

Препоруке Светске здравствене организације које се тичу менталног здравља, усмерене на родитеље/старатеље деце:

1. Помозите деци да нађу позитиван начин да искажу сопствена осећања, попут страха или туге. Свако дете на себи својствен начин исказује емоције. Креативне активности, као што су играње или цртање могу олакшати тај процес ([линк ка занимљивим играма - https://najboljamamanasvetu.com/najveca-kolekcija-igara-preko-100-inspirativnih-ideja/5e70de62d6af1a6743a9ecdc](https://najboljamamanasvetu.com/najveca-kolekcija-igara-preko-100-inspirativnih-ideja/5e70de62d6af1a6743a9ecdc)). Деца осећају олакшање ако могу да изразе и пренесу своје емоције у безбедном окружењу.
2. Уколико сте у могућности, избегавајте већа раздвајања од деце и обезбедите им безбедно окружење. Уколико сте из неког разлога одвојени од детета, важно је да одржавате редован контакт телефонским или видео позивима или другим видовима комуникације који су прилагођени узрасту детета.
3. Одржавајте дневну рутину колико год је то могуће или створите нову рутину (више информација о томе како да организујете свој дан, можете прочитати на сл. линку <https://issuu.com/97166/docs/20a1fa29e395aa?fbclid=IwAR2oQle9gzW6tow11CJ-le-9QS5JJ8qY6EcNgWmyAeP5c8x7vQu1twRfPkE>) нарочито сада када важе ванредне мере и када деца већи део свог времена проводе код куће. Важно је да им обезбедите активности које су у складу са њиховим узрастом, укључујући и активности за учење.
4. Током кризних и стресних времена, деца се често више везују за родитеље и траже више пажње. Разговарајте о вирују и тренутној ситуацији са децом на искрен и одговарајући начин. Ако је ваше дете забринуто, разговор може да га смири. Деца посматрају понашање и емоције одраслих да би знала како да регулишу сопствене емоције током тешких ситуација.
5. Како бисте остали прибрани и могли својој деци да пружите подршку и повезаност у тренутној ситуацији, важно је да смањите гледање, читање и слушање вести које код вас изазивају осећај нелагоде, анксиозност и претерану забринутост. Информације тражите само од проверених извора са циљем да предузмете практичне кораке како бисте испланирали све што је потребно и заштитили себе и своје вољене. Тражите нове информације сваког дана, једном или два пута; изненадан и готово непрекидан прилив информација може код свакога подстакнути претерану бригу. Тражите чињенице, а не гласине и дезинформације. Како чињенице могу да смање страх, начин на који можете разликовати чињенице од гласина састоји се у томе да прикупљете информације у правилним интервалима са сајта СЗО и домаћих платформи за јавно здравље.

6. Водите рачуна о себи. Уколико радите, покушајте да користите корисне стратегије за суочавање, као нпр. довољно одмора и предаха током посла или између смена, једите довољно и храните се здраво, бавите се физичком активношћу и останите у контакту са породицом и пријатељима. Избегавајте стратегије које вам не могу помоћи, као нпр. коришћење алкохола, дувана или злоупотреба супстанци, јер вам на дужи стазе могу нарушити ментално и физичко здравље.