



Светска здравствена организација прогласила је марта 2020. године пандемију болести COVID-19 коју изазива корона вирус. Кризне ситуације дешавале су се у прошлости и дешаваће се, вероватно и у будућности.

Страх од обољевања и ширења болести изазива код свакога од нас забринутост, страх и анксиозност, што су очекиване и нормалне реакције на тренутне околности. Истовремено, акције у заштити јавног здравља, као што су одржавање физичке дистанце, промена свакодневне рутине и животне организације (рад од куће, измењен режим школске наставе и ваннаставних активности, ограничена могућност путовања и слично), могу утицати на то да се осећамо изоловано, усамљено, забринуте, љуто или нерасположено.

Свако од нас различито реагује на стрес, а у зависности од претходних животних искустава, структуре личности, подршке коју имамо од породице и пријатеља, општег здравственог стања, од околности у којима се тренутно налазимо, финансијских прилика и многих других фактора.

Превазилажење стреса на конструктиван начин јача не само нас, већ и оне до којих нам је стало, као и читаву заједницу.

## ОЧЕКИВАНА ОСЕЋАЊА И ПОНАШАЊА

- страх од болести или умирања;
- осећање беспомоћности у брзи око наших најближих и страх да ћемо их изгубити;
- страх од губитка основних средстава за живот или страх од отказа;
- осећање напетости, анксиозности, несигурности или немоћи;
- губитак интересовања за уобичајене активности;
- осећање беспомоћности, досаде, усамљености и депресије;
- осећање фрустрираности, иритабилности или беса;
- страх због потенцијалне немогућности добијања жељене професионалне помоћи;
- страх од социјалног одбацавања и стигматизације док смо у карантину или смо болесни;
- тешкоће у концентрацији, промене у ритму спавања, поремећај апетита и слично.



**Иако се цела планета налази у кризној ситуацији, неки од нас су у повећаном ризику, па самим тим имају веће шансе да развију неке од симптома психичке кризе.**

## ПОСЕБНО ОСЕТЉИВЕ ГРУПЕ

- медицински радници који су ангажовани у процесу лечења од COVID-19 услед потенцијалног развијања синдрома сагоревања на послу и израженог ризика у ком се налазе;
- особе које су у повећаном ризику да оболе од COVID-19 (нпр. старије особе, инвалиди и они са хроничним болестима);
- деца и адолесценти;
- особе које се већ лече од менталних поремећаја.