

Depresja a koronawirus

Wiele danych (m.in. WHO) wskazuje na to, że wybuch pandemii powoduje wzrost liczby osób chorujących na depresję. Dlaczego tak jest?

- Znaleźliśmy się w nowej, nieznanej wcześniej sytuacji.
- Wiele osób odczuwa wzmożony lęk i stres.
- Boimy się o to, jak będzie wyglądała nasza przyszłość.
- Obawiamy się także o zdrowie własne i bliskich.
- Martwimy się o bezpieczeństwo finansowe rodziny.
- Podczas izolacji w domach wzrasta ilość konfliktów i nasila się przemoc w rodzinie.

Najbardziej zagrożone są osoby o najniższych zasobach społeczno-ekonomicznych.

Aktualnie nie wiadomo, jakie skutki dla zdrowia psychicznego Polaków przyniosą kolejne fale epidemii, dlatego pamiętaj: dbaj o siebie i bliskich!



Jak pomóc dzieciom w czasie pandemii?

- Staraj się słuchać aktywnie.
- Pozwól dzieciom mówić o swoich uczuciach.
- Staraj się być jeszcze bardziej ciepły, życzliwy i wyrozumiały.
- Stwarzaj dzieciom warunki do zabawy i odprężenia się.
- Pomocna może być codzienna rutyna.
- Informacje o tym, co się wokół dzieje, przekazuj w dostosowany do wieku, szczery i uspokajający sposób.