

Dragi roditelji i učenici,

U moru informacija koje izazivaju strah i neizvjesnost, važno je obratiti pažnju na vlastito mentalno zdravlje.

Strah je s evolucijskog gledišta korisna emocija. Javlja se u našem mozgu kad smo suočeni s opasnošću ili nepoznatom situacijom i ima funkciju usmjeravanja pažnje na mehanizme zaštite. Međutim, stalno prisutan strah štetan je za naš organizam jer sa svakim proživljavanjem straha mozak luči hormone stresa koji u pretjeranoj količini mogu oslabiti naš imunološki sustav, što nam u ovoj situaciji itekako odmaže.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Hrvatsko društvo psihologa te ostali stručnjaci mentalnog zdravlja preporučuju:

- pratite **provjerene i vjerodostojne izvore informacija** kako bi smanjili osjećaj neizvjesnosti
- budite informirani, ali **postavite granice** – pretjerano i stalno provjeravanje vijesti može nas ispuniti dodatnim strahom i proizvesti katastrofično razmišljanje
- **razgovarajte** (pritom je važno poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike)
- **uspostavite kontrolu:** dogovorite plan dana i dnevne rutine, uzimajući u obzir obaveze u online nastavi
- ne zaboravite činiti sve što inače činite kako biste se osjećali **dobro** (slušanje glazbe, čitanje, smijeh, razgovor, gledanje omiljenih filmova i serija,...)

U nastavku se nalazi pregled web stranica na kojima možete pronaći korisne informacije o nošenju sa strahom i anksioznošću uzrokovanom aktualnim koronavirusom:

- [European Centre for Disease Prevention and Control](#)
- [Psihološki aspekti pojave koronavirusa](#)
- [Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize](#)
- [Coronavirus Anxiety - Helpful Expert Tips and Resources](#)

Za psihološku pomoć možete se javiti na:

- Telefon za psihološku pomoć – 01 48 28 888 (svakog radnog dana od 10 – 22h).
- Hrabri telefon – 0800 0800

Za sva dodatna pitanja stojim na raspolaganju putem maila: manuela.ujevic@skole.hr .

Manuela Ujević, mag. psych.