



### Психологічна допомога та самопоміа при коронавірусі

Коронавірус-це справді світова проблема. Наразі кожна країна вводить обмеження для того, щоб забезпечити нас. І в зв'язку з ситуацією виникають різні почуття і екзистенційні переживання, які не потрібно ігнорувати. Але щоб не скочуватися в іншу крайність - паніки, важливо визнавати і проживати всі свої почуття і емоції. Користуйтеся стандартними психологічними способами: назвати почуття, конкретизувати його - до чого / кого і з якого приводу вона виникла, провести аналіз.

Один із способів дистанціювання - виписати думки на листочок, дистанціюватися від них, оцінити реалістичність написаного, можливо, обговорити з людиною, якій довіряєте.

*Ольга Мовчанюк-практичний психолог*

### Пам'ятка для тих, хто повернувся з-за кордону



- Після повернення в Україну зберігайте режим самоізоляції.

-Обдумайте, що вам знадобиться протягом 14 днів, щоб не потрібно було виходити з дому; при необхідності скористайтеся службою доставки з онлайн-оплатою продуктів, ліків та ін.; попередьте друзів та родичів, що ви тимчасово не зможете приймати гостей; попередьте свого сімейного лікаря про режим самоізоляції і підтримуйте з ним зв'язок; ізолюйтесь в окремій кімнаті, дотримуйтеся правил особистої гігієни, часто мийте руки з милом; при необхідності вийти з дому, використовуйте маску для обличчя та мінімізуйте контакти з іншими людьми, використовуйте засоби для дезінфекції рук.

- Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми хвороби (кашель, лихоманка, діарея) негайно зверніться за медичною допомогою і повідомте про свої нещодавні подорожі, а також про контакти з людьми, які мають ГРВІ.

*Олена Прищепчук-фахівець із соціальної роботи*

### Карантин в Україні: ідеї, як весело провести час з дітьми вдома

Ось декілька ідей, чим зацікавити дітей на час раптових канікул.

Настільні ігри, пазли: знайдіть час пограти з дитиною в її улюблену настільну гру. Тож виділіть час та пограйте всією сім'єю – це весело і пізнавально.

Заняття творчістю: в інтернеті можна знайти безліч онлайн-майстер-класів з хенд-мейду: аплікації, вишивки, і т. д.

Читання книг: домовтеся з дитиною, що за час карантину вона прочитає книгу, яку сама вибере. Допмагайте їй у цьому або можете читати разом.

Приготуйте щось смачненьке: дозвольте вашій дитині вибрати якусь цікаву страву, нехай вона сама знайде потрібний рецепт і приготуйте це разом.

Перегляд фільмів: пошукайте в інтернеті фільми чи мультфільми, які можна дивитися з дітьми.

*Тетяна Шуляренко-фахівець із соціальної роботи*

### «Пережити і не нашкодити собі»

Під час пандемії важливо пам'ятати не тільки про фізичне здоров'я, але і про психологічне.

1. Не думати і не говорити постійно про вірус і взагалі про проблеми.
2. Існує поняття "соціальне зараження". Гальмуйте всіх, хто починає вас втягувати в свої страхи: це теж інфекція для ваших емоцій.
3. Чудовий привід перейти на більш здорове харчування.
4. Робіть запаси додому в розумних межах.
5. Декілька хвилин в день приділіть концентрації на чомусь дуже приємному.
6. Кожен день обов'язково присвятіть хоча б 15 хвилин фізкультури.
7. Пам'ятайте: ми вже багато чого пережили, і це пройде. У нас все добре!

*Практичний психолог : Закусило Аліна*

### Медіаграмотність- запорука стійкості громад

Зараз ми маємо надто багато медійних засобів, рівень інформованості зашкалює, проте все, про що пишуть в соціальних мережах треба піддавати здоровому глузду та вмінню критично мислити. Будучи всесторонньо освіченими, професійно підкованими можемо теж потрапити в пастку, в яку нас кидають так звані «фейккомети». А іноді ми самі, цього не помічаючи попадаємо до них на гачок. А надто це важливо зараз в період всесвітньої пандемії.

Бути медіаграмотним, означає бути стійким у своїх поглядах, тому дуже велике значення має обізнаність у питаннях, які хвилюють громаду, суспільство. В тому числі і думка про ту проблему, яка на шпальтах медійних просторів займає ключове місце на даний час.



Але окрім контенту, який ми отримуємо добровільно, за власним бажанням, велику його кількість наш мозок «вбирає» підсвідомо. Давайте будемо пильними та уважними до всієї інформації, яку ми отримуємо! Давайте змінювати своє ставлення до споживання медіапродуктів на більш свідоме, щоб вміти відрізнити вигадки від фактів та не потрапити на гачок маніпуляцій. Тому надзвичайно

важливо відмежовуватися від непотрібної інформації заради нас самих, заради нашого здоров'я, емоційної та психічної стійкості. Здоров'я всім нам!

