

EMOZIOEI HELTZE COVID-19AREN AURREAN AUTOZAINKETAK HERRITARRENTZAT

ESTRESA

COVID-19aren zabalkundeak estresa eragiten du **pertsonengan eta komunitatean orokorrean**. Mehatxu-egoera horrek **egokitzapen-aldaketa** emozionalak sortzen ditu eta gure organismoa ez da ohi bezala portatzen.

Erantzuna norbera izateko duen moduaren arabera izateaz gain, dugun **laguntza** eta ditugun **baliabideen** arabera izango da.

Estresa gure bizitzaren parte da, ezin da saihestu.

Komunikabideetan eta sare sozialetan epidemiari buruzko informazioa agertzen da behin eta berriz, eta baliteke horrek estres-mailak **areagotzea**.

ALDAKETAK

Aldaketak egon ahal dira **pentsatzen dugun moduan** (ez garakontzentratzen, gauzei bueltak ematen dizkiegu), gure **emozioetan** (tristura, estutasuna, beldurra), gure **jokabidea** (isolatzea, ez zaintzea) eta baita **fisikoak ere** (lo ez egitea, palpitazioak).

Seinaleei horietako batzuk nabaritzen badituzu, ez larritu, egokitzapen-erreakzioak dira. Medikua nerera jo behar dugu horiek oso intentsuak badira eta bizitza normala egitea ezinezkoa bazaigu.

Norbere burua eta besteena zaintzea epidemiaren kontra borrokatzeko modua da.

AUKERA

Bestalde, krisi-uneetan pertsonen alderik onenak eta **errukitsuenak** loratzen dira.

Horixe bera miresten dute herritarrek egunero, zaintzen dituzten langileei **esker onak** eskainiz.

Paziente askok profesioaletan aurkitzen dute posible duten **giza tratu bakarra**.

Tratua eta zainketa hobetzeko ekintza posibleak hauek dira: pazienteei irratia, liburuak, mp3, egunkariak paperean eta aldizkariak ematea, baita **atxikimendu-objektuak** ere (argazkiak, etab.) eta whatsapp eta posta elektronikoa erraztea...

Gaixotasun mentala duten pertsonak, hots, mendeko pertsonen kasuan, laguntza-beharrak handiagoak dira.

Garrantzitsua da pazienteen senitartekoei laguntzea **gaixoa hiltzen ari denean** eta **doluan egoera honetan**.

**Norbere burua zaintzea eta besteak animatzea
epidemia geldiarazteko modua da
NORBERE BURUA ZAINDUZ, BESTEAK ZAINZEN DITUGU!**

