

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

КОРОНАВІРУС: ЯК ВПОРАТИСЯ З ПАНІКОЮ



Сум, занепокоєння, страх чи злість – це нормальні емоції у кризових ситуаціях. Розмова з людьми, яким ви довіряєте, може допомогти вам впоратися з цими почуттями. Спілкуйтеся зі своєю сім'єю та друзями.

Діти реагують на стрес інакше, ніж дорослі. Вони можуть бути нав'язливими, тривожними, відмовлятися від звичних речей тощо. З увагою ставтеся до переживань своєї дитини, підтримуйте її, даруйте любов і турботу.



Спирайтеся на факти. Збирайте інформацію, що допоможе вам достовірно оцінити ризики та діяти з виправданою обережністю. Надійними джерелами можуть стати урядові ресурси, МОЗ України, Центр громадського здоров'я України та ВООЗ.

Розкажіть дитині зрозумілими для її віку словами, що відбувається та яких правил варто дотримуватися, щоб не підхопити вірус. Спокійно поясніть, що може відбутися, якщо хтось усе ж захворіє, аби в дитини не було страху.



Щоб зменшити тривожність, обмежте час споживання контенту в соціальних мережах і медіа, які драматизують ситуацію.

За матеріалами ВООЗ

Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Вінницької області