**PANDEMIA COVID-19 și IMPACTUL ASUPRA SANATATII MINTALE. Moduri de a face fata stresului. Cum sa vorbiti cu copilul despre COVID-19**

* OMS, împreună cu partenerii, oferă îndrumări și sfaturi în timpul pandemiei COVID-19 pentru lucrătorii din domeniul sănătății, managerii unităților de sănătate, persoanele care au grijă de copii, adulți mai în vârstă, oameni aflați în izolare, pentru menținerea sănătății mintale.
* Noile realități ale muncii de acasă, șomajul temporar, școlarizarea la domiciliu a copiilor și lipsa contactului fizic cu alți membri ai familiei, prieteni și colegi necesită timp pentru a deveni o obișnuință. Adaptarea la schimbările stilului de viață, gestionarea fricii de a contracta virusul și îngrijorarea pentru persoanele apropiate, care sunt deosebit de vulnerabile, sunt provocatoare pentru noi toți. Toate aceste modificări pot fi deosebit de dificile pentru persoanele cu afecțiuni mintale.

**Moduri de a face față stresului**

* Faceți pauze de la vizionare, citire sau ascultare de știri, inclusiv de social media. Audierea despre pandemie în mod repetat poate fi supărătoare.
* Aveți grijă de corpul dumneavoastră.
* Respirați adânc, meditați.
* Încercați să mâncați mese sănătoase, echilibrate.
* Faceți exerciții fizice în mod regulat, dormiți mai mult.
* Evitați consumul de alcool și droguri.
* Faceți-vă timp să vă relaxați. Încercați să faceți și alte activități care vă plac.
* Conectați-vă cu alții. Vorbiți cu oameni de încredere despre preocupările dumneavoastră și cum vă simțiți.
* Apelați la medic dacă stresul influențează negativ activitățile zilnice, timp de câteva zile la rând.
* Persoanele cu condiții preexistente de boli mintale trebuie să continue tratamentul și să fie conștiente de simptomele noi sau de agravarea acestora.

**Cum să vorbiți cu copilul despre COVID-19**

Copiilor le este greu să înțeleagă ce văd online sau la televizor, sau ce aud de la alte persoane, astfel încât pot fi deosebit de vulnerabili la sentimentele de anxietate, stres și tristețe. O discuție deschisă și de susținere cu copiii dvs. îi poate ajuta să înțeleagă, să facă față și chiar să contribuie la ajutor pentru ceilalți.

* 1. Puneți întrebări deschise și ascultați.
* 2. Fiți sinceri și explicați adevărul într-un mod prietenos cu copilul.
* 3. Utilizați un limbaj adecvat vârstei, urmăriți-le reacțiile și fiți sensibili la nivelul lor de anxietate.
* 4. Arătați-le cum să se protejeze pe ei înșiși și pe prietenii lor.
* 5. Oferiți siguranță.
* 6. Verificați dacă sunt stigmatizați.
* 7. Căutați ajutoare.
* 8. Conversați cu copiii în mod responsabil.