

# Nešto se jako čudno dogodilo u mojoj zemlji...

U kratkom vremenskom periodu zavladała je pandemija COVID- 19 i pogodio nas je potres.

Dragi naši učenici i djelatnici nadam se da ste dobro i da shvaćate poruku **ostanite doma**.

Da vas podsjetim:

## Što je pandemija??

- to je najviši stupanj globalne zdravstvene krize i označava širenje epidemije koja pogađa više regija svijeta.

## Što je mentalno zdravlje??

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja. Ono je definirano kao stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života da može produktivno raditi i u mogućnosti je da doprinosi svojoj zajednici.

Željela bih s vama podjeliti par preporuka i dati vam upute kojima je cilj pružiti vam informacije i *savjete za očuvanje mentalnog zdravlja i psihološke dobrobiti u situaciji pandemije korona virusa*.

Način na koji se roditelji i odrasli nose sa novonastalom situacijom uvelike utječe na našu djecu...

---

Autor: Zdravstvena voditeljica - Marina Kaspret, bacc. med. teh.

## Što možemo očekivati??

- Strah je prirodna reakcija na osobni doživljaj prijetnje.

Važno je znati da u ovakvim situacijama ne reagiraju svi na isti način, te da su neki ranjiviji od drugih. Reakcija će se od osobe do osobe razlikovati po svojoj pojavi, intenzitetu i trajanju.

Izrazito snažne i dugotrajne reakcije mogu zahtijevati stručnu pomoć.

U ovoj situaciji jako je važno normalizirati osjećaje, razgovarati o tome kako djeca doživljavaju cijelu situaciju, osjećaju li uznemirenost strah i brigu.

Tipične reakcije na stres su:

Emocionalne reakcije	Tjelesne reakcije	Mentalne reakcije	Ponašajne reakcije
Strah	Poteškoće sa spavanjem	Ponavljajuće negativne misli	Izbjegavanje neg. događaja
Tjeskoba	Manjak/višak apetita	Manjak koncentracije	Konзумacija supstanci
Zabrinutost	Teškoće disanja	Poteškoće s pamćenjem	Povlačenje od ljudi
Potištenost	Lupanje srca	Otežano donošenje odluka	Smanjena aktivnost
Krivnja i sram	Napetost mišića		
Bespomoćnost i pesimizam	Glavobolja		

Ne možemo riješiti probleme

Koristeći isti način

Razmišljanja

Koji smo koristili kada su se stvorili

Kako učiniti život djeci i nama lakšim?

Poticati ih:

- Da crtaju
- Da izvršavaju svoje školske obveze
- Da pišu dnevnik
- Da slušaju glazbu
- Da igraju društvene igre
- Da gledaju omiljene serije/filmove
- Da pomažu roditeljima u kućanskim poslovima
- Da kvalitetno provedu vrijeme s kućnim ljubimcima
- Da samostalno naprave neko jelo
- Da budu u kontaktu sa svojim vršnjacima
- Da dovoljno spavaju

**„Ako nema puta, kreiraj ga.“**

*Dragi učenici podijelite s nama na našim stranicama (ig, fb) kako vi provodite vrijeme..*

---

*Autor: Zdravstvena voditeljica - Marina Kaspret, bacc. med. teh.*