

# EMOZIOEI HELTzea COVID-19AREN AURREAN GOMENDIOAK PAZIENTEENTZAT, FAMILIENTZAT, SEME-ALABENTZAT ETA NERABEENTZAT

## ARRETA BEREZIA BEHAR DUTEN PERTSONAK

**Patologia** kronikoak dituzten pertsonak.  
**Osasun mentaleko** arazoak eta adizkioak dituzten pertsonak.  
**Umeak eta nerabeak.**  
**Adineko** pertsonak.  
**Gaixotasuna** duten pertsonak.  
**Haien senitartekoak.**  
**Senitarteko bat galdu duten** pertsonak.  
**Langile** sanitarioak, poliziak, garbitzaileak, farmazialariak, elikadurakoak, etab.

## ARRETA HANDIZ IBILI ETA JARRAITU GOMENDIOAK

Jarraitu osasun-agintariek zehaztutako pre**bentzio-neurriak** eta izan **konfiantza haiengan**.  
 Informa zaitez modu **errealistan**. **Ez hartu arinki** bere arriskua eta ez **handitu**.

## GAIXOTASUNA IZATEA

Urrundu zure pentsamendu intrusiboak. **Ez pentsatu okerreanean**.  
 Beldur zarenean, izan kontuan **aurreko** esperientziak.  
 Isolamenduak estresa, antsietatea, bakardadea, haserrea, beldurra eta etsipena sorraraz ditzake. Dena pasako da.

## HILDAKO PERTSONAK

Agur esan gabe hiltzea, eta senitartekoak bisitatu ezin izateak **dolua egitea** zailtzen du.  
 Baina ez da ezinezkoa egitea. Beste egoera batzuetan egin daiteke, nahiz eta zailagoa izan.  
 Aukerak bilatu behar dira, laguntzak mantendu, atzeratutako zeremoniak, eta beharrezkoa balitz, **laguntza psikologikoa**.  
**Txikiei** azaldu behar zaie, haien adina kontuan izanik.

## TXIKIAK

**Haurrek erreakzionatzen dute** neurri handi batean pertsona helduengan ikusten dutenari erantzuteko edo imitatzen.

Haien aurrean **lasaitasuna eta konfiantza** izatea haiei laguntzeko eta lasaitzeko modurik onena da.

**Haien estresa kontrolatzeko** gai diren gurasoek gaitasun handiagoa dute jarrera lasai hori izateko haien seme-alabekin.

Haur guztiek ez diote estresari modu berdinean erantzuten.

Arreta eman behar diguten agerpen batzuk hauek dira:

- negar gehiegi egitea
- gairiditutako jarrerari itzultzea (enuresia)
- triste sentitzea
- aldaketak loan eta elikaduran
- sumingarritasuna, oldarkortasuna, inpulsibotasuna.
- adi egoteko eta kontzentratzeko zailtasuna

## ZER EGIN

**Haiekin hitz egin**, lasai eta modu ulergarrian epidemiari eta bere ondorioei buruz.

Adierazi onik daudela eta horregatik dela garrantzitsua jarraibideak betetzea.

**Mugatu** seme-alabak komunikabideen aurrean dauden denbora, bereziki txikiaren kasuan, ulertzen ez duten zer edo zerk ikaratu ahal dituelako.

Hitz egin **nerabeekin**, gaitasun gehiago dute arazoa ulertzeko.

Joera handiagoa dute informazioa jasotzeko **sare sozialen bidez**, eta informazio okerra jasotzeko aukera gehiago dituzte.

Mantendu **errutinak** etxean isolamenduak irauten duen bitartean: higiena, elikadura eta loa.