

Simțim la fel, trăim la fel, sperăm
la fel!



- Pandemia COVID-19 și impunerea măsurilor stricte, dar necesare, de prevenire a raspândirii noului coronavirus au reprezentat și încă sunt un factor major de stres, atat pentru adulți, cât și pentru copii și adolescenți.

- În timpul unei epidemii de boli infectioase, stresul se poate manifesta prin următoarele stări, conform experților:
- Teamă și neliniște față de propria sănătate și față de sănătatea celor dragi
- Modificări ale obiceiurilor de somn sau de alimentație
- Dificultăți de somn sau de concentrare
- Înrăutățirea problemelor cronice de sănătate
- Utilizarea în exces a alcoolului, tutunului sau a altor medicamente

Toată lumea din Belgia are dreptul la un amic pentru îmbrățișări în carantină

Deși e unul dintre cele mai drăgălașe cuvinte din olandeză, ideea de „knuffelcontact” subliniază o problemă extrem de serioasă despre sănătatea mintală.

6 din cei mai buni doctori din lume

- Soarele
- Odihna
- Exercițiul fizic
- Dieta
- Respectul de sine
- Prietenii

**Doar cei ce nu renunță indiferent de
situație, ajung unde visează!**

- Este important să știm că noi, personal, putem controla noul coronavirus și putem controla propriile noastre reacții emoționale la acest nou virus. Iată câteva strategii inteligente utile în gestionarea anxietății și păstrarea sănătății mentale și fizice :
 - 1. Mentine conexiunea virtuală cu grupul tău social.**
 - 2. Nu te teme să ceri sfatul unui profesionist din domeniul sănătății mentale.**
 - 3. Practică zilnic exercitii de respiratie controlată.** De exemplu, respirația profundă in 3 timpi ajută la reducerea stresului și anxietății.

- **4. Adoptă o rutină a somnului.**
- **5. Menține o alimentație echilibrată.**
- **6. Limitează timpul de expunere la canalele de stiri.**
- **7. Fă mișcare în aer liber.**
- **9. Concentrează-te pe aspectele pozitive ale vieții tale.** Fă următorul exercițiu: fă-ți o “listă de recunoștință”: trece pe ea lucrurile bune din viața ta și mulțumește pentru ele.
- Optimismul alungă stresul.

"Avem nevoie de oameni sinceri,
de prietenii adevărate,
de puține promisiuni și multe fapte,
de multă bunătate și puțină laudă,
de mult timp pentru cei dragi și puțin pentru
critică,
de cărți frumoase și clipe lângă persoana
iubită,
de puțin câștig și multă vrednicie,
de multe râsete și puține lacrimi,
de multe îmbrățișări și mai puține
dezamăgiri,
de multă dragoste și susținere,
de oameni deschiși la minte,
de hărnicie și voință,
de perseverență și vise,
de un astăzi frumos pentru un mâine
splendid."

- SĂNĂTATE!



- MULȚUMESC!