



AKO NEPODĽAHNÚŤ PANIKE z koronavírusu?

OCHRANOU SEBA CHRÁŇTE OSTATNÝCH

Zachovávaním pokoja
povzbudzujete pokoj aj u iných.
Zamerajte sa na každodenné
aktivity – prácu, učenie,
cvičenie...
Udržujte denný režim.

ROZLOŽTE SVOJE SILY

Po počiatočnom nasadení
prichádza vyčerpanie.
Počítajte s tým.
Vzájomná pomoc bude
potrebná aj po niekoľkých
mesiacoch.
Rozložte svoje
sily, aby vystačili aj na neskôr.

MONITORUJTE SVOJE FYZICKÉ A EMOCIONÁLNE REAKCIE

Nebojte sa so svojím
strachom zveriť niekomu,
komu dôverujete a kto vám
dokáže pomôcť upokojiť sa.
Vzájomne
si pomáhajte pri uvoľňovaní
napätia.
Rešpektujte emócie a
správanie iných, aj keď sú z
nášho pohľadu úplne odlišné
a ťažko
pochopiteľné.

NEHLADAJTE VINNÍKOV

Pandemické hrozby sú prítomné
v našom prostredí neustále
a nezávisle na nás: sú súčasťou
prírody v dobrom aj v zlom.

POMÁHAJTE SI NAVZÁJOM

Robiť niečo pre ostatných aj
v izolácií
dáva situácií zmysel.
Šitie rúšok pomohlo mnohým
z nás...

BUĎTE DISCIPLINOVANÍ A OHLADUPLNÍ

Dodržiujte hygienické
odporúčania a rešpektujte
rôzne obmedzenia, hoci
vám môžu komplikovať
život.
Pri zvládaní epidémie nie je
na mieste sebeckosť.
Buďte ochotní robiť obeť
a ukrojiť si z komfortu.
Bez toho to nejde, je to
kríza a strácame všetci.

NEŠÍRTE NEOVERENÉ INFORMÁCIE A PANIKU

Vyberajte len dôveryhodné
zdroje informácií!
Nenechajte sa strhnúť
informačným prúdom
a obmedzte čítanie správ
na potrebné minimum.

OBRÁŤTE SA NA ODBORNÚ POMOC

Ak máte pretrvávajúce
negatívne emócie súvisiace
s ohrozujúcou situáciou,
s ktorými si neviete
rady,
obráťte sa na dostupnú
psychologickú podporu.

Psychologická služba OS SR



PSYCHOLOG.OSSR@GMAIL.COM



0904 739 312

0914 370 276

0903 824 433

0904 786 080

0903 824 490