*Віра Гис- педагог-організатор*

### Роз'яснення та детальна інформація

стосовно законодавчих актів, постанов, змін та обмежень для громадян України під час карантину надана юрисконсультом Центру Заїкою Дмитром.

\*\*\*

Фізкультура та спорт надзвичайно важливі для здоров'я взагалі, а в період загострення пандемії особливо. Про користь від ранкової зарядки, віджимання, бігу, їзди на велосипеді, скакалки та ін. інформацію підготував інструктор з фізичної культури Андрій Колотюк

Вся детальна інформація на сайті закладу <http://korosten.ucoz.net> та на ст.ФБ. <https://www.facebook.com/korostencspr/>

11500, Житомирська обл., Коростень, вул. Пролетарська, 3. Тел.: (04142) 5 86 62;

e-mail: [vg\\_center@ukr.net](mailto:vg_center@ukr.net)

Координатор проекту: Віра Гис Запрошуємо до співпраці!



### Psychological assistance and self-help with coronavirus

Coronavirus is really a worldwide problem. Each country is currently imposing restrictions to protect us. And that's why appear different feelings and existential experiences that should not be ignored. Not to fall into the other extreme situation - panic, it is important to acknowledge and live out all your feelings and emotions. Use the standard psychological methods: name the feelings, specify them - what reason they originated on, and carry out the analysis.

One way to distance yourself is to write thoughts on a leaflet, distance yourself from them, evaluate the reality you have written about, discuss it with a person you trust.

*Olga Movchanyuk – psychologist-practitioner*

### A memo for those who have returned from abroad



- After returning to Ukraine, keep the self-isolation routine.

-Think what you will need during 14 days without leaving home; if necessary, use the online payment service for products, medicines, etc .; warn friends and relatives that you will temporarily not be able to receive guests, warn your family doctor about self-isolation, and keep in touch with him; isolate yourself in a separate room, follow personal hygiene rules, wash your hands frequently with soap; if necessary, leave the home, use a face mask and minimize contact

with other people, use hand sanitizer.

- If you have any symptoms of illness (cough, fever, diarrhea) during self-isolation, address medical aid immediately and report about your recent trips and contacts with people who have SARS.

*Olena Pryshchepchuk -specialist in social work*

### Quarantine in Ukraine: ideas for having fun with your kids at home

Here are some ideas to get your kids interested during unpredicted vacations.

Board games, puzzles: take the time to play with your child some favorite board game. So take the time and play with the whole family - it's fun and informative.

Creativity: in Internet you can find a lot of online workshops in hand-made: applications, embroidery, etc.

Reading books: make arrangements with your child to read a book of his or her choice during isolation time. Help her or him with it or you can read together.

Prepare something delicious: let your children choose an interesting dish, let them find the recipe themselves, and cook it together.

Watch movies: find some movies or cartoons for kids to watch online.

*Tatiana Shulyarenko- specialist in social work*

### "Survive and do no harm to yourself"

It is important to remember not only about physical but also psychological health during pandemic.

1. Do not think and do not talk constantly about the virus and about the problems in general.
2. There is a concept of "social contamination". Brake anyone who begins to draw you into their fears, it is also an infection for your emotions.
3. Great reason to switch to healthy eating.
4. Do home stocks in reasonable measures.
5. Give a few minutes a day to concentrate on something very enjoyable.
6. Every day, be sure to devote at least 15 minutes to physical training.
7. Remember: We have already had a lot to go through, and it will pass too. We are all fine!

*Alina Zakusylo –psychologist-practitioner*

### Media literacy is a guarantyof community sustainability

Nowadays we have too much media, the level of awareness is off the charts, but everything written in social networks should be subjected to common sense and be able to think critically. Being thoroughly educated, professionally savvy, we can also fall into the trap of the so-called "fake-givers". And sometimes we ourselves, without noticing it, get on the hook. And it is so important especially now during the worldwide pandemic.



To be media literate means be resistant in your views, that's why it is very important to be aware of issues that concern the community and society, including the problem that is currently playing a key role in the media space.

But apart from the content we voluntarily receive, at our will, a large amount of it is "submerged" by our brains. Let's be vigilant and attentive to all the information we receive!

Let's change our attitude towards consuming media products more consciously so that we can distinguish between fiction and facts and not get caught in the manipulation hook. Therefore, it is extremely important to differentiate yourself from unnecessary information for our own sake, for the sake of our health, emotional and mental stability. Stay healthy!

*Vira Gys- teacher-organizer*

### Explanation and detailed information

regarding the legislation, regulations, amendments and restrictions for the citizens of Ukraine during the quarantine, is provided by the Center's legal adviser Zaika Dmitry.

\*\*\*

Physical education and sports are extremely important for health in general, and especially during pandemic crisis. The benefits of morning exercises, push-ups, jogging, cycling, skipping ropes, and some more information was prepared by physical education instructor Andriy Kolotiuk

All this detailed information is on the site of the institution: <http://korosten.ucoz.net> and FB page <https://www.facebook.com/korostencspr>

