

1 ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΑΚΡΙΒΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΕΓΚΥΡΕΣ ΠΗΓΕΣ, όπως η ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας: www.eody.gov.gr ή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: www.who.int

2 ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΑ ΜΜΕ. Η υπερβολική έκθεση σε νέα και εκπομπές για τον κορωνοϊό μπορεί να αυξήσουν το άγχος σας. Βάλτε όριο στην ενημέρωση ώστε να μπορείτε να εστιάσετε στη ζωή σας. Ενημερωθείτε κυρίως για τα δεδομένα και τις πληροφορίες που αφορούν στην προστασία και την ασφάλειά σας.

3 ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ. Εστιάστε σε αυτά που μπορείτε να ελέγξετε όπως είναι η προσωπική σας υγιεινή. Διατηρείστε όσο μπορείτε την καθημερινή σας ρουτίνα και τις αγαπημένες σας ασχολίες και φροντίζετε να τρέφεστε υγιεινά και να κοιμάστε επαρκώς. Ιδιαίτερα για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, η ανάπαυση μεταξύ βαρδιών και η προσωπική φροντίδα είναι ιδιαίτερα σημαντικά σε αυτήν την περίοδο κρίσης.


4 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΙΚΕΙΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΟΣΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ. Το να επικοινωνείτε με τους δικούς σας ανθρώπους σε αυτήν την περίοδο και να μοιράζεστε τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας, μπορεί να σας βοηθήσει. Το να υποστηρίξετε κάποιον που νιώθει μοναξιά μπορεί να βοηθήσει και εσάς. Εάν χρειαστεί να παραμείνετε σπίτι σε καραντίνα, να θυμάστε ότι είναι μια παροδική κατάσταση. Είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με τους οικείους σας με ηλεκτρονικά μέσα, όσο παραμένετε απομονωμένοι.

5 ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ. Εστιάστε στα θετικά σημεία της ζωής σας. Αντλήστε ελπίδα από τις ιστορίες όσων θεραπεύτηκαν από τον κορωνοϊό ή όσων βοήθησαν κάποιον οικείο τους κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης.

6 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ. Είναι φυσιολογικό να αισθανθείτε άγχος ή ανησυχία αυτήν την περίοδο. Δώστε το χρόνο να παρατηρήσετε και να εκφράσετε ό,τι νιώθετε π.χ. κρατώντας ημερολόγιο, μιλώντας με άλλους, κάνοντας διαλογισμό ή κάποια δημιουργική ασχολία.

7 ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος τους και να τα προστατεύσουμε από τον πανικό αναφορικά με τον νέο ιό. Απαντήστε στις ερωτήσεις τους και μοιραστείτε πληροφορίες με τρόπο κατανοητό. Ακούστε τις ανησυχίες τους και δώστε τους φροντίδα, προσοχή και υποστήριξη. Μοιραστείτε μαζί τους πώς αντιμετωπίζετε το δικό σας στρες, ώστε να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν το άγχος τους.

8 ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΝΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ. Ακολουθείστε τις οδηγίες και τις συμβουλές των ειδικών της ψυχικής υγείας. Εάν νιώθετε την ανάγκη, επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία ψυχοθεραπευτή.

 Μην ξεχνάτε ότι αυτή η επιδημία είναι παροδική. Λάβετε όλα τα απαραίτητα μέτρα για να διαφυλάξετε την ψυχική και σωματική σας υγεία. Και να θυμάστε ότι υπάρχει πάντα διαθέσιμη βοήθεια.