



Завод за јавно здравље "Тимок"

Сремска 13, 19000 Зајечар

e-mail: timok@zavodzajecar.rs; www.zavodzajecar.org



жиро рачун 840-250667-71; матични број 07147929; шифра делатности 85142; ПИБ 101327330
централна: +381 19422477, +381 19422543; факс: +381 19442236; рачуноводство: +381 19425659;

Анксиозност стварамо сами

Поремећај свакодневице и нове емоције производе страх, а због тога ментално здравље може бити нарушено.

Сачувати ментално здравље и бити сабран током пандемије корона вируса једнако је важно као и придржавати се савета лекара.

Не можемо се понашати као да се ништа не дешава али можемо мирно и сталожено узети у обзир чињенице и слушати стручњаке. Све зависи, у великој мери од одговорности сваког појединца.

Најважније је психички се припремити да би целокупна ситуација могла потрајати.

У кући сте, у четири зида, полако почиње да вас хвата немир и нервоза...

У том моменту морате себи објаснити да није дошло до економске блокаде, неће нестати ни струје, ни воде, нити је рат.

Смирите себе, ове ствари неће трајати годинама. Потребно је наћи начин да изолација буде што подношљивија свима, а да при том сваки појединац олакша људима који се боре против пандемије-лекарима, медицинском особљу, полицији и да пробамо, колико год је то могуће да здравствени систем одржимо стабилним.

Услови су измењени али то не значи да се не бавите стварима које иначе радите у току дана. Сада можете радити на нечему за шта никада нисте имали времена. Бавите се садржајима који ће вам заокупирати пажњу, то може бити учење језика, гледање серија, документарних филмова, учење неке нове вештине... Обавезно уведите физичку активност као саставни део дана. Све ово помоћи ће вам да скренете пажњу и смањите ниво анксиозности.

Ово је време када су неопходни контакти и међусобна подршка. Кроз разговор о својим страховима и дељење емоција они се смањују и нормализују. Ови контакти се данас могу одржати и виртуелно и то је велика предност. Не одустајте од свог социјалног живота само га модификујте с обзиром на тренутно стање.

Како би смо се сачували од стреса и анксиозности, потребно је контролисати време колико сами себе излажемо информацијама о корона вирусу. Немојте се по читав дан окупирати искључиво причама о Ковиду-19.

Наш живот је садржан и требамо се бавити и размишљати и о другим активностима, а информације примати онолико колико је потребно, како би смо били корисни као члан једне заједнице.

Анксиозност и анксиозни напад ми стварамо у себи, то је станње које настаје као производ наших мисли. Како је настало мислима, тако може мислима и да оде. Оно што ствара велики део анксиозности је уверење да смо беспомоћни да било шта урадимо, јер вирус не можемо директно контролисати.

Корона вирус се десио, проћи ће и заборавићемо.
Солидарност, знање, морал, пажња, дељење и брига једних за друге и овај пут ће спасити свет.

Zavod za javno zdravlje "Timok" Zaječar

Centar za promociju zdravlja