

# Како се изборити са друштвеном изолацијом у време епидемије

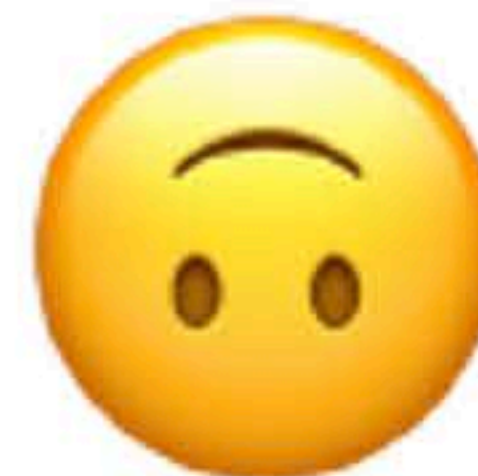


15 САВЕТА ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ И ЊИХОВЕ РОДИТЕЉЕ.



# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Родитељи, разговарајте са адолесцентима како бисте им приближили значај ситуације, и потребе за привременом изолацијом унутар породице. Адолесценција је период када смањен приступ вршњачким групама изазива посебно узнемирење и напетост. Имајте разумевања и направите стратегије како да време што креативније осмислите, било самостално било унутар породице.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Адолесценти и родитељи, направите дневни распоред који обухвата довољно сна, уравнотежену исхрану, физичку активност, комуникацију између чланова породице као и са блиским пријатељима – искључиво путем телефона и друштвених мрежа како бисмо смањили могућност ширења инфекције.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Ово је нова ситуација за све, не покушавајте да осмислите нове стратегије већ користите познате које су вам раније помагале да умањите стрес.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Не знамо колико ће трајати ова ситуација па је веома важно да се умиримо, прихватимо да нема јасног временског оквира и да функционишемо овде и сада.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Размотрите које вам активности причињавају задовољство и које сада можете применити да подигнете нивое “психолошких снага”.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Будите свесни психолошких граница и ризика од преплављивања информацијама и емоцијама: могуће је да ће вам требати више времена да промислите о стварима и направите смисао у новим ситуацијама.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Избегавајте драматични тон и пренаглашавање ситуација које могу довести до панике код ваших ближњих.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

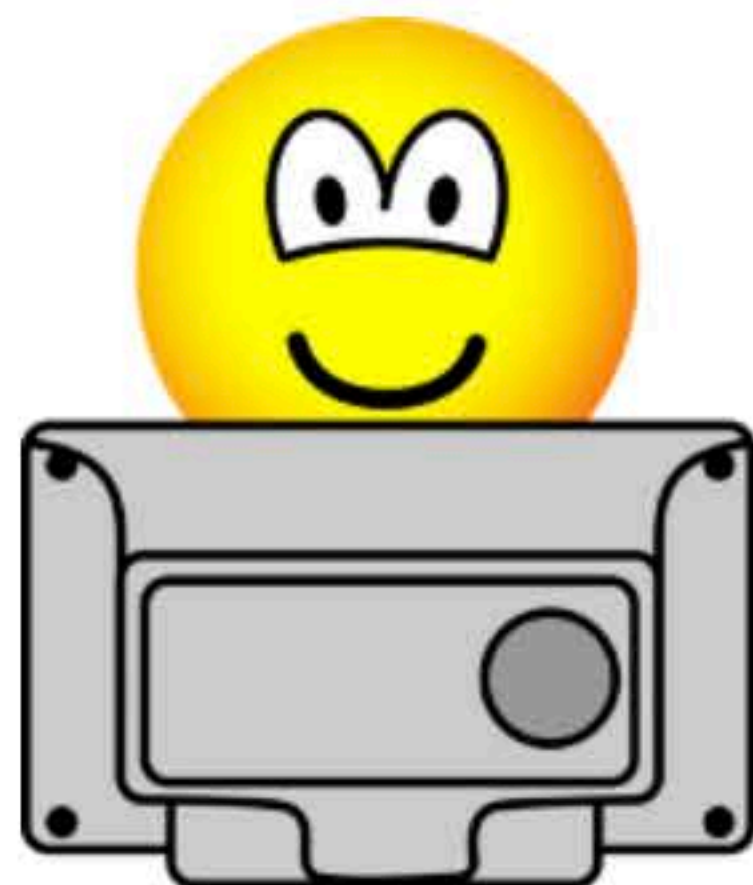
- ▶ Избегавајте конзумирање алкохола, дувана и других ризичних супстанци које могу ослабити ваш имуни систем и психолошке капацитете.





