

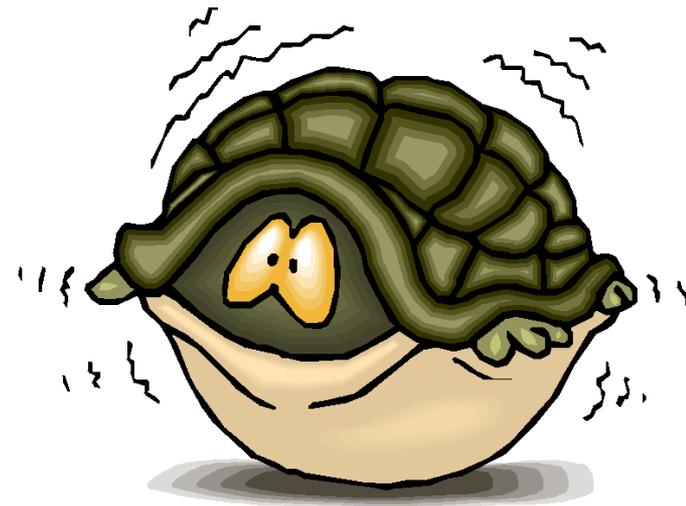
ПРЕВАЗИЛАЖЕЊЕ
СТРАХА
ОД
ЕПИДЕМИЈЕ



СТРАХ ОД ЕПИДЕМИЈЕ

Страх је осећање које у овим тренуцима многи од нас доживљавају. Осећамо се узнемирено, забринуто, нервозно. Појављују нам се разне непријатне мисли о томе шта би све могло да се догоди. Бринемо се за сопствено здравље и здравље људи око нас. Може нам се десити да осетимо да нам срце брже ради, да дишемо убрзано и неправилно, да не можемо да се концентришемо, да нам је тешко да заспимо, да једемо превише или пак да смо изгубили апетит.

Ако се и ви овако осећате знајте да је то потпуно нормално и очекивано.





Страх не мора да буде наш непријатељ, већ ако знамо како да га слушамо и држимо под контролом, може да нам буде савезник.

- Страх нам говори да постоји **опасност** од које је потребно да се заштитимо.
- Страх нам говори да се догађа нешто **НОВО** што не умемо најбоље да објаснимо, сагледамо и решимо.
- Страх нас тера да унесемо **промене** у организацију свакодневног живота и да се одрекнемо многих устаљених навика како бисмо се изборили са новим проблемом.

ОДГОВОРНО ПОНАШАЊЕ

Нема потребе да по цео дан слушамо и разговарамо о вирусу. То нам не помаже него чини да се осећамо још узнемиреније. Довољно је да се држимо препоручених мера и да можемо да се јавимо лекару ако осетимо неке тегобе.



Важно је да запамтимо и да примењујемо препоруке за појачано одржавање хигијене, коришћење заштитних средстава и ограничење кретања. Ако се свега тога придржавамо смањујемо могућност да се заразимо и пренесемо болест другима. Због тога можемо да се осећамо сигурније и да се мање плашимо.

ДНЕВНА РУТИНА

Добар дневни распоред и устаљена структура дана могу да допринесу осећају сигурности и умање доживљај неизвесности. Покушајте да одлазите на спавање и да устајете у приближно исто време. Одржавајте хигијенске навике. Узимајте редовне оброке. Одредите време за учење и време за забаву.



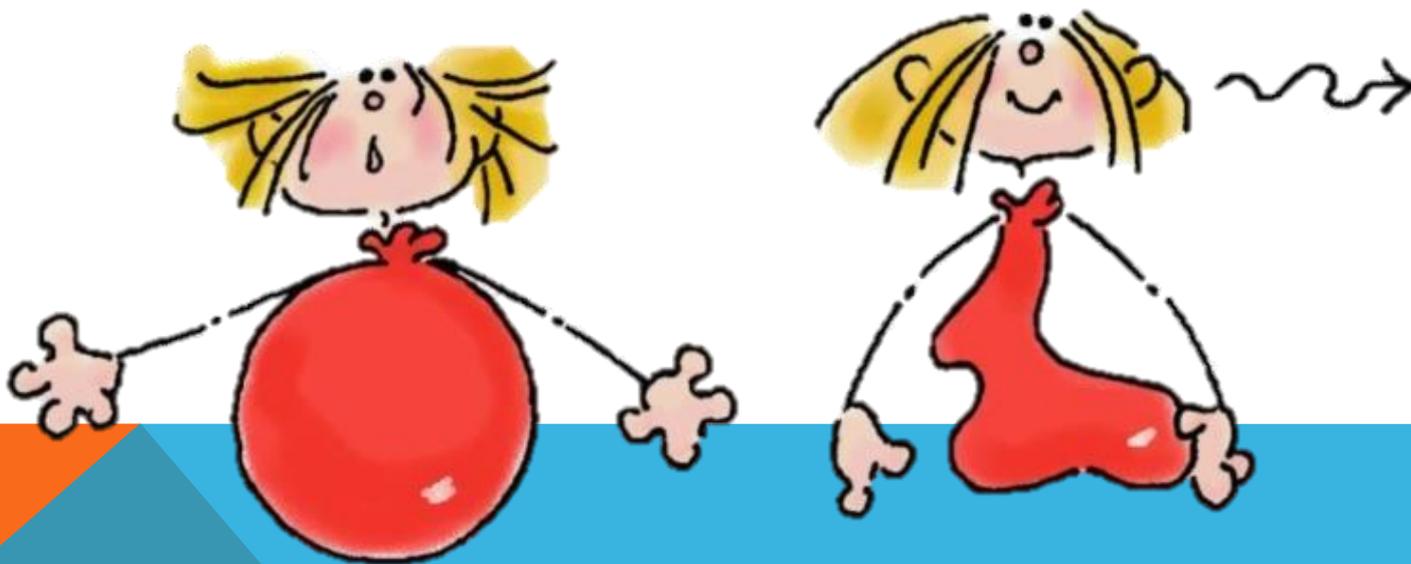
АКТИВНОСТИ

Страх се смањује када квалитетно испунимо време. Сетимо се шта је оно што волимо да радимо што нас смирује, увеселљава и што нам је увек помагало да се осећамо добро. Неке ствари нам сада можда неће бити доступне али сигурно постоји много тога занимљивог што можемо да радимо у овој ситуацији. Можда је то читање књиге, слушање музике, неки хоби.



ДИСАЊЕ

Када полако и дубоко удишемо и полако и дуго издишемо ваздух, постајемо смиренији. Некада је лакше да ово постигнемо и да пратимо своје дисање тако што ћемо ставити руку на стомак и пратити његово кретање при удаху и издаху. Ово би требало да радимо све док не приметимо да смо се опустили.





КОНТАКТ СА ДРУГИМА

Блискост са другим људима је оно што нам пружа незаменљиву подршку у тешким тренуцима. Усамљеност може да појача страх. Иако у овом периоду препоручљиво да се што мање састајемо са другима, то не значи да морамо да се осећамо усамљено. Највећу подршку можемо да нађемо у онима са којима живимо, а путем телефона и друштвених мрежа можемо да одржимо редован контакт са свим драгим људима који тренутно не могу да буду физички уз нас.





Тренутно сви живимо другачије од онога како смо навикли и то нам често изазива нелагоду. Важно је да се подсетимо да је то привремено стање које ће проћи, а на нама је да се наоружамо стрпљењем, креативношћу и добром вољом како бисмо кроз то лакше прошли.