lakosság sebezhető csoportjairól sem (például a társadalmilag kiszolgáltatott személyek, krónikus betegek, idősebbek...) és nyújtsunk nekik segítséget úgy, hogy közben ne veszélyeztessük saját egészségünket.

Legyünk **toleránsak és fogadjuk el egymást**. Csak közös erővel érhetjük el, hogy az élet minél előbb visszatérjen a normális keretek közé.