


## Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών


\*English translation follows\*

Η περίοδος που διανύουμε είναι πρωτόγνωρη και σίγουρα, μεγάλοι και μικροί, χρειαζόμαστε χρόνο να επεξεργαστούμε τα νέα δεδομένα και τις νέες συνθήκες. Δείτε στην ειδική ιστοσελίδα μας για τον κορωνοϊό, κάποιες συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους αυτή την περίοδο.

### Για ενήλικες - Αντιμετωπίζοντας το άγχος κατά την περίοδο της επιδημίας




World Health Organization



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ


### Αντιμετωπίζοντας το άγχος κατά την περίοδο της επιδημίας του 2019-nCoV




Είναι φυσιολογικό να νιώθεις στεναχώρια, ανησυχία, σύγχυση, φόβο ή θυμό στη διάρκεια μιας κρίσης.

Το να μιλάς με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι μπορεί να βοηθήσει. Επικοινωνήσε με τους φίλους και την οικογένειά σου.


Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι, διατήρησε ένα υγιεινό τρόπο ζωής που να περιλαμβάνει σωστή διατροφή, ύπνο, γυμναστική και κοινωνικές επαφές με τα αγαπημένα σου πρόσωπα στο σπίτι και ηλεκτρονική ή τηλεφωνική επικοινωνία με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους.






Μην καπνίζεις και μην κάνεις χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου. Εάν νιώσεις το άγχος να σε κυριεύει, μίλα σε έναν επαγγελματία υγείας ή σύμβουλο. Ετοίμασε ένα σχέδιο για το που θα πας και πώς θα ζητήσεις βοήθεια στην περίπτωση σωματικής και ψυχικής ανάγκης.


Μάθε τα γεγονότα. Μάζεψε πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να υπολογίσεις με ακρίβεια τον κίνδυνο που διατρέχεις, ώστε να λάβεις τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα. Βρες μια αξιόπιστη πηγή που μπορείς να εμπιστευτείς, όπως την ιστοσελίδα <https://pio.gov.cy/coronavirus>





Μείωσε την ανησυχία και την ταραχή, ελαττώνοντας τον χρόνο που εσύ και η οικογένειά σου ξοδεύετε βλέποντας ή ακούγοντας ειδήσεις που σας αναστατώνουν.

Βρες εκείνες τις δεξιότητές σου, οι οποίες στο παρελθόν σε βοήθησαν να διαχειριστείς τις δυσκολίες της ζωής, και χρησιμοποίησέ τις για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου στη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.



## Πώς βοηθάμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος κατά τη διάρκεια της επιδημίας



World Health Organization



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

### Πώς βοηθάμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος στη διάρκεια της επιδημίας του 2019-nCoV



Τα παιδιά μπορεί να εκδηλώσουν το άγχος τους με διάφορους τρόπους: να είναι πιο προσκολλημένα, ανήσυχα, απόμακρα, θυμωμένα ή αναστατωμένα ή να εμφανίζουν διαταραχές ύπνου, όπως η νυχτερινή ενούρηση, κ.α. Απάντησε στις αντιδράσεις του παιδιού με έναν υποστηρικτικό τρόπο, άκου τις ανησυχίες του και δώσε του περισσότερη αγάπη και προσοχή.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την προσοχή των ενηλίκων σε δύσκολους καιρούς. Δώσε τους επιπλέον χρόνο και σημασία. Άκου τα παιδιά σου, μίλησε τους ευγενικά και καθησύχασέ τα. Εάν είναι δυνατόν, δημιούργησε ευκαιρίες για παιχνίδι και χαλάρωση.



Προσπάθησε να κρατήσεις τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένειά τους, στον βαθμό που αυτό είναι δυνατό. Εάν χρειαστεί να αποχωριστούν αυτούς που τα φροντίζουν (π.χ. για νοσηλεία), βεβαιώσου ότι θα υπάρχει τακτική επαφή (π.χ. μέσω τηλεφώνου) και καθησύχασέ τα.

Διατήρησε, όσο γίνεται, την καθημερινή τους ρουτίνα ή δημιούργησε καινούργιες, σύμφωνα με τις νέες συνθήκες που επικρατούν, και φρόντισε να περιλαμβάνουν δραστηριότητες μάθησης καθώς και χρόνο για ασφαλές παιχνίδι και χαλάρωση.



Εξήγησέ τους με στοιχεία για το τι έχει συμβεί και τι συμβαίνει τώρα και δώσε τους σαφείς πληροφορίες για το πώς να μειώσουν τον κίνδυνο να μολυνθούν από την ασθένεια με λέξεις που μπορούν να καταλάβουν ανάλογα με την ηλικία τους.

Προετοίμασέ τα για το τι θα μπορούσε να συμβεί με τρόπο καθησυχαστικό (π.χ. ένα μέλος της οικογένειας και / ή το παιδί μπορεί να αρχίσει να μην αισθάνεται καλά και μπορεί να πρέπει να πάει στο νοσοκομείο για κάποιο χρονικό διάστημα, έτσι ώστε οι γιατροί να τους βοηθήσουν να νιώσουν καλύτερα).

We are all going through a stressful time right now, and stress affects both adults and children. Here are some pointers, published on the dedicated #COVID19 website, on how to adjust to the new circumstances and cope with stress.


## Adults - Coping with stress during the virus outbreak



### Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak

It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.



If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.



Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as <https://pio.gov.cy/coronavirus>



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.



Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



## Helping **children** cope with stress during the virus outbreak



### Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak



Children may respond to stress in different ways such as being more clingy, anxious, withdrawing, angry or agitated, bedwetting etc.

Respond to your child's reactions in a supportive way, listen to their concerns and give them extra love and attention.

Children need adults' love and attention during difficult times. Give them extra time and attention.

Remember to listen to your children, speak kindly and reassure them.

If possible, make opportunities for the child to play and relax.



Try and keep children close to their parents and family and avoid separating children and their caregivers to the extent possible. If separation occurs (e.g. hospitalization) ensure regular contact (e.g. via phone) and re-assurance.

Keep to regular routines and schedules as much as possible, or help create new ones in a new environment, including school/learning as well as time for safely playing and relaxing.



Provide facts about what has happened, explain what is going on now and give them clear information about how to reduce their risk of being infected by the disease in words that they can understand depending on their age.

This also includes providing information about what could happen in a re-assuring way (e.g. a family member and/or the child may start not feeling well and may have to go to the hospital for some time so doctors can help them feel better).