

ВИКЛИК

#stopcovid19



ПЕРЕКЛАДЕНО НАЦІОНАЛЬНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ АСОЦІАЦІЄЮ
ПЕРЕКЛАД З ПОРТУГАЛЬСЬКОЇ ЗДІЙСНЕНО ОЛЕКСАНДРОМ МАЛИШЕВИМ
ВЕРСТКА ІЛІЯСА БЕКІРОВА



Спалах COVID-19 є викликом для нас усіх. Але ми переживали й інші виклики та тяжкі часи. Це тимчасова ситуація і виклик полягає якраз у тому, щоб протистояти їй у якнайліпший та здоровий спосіб, підтримуючи осіб, які цього потребують найбільше. Важливо робити свій внесок у суспільне здоров'я. Ці поради допоможуть тобі усвідомити, що ризики, хоча вони й цілком реальні, не мають недооцінюватись або перевищуватись. Важливо зрозуміти, як тобі слід діяти щоб захистити себе! Для тебе, твоєї родини, твоїх друзів та нашої громади. Чи ти приймаєш виклик #stopcovid19?

ЛІШАЙСЯ ВДОМА!

Який найбільший виклик ти вже осилив? Не опускай руки! Приймай виклик і лишайся вдома. Захисти себе, свою родину, твоїх друзів, усіх.

#залишайсявдома #stopcovid19



БЕРЕЖИСЯ ЧУТОК!

Поінформований – значить живий! Жарти і чутки – це не одне й те саме. Думай, що ти шириш! Облиш кукурикання про COVID-19 у соцмережах та чатах на потім! Отримуй дані з офіційних джерел (наприклад, сайтів ВООЗ, МОЗ). НЕ ВАГАЙСЯ! НЕ ШИР ЧУТОК!

#стопчуткам



ЗАХИСТИСЯ!

А також захисти інших! Лийся вдома, не махлюй! Так ти захистиш себе й інших та відвернеш поширення вірусу. Використовуй соцмережі, щоб бути поруч з друзями!

І мий руки, а також затуляй носа й рота, коли чхаєш і кашляєш.
#захистися #нечипайобличчя



ТУРБУЙСЯ ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ!

Будь уважним до того, що відчуваєш. Це нормально, що ти почуватимешся сумним, пережаним, роздратованим. Ділися цим з тими, кому довіряєш найбільше: друзям, родині, психологу...

Вони теж відчувають подібне.
#турбуйсяпроепочуття #helpmenpa



НЕ ЗУПИНЯЙСЯ!

Розплановуй свої дні, зроби тижневий розклад та/або щоденник, що включатиме речі, які ти найбільше хотів би зробити, а також ті, які, можливо, й не так хотів би, але також важливі. Лишь до творчості, роби фізичні вправи...

#тренуйся #пробуйнове



РОБИ СВІЙ ВНЕСОК!

Бери участь у реалізації планів своєї родини, щоб боротися з ізоляцією: бережи найвразливіших (як твої дідуся і бабуся) і допоможи зайняти чимось найменших (якщо, наприклад, маєш братів і сестер, то бери на себе ініціативу і запропонуй зробити їм щось разом).

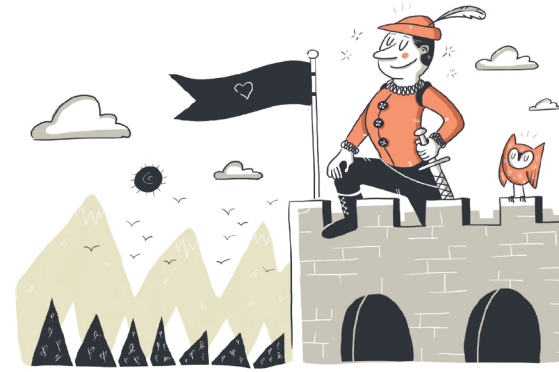
#робисвійвнесок



ВІР!

Якщо ми циклимося на небезпеках, то стрес зростає, але коли думаємо про інші речі, то він зменшується. Намагайся розслабитись і роби справи, які любиш. Довіряй органам охорони здоров'я, тримай позитивну хвилю і передай її своїм друзям, родині, вчителям.

#вір #будьпозитивним



НЕ ДРАМАТИЗУЙ!

«Коронавірус розвалив усі мої плани». «Я захворію!». «Я збожеволію, якщо сидітиму вдома!». НЕ ДРАМАТИЗУЙ! Думай про те, що твоя роль є важливою, щоб захистити себе та всіх інших, а також про те, що є способи скористатися цією ситуацією якнайкраще.

#недраматизуй

