

Reakcje psychologiczne w czasie rozwoju epidemii Jak sobie z nimi poradzić?



Reakcje psychologiczne na kryzys zdrowia publicznego



Zmęczenie



Wyczerpanie



Nadwrażliwość



Wściełość



Złość



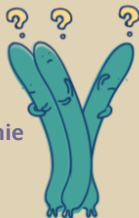
Obawy



Rozpamiętywanie



Panika



Zagubienie

A Ty jak się ostatnio czujesz?



Smutek



FD



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Jak poradzić sobie ze stresem związanym z kryzysem zdrowia publicznego?

W związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-Cov-2 na świecie oraz w Polsce, prawdopodobnie wiele osób odczuwa niepokój. To zrozumiałe i naturalne, że w takiej sytuacji możesz doświadczać stresu i strachu! Takie reakcje mogą nam pomóc w różnych sytuacjach, lecz jedynie gdy trwają przez krótki okres czasu. Gdy poziom stresu i napięcia utrzymuje się przez dłuższy czas lub znacznie wzrasta, może obniżyć nasze zdolności radzenia sobie w sytuacji kryzysowej. W międzyczasie możemy doświadczyć również innych reakcji takich jak obniżony nastrój, złość, bezsensowność, trudności z koncentracją i wiele innych. To bardzo ważne, aby każdy z nas potrafił poradzić sobie z nimi w zdrowy i efektywny sposób!

Poniżej znajdziecie proste rady, z których warto skorzystać w tym czasie.





TAK:



Sprawdzaj informacje jedynie w rzetelnych źródłach (potwierdzonych przez Ministerstwo Zdrowia lub Główny Inspektorat Sanitarny).



Zapoznaj się z informacjami na temat zasad higieny, mycia rąk oraz procedur w przypadku podejrzenia zakażenia, przekaż je rodzinie i znajomym.



Zachowaj swoją codzienną rutynę na tyle, ile możesz! Nawet w domu możesz angażować się w wiele aktywności takich jak spędzenia czasu z rodziną, czytanie książek, gotowanie, joga czy inne relaksujące dla Ciebie zajęcia.



Zwróć uwagę na swoje emocje i reakcje związane ze stresem. Zastanów się czy odczuwasz jakąś zmianę w swoim nastroju i zachowaniu w ostatnim czasie.



Bądź w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi, okaż swoje zainteresowanie i troskę.



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China



NIE



Nie rozpowszechniaj informacji, które mogą powodować strach i niepokój, bez uprzedniego sprawdzenia ich w rzetelnych źródłach.



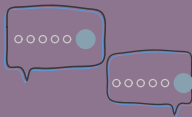
Nie podążaj za działaniami i radami innych osób bez uprzedniego sprawdzenia rekomendacji w rzetelnych źródłach. Pomoże Ci to uniknąć irracjonalnych działań i zachowań takich jak gromadzenie zapasów żywności, leków czy stygmatyzacja osób zarażonych koronawirusem.



Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na poszukiwanie informacji i materiałów na temat wirusa. Nadmierne wczytywanie się w statystyki może wzmacniać uczucie niepokoju i lęku.



Postaraj się nie dzielić z bliskimi swoimi obawami związanymi z epidemią. Trzymaj się faktów i procedur.



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China



Masz wątpliwości i pytania?

ZADZWOŃ

800 190 590

CAŁODOBOWA INFOLINIA NARODOWEGO
FUNDUSZU ZDROWIA



© Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First edition



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China