

## Ieteikumi, kā tikt galā ar stresu ārkārtējās situācijas laikā

Korona vīrusa izraisītās slimības COVID-19 uzliesmojums daudziem rada stresu un satraukumu. Bailes un satraukums var izraisīt spēcīgas emocijas gan pieaugušajiem, gan bērniem.

**Stresa situācijā reagējam atšķirīgi.** To, kā cilvēki reaģē uz vīrusa uzliesmojumu, var ietekmēt gan katra paša pieredze, gan personība, gan apkārtējā vide. Lielāku stresu krīzes situācijās mēdz izjust arī bērni.

### Kā mazināt stresu?

- Ja regulāri skaties un lasi ziņas, klausies stāstus par vīrusu un pavadi daudz laika sociālajos tīklos, ievēro pārtraukumus. **Nepārtraukti uzņemot informāciju par pandēmiju, uztraukums pieaug.**
- Rūpējies par savu veselību. Veic elpošanas vingrinājumus, izstaipies, meditē. Ēd sabalansētu uzturu, sporto, velti pietiekamu laiku miegam.
- Velti laiku atpūtai. Dari tās aktivitātes, kas sagādā prieku.
- Komunicē ar cilvēkiem, kuriem uzticies un kuriem rūp tava pašsajūta.

### Kas jāzina bērnu vecākiem?

**Bērni reaģē uz vecāku un pieaugušo emocijām.** Vecāku un pieaugušo miers un pārlicība var būt labākais atbalsts bērniem vīrusa uzliesmojuma laikā.

Katrs bērns stresa situācijās reaģē atšķirīgi. Pazīmes, kas var liecināt, ka bērns izjūt stresu:

- pārmērīga raudāšana un aizkaitinājums;
- atgriešanās pie tādas uzvedības, kas bija vērojama, kad bērns bija jaunāks;
- pārmērīgas raizes un skumjas;
- ēšanas un miega traucējumi;
- uzmanības un koncentrēšanās traucējumi;
- izvairīšanās no aktivitātēm, kas iepriekš sagādāja prieku.

### Kā atbalstīt savu bērnu?

- **Velti laiku sarunai ar bērnu.** Atbildi uz jautājumiem un pastāsti par faktiem bērnam saprotamā valodā.
- **Aplicini, ka bērns ir drošībā.** Paskaidro, ka uztraukums un skumjas šādās situācijās ir dabiskas. Pastāsti, kā pats tiek galā ar stresu un ko bērni var mācīties no vecākiem.
- Ierobežo laiku, ko bērni velta sociālajiem tīkliem un citiem medijiem. **Bērni var viegli pārprast un interpretēt dzirdēto vai lasīto, kas var izraisīt pastiprinātas bailes.**
- **Centies ievērot rutīnu.** Kamēr skolas ir slēgtas un bērnudārzi strādā dežūrgrupu režīmā, centies bērnam nodrošināt **izglītojošas aktivitātes un nomierinošas vai jautras spēles.**
- **Esi paraugs savam bērnam.** Atpūties, izgulies, esi aktīvs un sporto, ēd veselīgi. Sazinies ar ģimenes locekļiem un draugiem attālināti.

Vairāk informācijas:

<https://lvportals.lv/dienaskartiba/314618-bernu-slimnिकास-ieteikumi-ka-tikt-gala-ar-stresu-arkartejas-situācijas-laika-2020> Raksts: **Bērnu slimnīcas ieteikumi, kā tikt galā ar stresu ārkārtējās situācijas laikā**