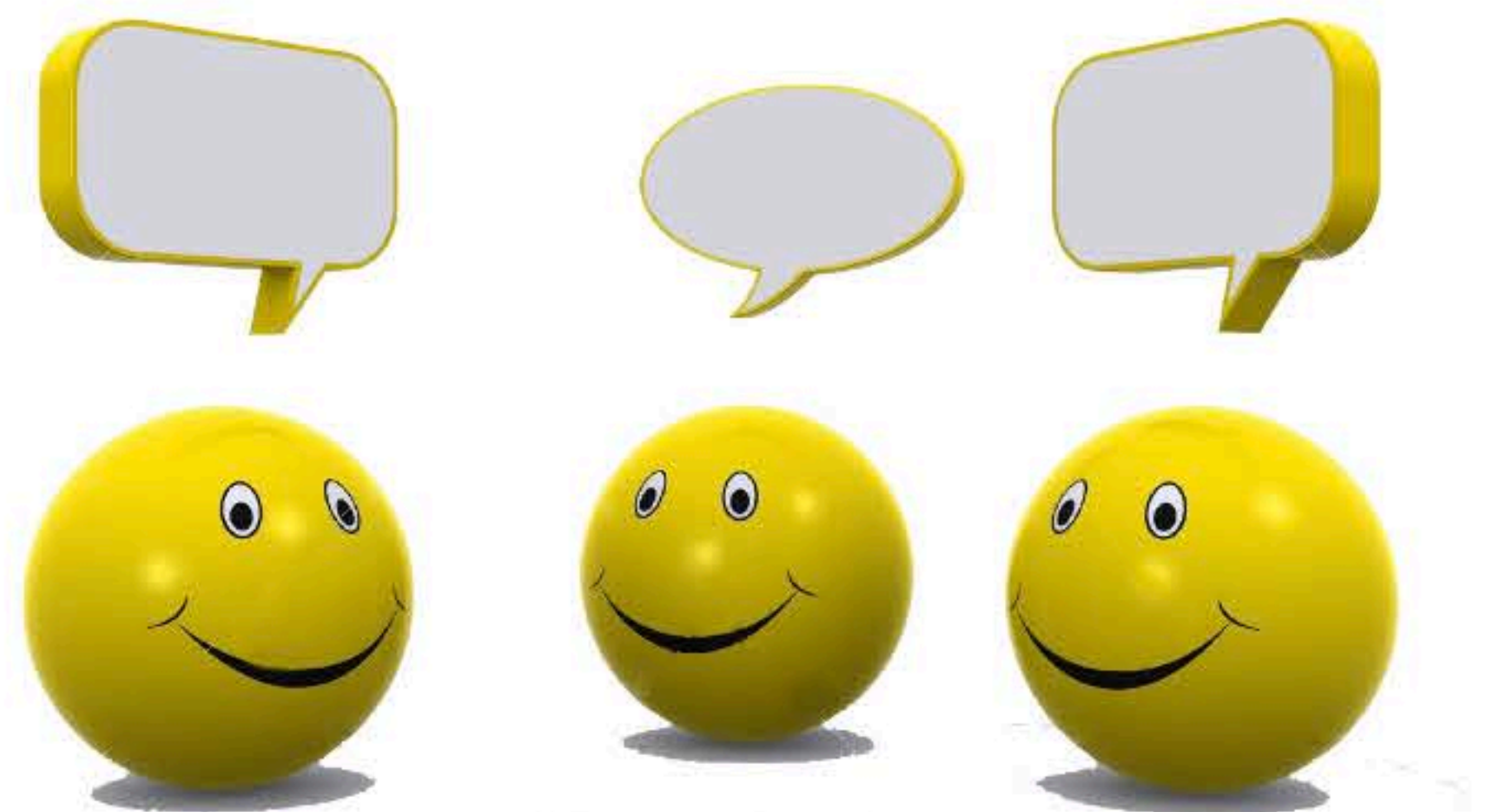
# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Будите информисани, информишите се са званичних извора.





- ▶ **Делите информације:** родитељи мотивишите адолесценце да са вама поделе сазнања која они имају (на пример са друштвених мрежа) и тиме уважите и њих и њихову подједнако валидну улогу у ситуацији кризе (пандемије). Адолесценти, питајте родитеље за њихова сазнања и будите тим у овој ситуацији.





- ▶ Ограничите себи приступ медијима на неколико пута дневно (препорука два пута) и направите план разноврсних садржаја који ће вас ментално стимулисати у наредним данима. Превелика изложеност само једном виду информација може довести до негативних исхода по ментално здравље.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

12

- ▶ Комуницирајте, покушајте да препознате како се осећате и да о томе отворено разговарате унутар породице. Важно је да једни другима чланови породице буду подршка и имају разумевања једни за друге.



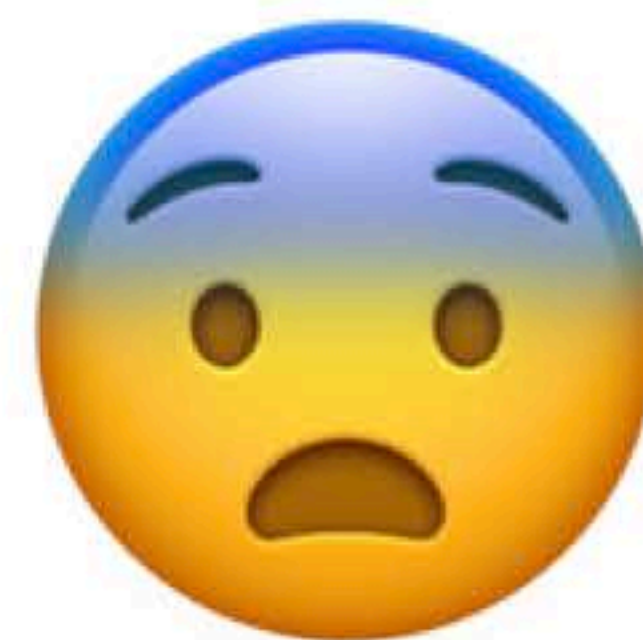


- ▶ Адолесценти често испитују нова правила, границе, могућности и имају доживљај да су снажнији од изазова са којима се суочавају, односно да њих овакве ситуације не могу да угрозе. Разговарајте како о личним ризицима, тако и одговорности у заједници у овој новонасталој ситуацији пандемије.





- ▶ Стручњаци упозоравају да се, како код адолесцената тако и код родитеља најчесталије јављају поремећаји сна, напетост, промене расположења, стрепња, смањен доживљај безбедности, љутња као и појачани страх од болести.





# 15 савета за адолесценце и њихове родитеље

- ▶ Уколико имате потешкоћа да се изборите са психолошким последицама пандемије можете контактирати званичне бројеве телефона за подршку и информације.



- ▶ Психолог Лидија Ђорђевић-Јовић

