

ИНФОГРАФИК

– Жената од рурална средина и КОВИД 19
– Психолошки совети –



Ограничете го информирањето за ситуацијата на два пати дневно, ИСКЛУЧИВО од релевантни извори

Во текот на денот одвојте време за СЕБЕ и за ОДМОР

Потсетувајте се секојдневно дека оваа состојба е МИНЛИВА

Препознавајте лажни вести и ИЗБЕГНУВАЈТЕ ГИ!

Ако чувствувате интензивен страв и паника и притоа горенаведените методи не ви помагаат, обратете се за помош кај стручно лице психолог/психотерапевт/психијатар

При наплив на страв, поставете си ги прашањата:

- ☞ Дали постои реална причина поради кој јас лично се наоѓам во ризик од зараза?
- ☞ Дали сум бил во контакт со лица кои можеби биле заразени?

Разговарајте со со вашите деца за корона вирусот, заштитата, дигиталните алатки за учење и како да си помогнете меѓусебе

Фокусирајте се на иднината и говорете ГЛАСНО за предизвиците со кои што се соочувате!