

\* **Живот у изолацији -  
изазов за породице са  
адолесцентима**



- \* На првом месту је веома важно да родитељи **РАЗГОВАРАЈУ** са децом како би им појаснили озбиљност ситуације, личну и колективну одговорност.
- \* Разговор, појачана **СЛОГА** и подела **ОДГОВОРНОСТИ** унутар породице смањују ризик од негативних одговора на стрес.
- \* Важно је да се направи **ПЛАН ЗДРАВИХ ЖИВОТНИХ НАВИКА** како би смањили стрес и унапредили психичко и телесно здравље.

\* Како код родитеља тако и код адолесцената најчешће се јављају:

\* Поремећаји сна, несанице, ноћне море

\* Напетост

\* Стрепња

\* Промене расположења

\* Љутња и бес

\* Појачан страх од болести

# РОДИТЕЉИ:

- \* Разговарајте са адолесцентима како би им објаснили привремену изолацију унутар породице и њен значај у овом тренутку.
- \* Ово је период када је вршњачка група веома важна и имајте разумевања за понашања свог адолесцента сада када нису у могућности да проводе време са вршњацима.

## АДОЛЕСЦЕНТИ И РОДИТЕЉИ:

- \* Направите ПЛАН СТРУКТУРЕ ДАНА који обухвата довољно сна (који је важан за производњу мелатонина и подизање имунитета), уравнотежену исхрану, физичку активност, комуникацију са блиским људима путем телефона и друштвених мрежа.
- \* Ово је нова ситуација за све, користите СТРАТЕГИЈЕ које су Вам и раније помагале да смањите стрес.
- \* Прерасподелите кућне обавезе.

- \* Не знамо колико ће трајати изолација па је важно да се УМИРИМО, ПРИХВАТИМО је и да функционишемо ОВДЕ И САДА.
- \* Упражњавајте оне АКТИВНОСТИ које Вас чине задовољним и које Вам сад подижу ниво психолошких снага.
- \* Избегавајте у говору ДРАМАТИЧНИ ТОН јер он може довести до панике код ближњих.
- \* Избегавајте алкохол, дуван и друге ризичне супстанце које Вам могу ослабити имуни систем.
- \* Отворено разговарајте унутар породице о својим ОСЕЋАЊИМА!
- \* Будите ПОДРШКА једни другима!

WIFO\*



- \* Будите информисани са званичних извора.
- \* Довољно је ДВА ПУТА дневно гледати медије, све остало утиче на психу.
- \* Делите информације и будите ТИМ са својим адолесцентом у овој ситуацији.

\*Уколико имате потешкоћа да се изборите са новонасталом ситуацијом, добро је контактирати званичне бројеве телефона за пружање подршке (Министарство просвете-отворен нови СОС телефон 0800 200-201, Институт за ментално здравље....)

Психолог Оливера