

Higiena psychiczna w czasie pandemii!

Kilka dobrych rad na podstawie zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w formie prostych grafik. Zachęcamy wszystkich do zerknięcia, podzielenia się ze znajomymi oraz bliskimi. Dbacie o siebie!

**HIGIENA PSYCHICZNA
W CZASIE PANDEMII**

WG ZALECEŃ ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI ZDROWIA
(WHO) Z 6/3/2020

**Jak zadbać
o zdrowie
psychiczne
w czasie
pandemii
koronawirusa**

WG ZALECEŃ ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI ZDROWIA
(WHO) Z 6/3/2020

**Pandemia COVID-19 sprawia,
że poziom stresu, w jakim
żyjemy, gwałtownie wzrasta.**

**Departament Zdrowia
Psychicznego przy WHO
opracował zalecenia, które
pomogą zminimalizować stres
i lęk, jakie naturalnie pojawiają
się w tej sytuacji.**

1. COVID-19 dotyka ludzi na całym świecie. Nie łączmy go z żadną narodowością.

Okażmy empatię wobec osób, u których stwierdzono obecność koronawirusa.

2. Słowa mają znaczenie:

Nie mówmy o „ofiarach”, „przypadkach” czy „zarażonych”.

Mówmy: „osoby, u których stwierdzono COVID-19” albo: „ludzie leczeni na COVID-19”.

3. Unikajmy oglądania, czytania i słuchania wiadomości, które sprawiają, że czujemy stres albo niepokój.

Szukajmy konkretnych informacji po to, by zadbać o siebie i swoich bliskich.

4. Informacje sprawdzajmy raz lub dwa razy dziennie – starajmy się to robić w określonych porach.

Stały napływ wieści o kolejnych zachorowaniach sprawia, że martwimy się coraz bardziej.

WG ZALECEŃ ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI ZDROWIA
(WHO) Z 6/3/2020

**5. Docierajmy do faktów,
a nie plotek.**

**Odwiedzajmy strony WHO
i kanały informacyjne
Ministerstwa Zdrowia oraz
Głównego Inspektoratu
Sanitarnego.**

WG ZALECEŃ ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI ZDROWIA
(WHO) Z 6/3/2020

**6. Chrońmy siebie,
wspierajmy innych.**

**Wzajemna pomoc
w trudnych czasach jest
nieoceniona!**

WG ZALECEŃ ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI ZDROWIA
(WHO) Z 6/3/2020

7. Szanujmy pracę ludzi, od których zależy nasze bezpieczeństwo – personelu opiekuńczego i medycznego, służb porządkowych, sprzątaczek i sprzątaczy.

Doceńmy, jak wielką rolę odgrywają i wspierajmy ich!