



**ИНСТИТУТ  
ЗА МЕНТАЛНО  
ЗДРАВЉЕ**

## ОПШТЕ СМЕРНИЦЕ ЗА СУОЧАВАЊЕ СА СТРЕСОМ ТОКОМ ЕПИДЕМИЈЕ

"Куга је била на путу за Дамаск и у пустињи је престигла караван. " Где журиш?" упита је вођа каравана. "У Дамаск. Хоћу да узем 1.000 живота." На повратку из Дамаска Куга је поново прошла поред каравана. Вођа јој рече: "Однела си 50.000 живота, а не 1.000." "Не", одговори Куга. "Ја сам узела 1.000. Остале је однео Страх."

*Антхони де Мело - Молитва жабе*

У времену пандемије нормално је да се човек осећа тужно, под стресом, збуњено, уплашено или љуто. У таквим ситуацијама разговор са људима од поверења може помоћи. Ако се осећате веома лоше, разговарајте са својим пријатељима, члановима породице. Најважније је следити упутства стручњака о томе како да поступате у случају сумње на инфекцију, које можете пронаћи на званичним сајтовима.

Уколико вам је предочено да останете код куће, неопходно је да задржите здрав животни стил – да се адекватно храните, спавате, будете физички активни, вежбате и остварујете социјалне контакте са онима које волите, како у кући, тако и посредством средстава комуникације – електронском поштом, телефоном, и др.

Потребно је да водите рачуна о вашем здрављу и да се уздржавате од пушења, употребе алкохола или наркотика, јер је то лош начин да изађете на крај са лошим осећањима. Уколико се осећате преплављени страхом, уколико не можете да спавате, једете или сте изузетно узнемирени, разговарајте са вашим изабраним лекаром или потражите помоћ од других стручних лица -професионалаца.

Најважније је да се придржавате чињеница које свакодневно можете пронаћи на званичним сајтовима институција. Прикупите информације путем којих ћете на минимум свести могуће путеве инфекције, избегавајте праћење информација од непроверених извора.

Покушајте да смањите забринутост и узнемиреност смањивањем времена проведеног у континуираном праћењу медија, поготово садржаја који вас додатно узнемиравају. Усредсредите се на вештине које су вам у прошлости биле од помоћи у животним проблемима. Користите те вештине да бисте контролисали своје емоције током овог изазовног периода.

*Стручњаци Института за ментално здравље*