



## REAȚII PSIHOSOCIALE LA EPIDEMIE ȘI CUM SĂ TE PROTEJEZI

### CINE ESTE CEL MAI EXPUS?

O epidemie reprezintă un risc serios pentru bunăstarea psihologică a noastră și a celor de care avem grijă. În această perioadă se pot întâlni:

Reacții somatice cu manifestări care pot semăna cu cele specifice acestei infecții

Anxietate până la atacuri de panică, dereglări ale somnului, dificultăți de concentrare și alte dereglări psihologice

### CUM SĂ AVEM GRIJĂ DE NOI ÎNȘINE ȘI DE CEILALȚI ȘI SĂ LIMITĂM EFECTELE NEGATIVE ALE EPIDEMIEI ASUPRA BUNĂSTĂRII PSIHOLOGICE

• MENȚINE CONTACTELE SOCIALE

• FII INFORMAT DIN SURSE DE ÎNCREDERE

• MENȚINE SAU CREEAZĂ O RUTINĂ ZILNICĂ

• ÎNCEARCĂ SĂ AI GRIJĂ DE TINE ÎNSUȚI

• ÎNCEARCĂ SĂ DORMI BINE, SOMNUL ESTE IMPORTANT!

### COVID-19 ȘI SENZAȚIA DE TEAMĂ

Epidemia este însoțită pentru mulți dintre noi de o senzație continuă de teamă.

Teama este o emoție fundamentală și ne ajută să ne protejăm. Teama nu este dușmanul nostru! Să evităm ca teama să ne copleșească și să paralizeze activitățile noastre zilnice.

### CE SĂ FACEM PENTRU A GESTIONA TEAMA?

Înfrunta situațiile care o provoacă în loc să le eviți și să te închizi în tine însuși. Adopta schimbări pentru a avea controlul situațiilor care te înspăimântă.

Recunoaște că ești nervos și e bine așa, este normal. Se poate avea o stare de teamă fără a pierde controlul.

### PUTEM SĂ GESTIONĂM TEAMA ȚINÂND CONT DE 4 STRATEGII SIMPLE:

#### 1 Recunoscând-o:

Recunoaște ce te înspăimântă. Întreabă-te: Ce simt? Ce gândesc?

#### 2 Analizând-o:

Evaluează riscurile reale și desparte-le de cele imaginare.

#### 3 Socializează-o:

Nu ești singurul care simte teamă și poți găsi eliberare și suport împărtășind-o cu persoanele în care ai încredere.

#### 4 Descompune-o:

Încearcă să vezi părțile diferite care o compun: a nu ști ce să faci în caz de contagiu/ a nu te simți în siguranță când ești în grup/.... Aceasta te va ajuta să pui în aplicare comportamente utile.

Poți să găsești informații utile pe acest link: <https://www.medicisenzafrontiere.it/covid19-salute-psicosociale/>

...și dacă ai putea avea nevoie de un ajutor din exterior:

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rp9rxjwty.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Pentru a ști mai mult despre activitățile

MSF (MEDICILOR FĂRĂ FRONTIERE)

pentru a opri epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)