



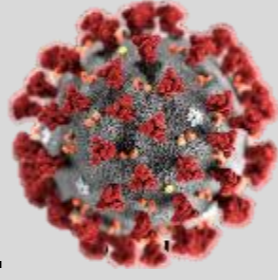
## Κίνδυνος για τη Δημόσια Υγεία:

### Ψυχολογικές συμβουλές για τα συναισθήματα των παιδιών και των εφήβων

Κορονοϊός και κίνδυνος για τη δημόσια υγεία: λέξεις για ενήλικες που μπορούν να μας τρομάξουν, ακόμα και τους νεότερους. Παρακάτω θα βρείτε μερικούς τρόπους για να βοηθήσουμε τα παιδιά και τους εφήβους να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα από αυτήν την κατάσταση.

#### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ;

Είναι ένας νέος τύπος ιού, που διαδίδεται σε όλον τον κόσμο. Οι επιστήμονες τον ονόμασαν COVID-19.



#### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Πρόκειται για ένα έκτακτο γεγονός που απειλεί την υγεία των ανθρώπων, που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου λόγω της εξάπλωσης μιας νόσου και που απαιτεί το συντονισμό των διαφόρων κρατών και χωρών.

Η εξάπλωση του COVID-19 οδήγησε τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να ανακοινώσει κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία που αφορά σε όλον τον κόσμο για το 2020.

#### ΠΟΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΙΩΣΟΥΜΕ;

Μπορεί να βιώνουμε συναισθήματα όπως...



ΦΟΒΟΣ

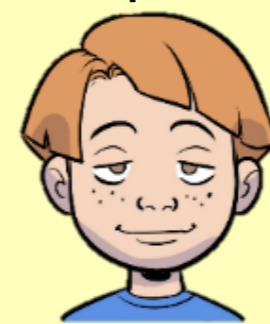


ΘΛΙΨΗ



ΘΥΜΟΣ

Ωστόσο, θα ήταν καλύτερα να συνεχίσουμε να βιώνουμε συναισθήματα όπως...



ΧΑΛΑΡΩΣΗ



ΑΠΟΛΑΥΣΗ

### ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ, ΤΗ ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΘΥΜΟ;

#### ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΛΥΣΕΙΣ

##### Τι να μην κάνετε

- ✗ Μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια
  - Μη σταματήσετε να ψάχνετε λύσεις.
  - Μη σκέφτεστε ότι δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα.
- ✗ Μην αγνοείτε την πραγματικότητα
  - Μη προσποιείστε ότι δεν υπάρχει έκτακτη ανάγκη.
  - Μη ακούτε φήμες.

##### Τι να κάνετε

- ✓ Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να βοηθήσετε στη λύση του προβλήματος
  - Κάντε αυτά που πρέπει (για παράδειγμα πλένετε συχνά τα χέρια σας).
  - Ακολουθήστε τις συμβουλές των ειδικών.
- ✓ Μιλάτε με γεγονότα
  - Αναζητήστε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές.
  - Δώστε σωστές, σαφείς και κατανοητές πληροφορίες, όταν σας ζητηθεί.

#### ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΚΑΙ ΔΩΣΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

##### Τι να μην κάνετε

- ✗ Μην αφήσετε όλη την ευθύνη στους άλλους
  - Μη παραπονιέστε πολύ.
  - Μη πανικοβληθείτε.
- ✗ Μην απομονωθείτε
  - Μη κλειστείτε στον εαυτό σας.
  - Μη συμπεριφέρεστε εγωιστικά.
  - Μη διακόψετε τις επαφές σας με τους άλλους.

##### Τι να κάνετε

- ✓ Κατανοήστε και εκφράστε τα συναισθήματά σας
  - Μιλήστε για το πώς αισθάνεστε.
  - Ηρεμήστε.
- ✓ Αναζητήστε και δώστε βοήθεια
  - Βοηθήστε και καθησυχάστε όσους βρίσκονται γύρω σας.
  - Συνεργαστείτε με άλλους.
  - Επικοινωνήστε με τους φίλους και την οικογένειά σας είτε άμεσα είτε μέσω τηλεφώνου και διαδικτύου.

#### ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

##### Τι να μην κάνετε

- ✗ Μη σκέφτεστε αρνητικά
  - Μη σκέφτεστε συνεχώς ότι βρισκόμαστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.
  - Μη σκέφτεστε ότι τα μέτρα ασφαλείας (για παράδειγμα η καραντίνα) δεν είναι χρήσιμα.
- ✗ Μην αγνοείτε τα σχέδια ασφαλείας που ανακοινώνονται
  - Μη αγνοείτε τους κανόνες του Υπουργείου Υγείας.
  - Μη κατηγορείτε τους άλλους.

##### Τι να κάνετε

- ✓ Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εστιάσετε σε άλλα πράγματα
  - Φροντίστε να είστε πάντα απασχολημένοι (για παράδειγμα, παίζοντας παιχνίδια ή διαβάζοντας).
  - Αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε θετικά πράγματα.
- ✓ Προσαρμοστείτε
  - Αλλάξτε τους τρόπους που κάνετε πράγματα, αν είναι απαραίτητο.
  - Θυμηθείτε ότι ακολουθώντας τους κανόνες προστατεύεται η υγεία όλων.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αντιμετωπίσουμε τον φόβο, τη θλίψη και τον θυμό: μπορούμε να επιλέξουμε κατά περίπτωση τους τρόπους που λειτουργούν καλύτερα σε εμάς και να εφεύρουμε και νέους!