



Koronavirus-kako sačuvati fizičko i mentalno zdravlje u borbi protiv virusa

Jasminka Grbavac Klindžić, psihologinja

Marija Lončarić, edukator-rehabilitator

Tanja Martinić, pedagoginja

OŠ Supetar, svibanj 2020.

Što je koronavirus?



CORONAVIRUS (2019-nCoV)

Simptomi



KAŠALJ TEMPERATURA GRLOBOLJA CURENJE IZ NOSA GLAVOBOLJA OTEŽANO DISANJE DRHTAVICA

Što je Coronavirus?

Coronavirus uzrokuje virusnu bolest koja se manifestira simptomima sličnim gripi. Brzo se širi, mogu se zaraziti i ljudi i životinje. U nekim slučajevima može dovesti do težih komplikacija respiratornog sustava ili smrti.



Cjepivo trenutno ne postoji!

Rizične skupine



Kako se širi?

Izravnim kontaktom sa zaraženom osobom



Kapljičnim putem (kihanje, kašljanje)



Dodirom predmeta i površina izloženih virusu





- Koronavirus –COVID 19 virusna je bolest
- Prvi put pojavio se u Kini krajem 2019.
- Virus se brzo proširio po svijetu stoga govorimo o pandemiji korona virusa
- Simptomi se razvijaju 2-14 dana nakon zaraze

Promjena svakodnevnice....

- Virus je uzrokovao potpunu promjenu naših životnih navika
- Zabranjena su okupljanja, zatvorene su škole, ograničen je rad trgovina...
- Sigurno imaš brojne dileme kako se ponašati, kako se nositi u ovakvoj situaciji i ponašati prema drugima...?



Nacionalni i lokalni stožeri

- Stožeri se sastoje od stručnjaka koji brinu o zdravlju i sigurnosti građana
- Cilj njihovog djelovanja je sprječavanje i umanjivanje širenje virusa
- Bitno je slušati upute Stožera i da ostanemo odgovorni u ovoj situaciji

Kako se sada ponašati?

- Izbjegavaj druženja s većim grupama ljudi
- Poštuj razmak i udaljenost
- Brini se o higijeni
- Budi fizički aktivan
- Informiraj se o aktualnom stanju iz pouzdanih izvora-prati službene stranice

Preventivne mjere



Prati ruke

**Izbjegavati kontakt sa
životinjama**



Koristiti maramice



Nositi masku



Konzultirati liječnika



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

Kako se osjećaš?



- Osjećaš li strah, strepnju za budućnost, zabrinut si za svoje bližnje...?
- Razgovaraj o svojim osjećajima s obitelji i prijateljima.
- Pokušaj razumijeti osjećaje drugih ljudi. Svatko drukčije doživljava i nosi se s ovom situacijom.
- Iskoristi ovo vrijeme za nešto novo-pronađi vlastiti hobi za slobodno vrijeme.

Stigmatizacija oboljelih od virusa

- Svjedoci smo svakodnevnog „upiranja prstom“ u pojedince ili skupine zbog njihove različitosti bilo u tjelesnom, mentalnom i vjerskom smislu, ali i zbog drugačijih stavova i životne orijentacije i stila (preuzeto sa <https://www.nzjz-split.hr/index.php/2-uncategorised/399-empatija-cjepivo>)



Stigmatizacija oboljelih od virusa

- U jeku pandemije izazvane korona virusom imamo pojavu stigmatizacije pojedinaca ili skupina u smislu nametanja obilježja i krivnje pozitivnima i/ili oboljelima na virus.
- Pojava ljutnje prema bolesnim osobama ne razmišljajući o njihovim potrebama i osjećajima.



Zapamti!

- Nitko nije kriv za ovo što se događa i nitko ne zaslužuje biti bolestan!
- Nemoj osuđivati druge ljude!
- Razmišljaj o osjećajima drugih! Ukoliko odbacujemo osobe koje su sada oboljele, zaboravili smo da i oni imaju svoje strahove i strepnje. Naše ponašanje može im pojačati osjećaj krivnje i usamljenosti.
- Budi empatičan! Pomozi oboljelima lijepom riječi ili gestom! Pokaži da si uz svoga prijatelja, susjeda, sugrađanina... i da razumiješ njegove potrebe i osjećaje.

Literatura:

- Hrvatska psihološka komora(2020). *Korona virus i mentalno zdravlje*
- Gavranović, I. (2020). *Korona virus-i što sad?*.Prezentacija za učenike predmetne nastave
- Zagrebačko psihološko društvo (2020). *Stigmatizacija*
- Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije (2020).*Empatija-”cjepivo” za stigmatizaciju!*