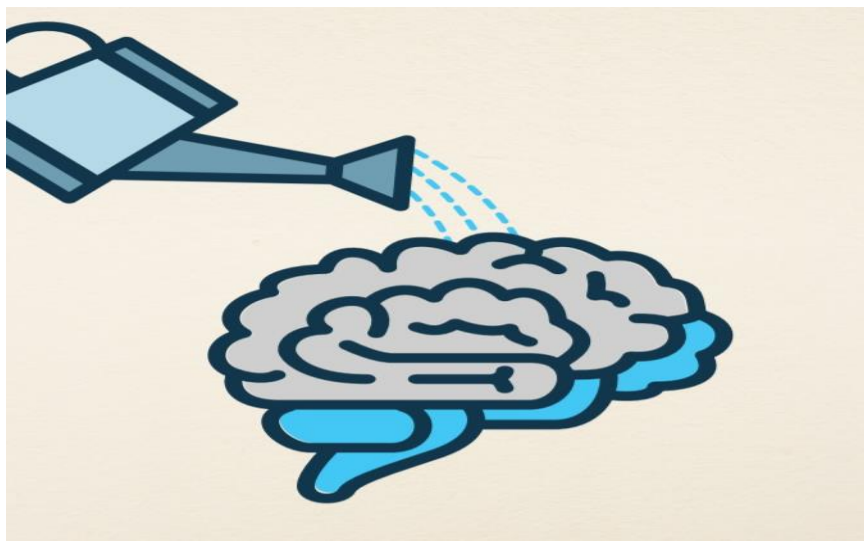


## Грижа за менталното здравје во време на КОВИД-19

Денес, сите ние се соочуваме со нови предизвици и мораме заедно да работиме за да ги надминеме. Од почетокот на пандемијата, ни се промени животот на сите нас. Не сме сите ние толку прилагодливи на промените, а и не можеме да бидеме. Справувањето со промените и со сите други предизвици кои ги носи животот и возраста, може да влијае на нашето ментално здравје.



Потребно е да знаеме дека и како ученици, и како родители и како наставници треба да се поддржуваме и да водиме заедничка грижа за нашето ментално здравје. Психолошката поддршка и помош во овој период а и во секој друг е потребна.

Здравиот начин на размислување е првиот чекор кон зачувување на менталното здравје. Сега сме најчесто дома, повеќе изолирани и без пријателите и секојдневните рутински навики и дружби кои ги имавме порано. Па размислуваме, стравуваме, паничине, во неизвесност сме... . Сега е вистинско време да си обрнеме внимание на себе си, да се посветиме на нашиот ментален разум. Иако не можеме да остваруваме средби лице во лице, ќе дојде и тоа време. Дотогаш, преку социјалните мрежи можеме да си помогнеме, да си

обрнеме внимание на нашето ментално здравје преку психолошката помош и поддршка. Да не забораваме да обрнеме внимание на неколку битни аспекти во моментот за зачувување на менталното здравје:

### 1. Грижете се за сопствените емоции и изразувајте ги

Изразувањето на емоциите ни помага да сфатиме како се чувствуваме. Потребата да се обратиме некому кога ни е тешко, да поразговараме, да слушнеме што значат тие стана поголема од порано. Да се споделат мислите и чувствата барем и на социјалните мрежи со други кои с есоочуваат со слични предизвици, за почеток е добро. Но да се слушнат што ќе кажат професионалците-психолозите е подоверливо и посигурно.

Освен социјалните мрежи, како психолози сакаме да знаете дека ние одвојуваме време и за индивидуални средби во училиштето според протоколите, бидејќи има услови за тоа. Потребите Ваши се поголеми и со овој приод и отвореност кон вашите емоции придонесуваме да помогнеме и да го намалиме ризикот за нашето заедничко ментално здравје. Ние веруваме дека повеќе од претходно би ви помогнале да имате попозитивна перцепција за училиштето, да се справите со предизвиците за совладување на новата наставна програма, да можете полесно да учите, да се справите со своите родители, а родителите со своите деца, да го намалите чувството на стрес и исплашеност, да не се чувствувате сами. Едноставно, да ги изразите емоциите кои ги таложите и да продолжите со насмевка и радост дека секој предизвик со поддршка може да се помине.

### 2. Останете продуктивни

Секој може да прави повеќе од тоа што прави. Да учи повеќе, да совладува повеќе, да работи повеќе. Секој има талент, креативен ум и неоткриени потенцијали. Затоа, ова е добар период да се посветите на себе си и да се развивате во продуктивна насока. Посветете се со мислите на нешто продуктивно што ќе ве исполни и ќе ви создаде радост. Исто така, ќе ви го исполни и она време кое сте го поминувале мислејќи на тоа што ќе биде утре и слично. Дајте време за себе во продуктивни цели. Неколку предлози:

пешачење, цртање (немора да е убаво), учење јазичи онлајн, пишување, медитирање, читање книга, правење нешто според „направи сам“, помош дома и слично.

### 3. Слушајте стручни совети и комуницирајте со психолози

Да се биде присутен без да се каже ништо на некој од вебинарите и дискусиите на психолозите е некогаш и доволно за да се спознае и слушне од стручен кои се твоите емоции со кои се соочуваш. Исто така, да се прочита статија и да се преслуша предавање за справување со одредена емоција од психолог исто така ќе ни даде помош и насока за да си самопомогнеме. Во многу случаи самопомошта е најбитна и можеби и доволна помош за да си го задржиме нашето ментално здравје. Така, ќе размислуваме појасно, со повеќе сознанија и факти кои се докажани, ќе имаме стручна насока што да направиме.

### 4. Не паничете, за се има решение

Паниката може да предизвика болест. Немојте да си го правите тоа. Сите стравови можат да се надминат со работа на себе. Важно е да знаете дека и ова ќе помине. Има решение за се. Животот дава предизвици човечки да се издржат. И секој предизвик е лекција за да станеме подобри. Ако не западнеме во стравови, тага, паника, ќе надминеме се. Да побараме помош од стручни лица кога тоа ни е потребно. Работата на себе е најтешка, но и најбитната и најголемата работа која можеме да ја направиме. Дајте си можност да најдете решение.

Бидете отворени да зборувате за менталното здравје. Бидете отворени да слушнете други што мислат и чувствуваат. Бидете отворени да ги слушнете психолозите што ќе можат да ви разјаснат одредени сознанија, да ви дадат насоки со кои ќе ви помогнат. Бидете отворени да работите на своето ментално здравје. Ние психолозите сме тука за вас-да ве сослушаме, да ве поддржиме, да ви понудиме сознанија, да ви укажеме помош, да ве посоветуваме, да ви дадеме насока.

Психолог

Марија Конеска