

Savjeti za djecu i roditelje: Kako očuvati mentalno zdravlje tijekom epidemije koronavirusa?

✎ Davor Žic (<https://torpedo.media/author/davortorpedomedia/>)
📅 2 years ago (<https://torpedo.media/2020/04/>)
📍 Rijeka (<https://torpedo.media/category/novosti-rijeka/>)



(https://torpedo.media/wp-content/uploads/2020/04/girl-4967210_1280.jpg)

Stručnjakinje Dječjeg doma Tić podsjećaju kako trenutna situacija ograničava i nadilazi naše uobičajene načine suočavanja sa stresom, ono što možemo učiniti je usmjeriti se samo na ono što možemo kontrolirati.

Rijeka – Stručnjaci Dječjeg doma Tić na svojim mrežnim stranicama kroz niz popularnih tekstova koji se stalno osvježavaju daju preporuke kako očuvati mentalno zdravlje tijekom epidemije koronavirusa. Tako se na njihovim mrežnim stranicama može pročitati kako se djeca i odrasli mogu nositi sa stresom, kako raditi od kuće te kako djecu, koja su čak i školskim obvezama sada značajnije vezana za računala, zaštititi na Internetu.

Stručnjakinje Dječjeg doma Tić podsjećaju kako trenutna situacija ograničava i nadilazi naše uobičajene načine suočavanja sa stresom, ono što možemo učiniti je usmjeriti se samo na ono što možemo kontrolirati.

Važno je osvijestiti vlastite emocije i shvatiti da je to što nam se događa normalno.

– U stanju preplavljenosti brigama i emocijama pokušajte se umiriti. Možete koristiti neke od tehnika relaksacije ili neke od najjednostavnijih tehnika dubokog disanja. Usmjerite se na aktivnosti koje u ovom trenutku možete raditi i koje trenutno doprinose vašoj dobrobiti i dobrobiti drugih, bez obzira koliko vam se beznačajne čine, ističu u Tiću.

Roditeljima koji rade od kuće, pritom čuvajući djecu, u prvom se redu savjetuje – da smanje očekivanja.

– Pripremite se na činjenicu da ćete morati imati podijeljenu pažnju. S jedne strane ćete obavljati posao, a s druge ćete paziti na djecu i po potrebi intervenirati. Stoga u vremenima kada su djeca u vašoj blizini, radite poslove koje možete lako prekinuti, te jednako lako nastaviti, kažu u Tiću, poručujući da u svemu tome ne zaboravite paziti na svoje zdravlje, jer pazeći na sebe pazite i dajete primjer svojoj djeci.

Djeca pak u ovim promijenjenim okolnostima, kad ne idu u vrtić ili školu te ne vide svoje prijatelje, mogu također biti pod stresom. Ono što može povratiti osjećaj sigurnosti kod djece te smanjiti posljedice stresa je otvoren razgovor o emocijama kroz koje prolaze svi članovi obitelji, strukturiranje dnevnog ritma te zdrav način života što uključuje uravnoteženu prehranu, dovoljno sna, redovitu tjelovježbu i komunikaciju s obitelji i prijateljima preko Interneta.

Također, stručnjakinje Dječjeg doma „Tić“ nude i niz savjeta kako umanjiti rizike prekomjernog korištenja interneta, od toga da s djecom valja uspostaviti vremenski rok korištenja Interneta do toga da im treba dodatno naglasiti da pažljivo biraju kome daju svoj broj mobitela, podatke o sebi, obitelji ili prijateljima.

Više o ovim temama na mrežnim stranicama Dječjeg doma „Tić“ (<https://www.tic-za-djecu.hr/>) ili na Facebook profilu Dječjeg doma Tić (<https://www.facebook.com/Dje%C4%8Dj-dom-Ti%C4%87-Rijeka-616485591763532/>).

Ukoliko se sami ne možete nositi sa osjećajem uznemirenosti, napetosti i straha možete nazvati Dječji dom „Tić“ na broj 095 215 6700, svakim radnim danom od 9 do 14 sati. Javit će vam se psihologinja s kojom možete podijeliti svoje osjećaje i dobiti stručnu podršku.