

Depresja a koronawirus

Wiele danych (m.in. WHO) wskazuje na to, że wybuch pandemii powoduje wzrost liczby osób chorujących na depresję. Dlaczego tak jest?



- Znaleźliśmy się w nowej, nieznanej wcześniej sytuacji.
- Wiele osób odczuwa wzmożony lęk i stres.
- Izolacja utrudnia robienie rzeczy, które do tej pory sprawiały radość.
- Nauczanie zdalne uniemożliwia osobisty kontakt z rówieśnikami.
- Nie wszyscy mają dobre warunki do nauki zdalnej.

Ze względu na trudną sytuację związaną z pandemią dbaj o siebie i bliskich:

- Staraj się być jeszcze bardziej ciepły, życzliwy i wyrozumiały dla innych.
- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – zdrowo się odżywiaj, wysypiaj i bądź aktywny fizycznie.
- Korzystaj z mediów społecznościowych w kontrolowany sposób.
- Szukaj aktywności, które sprawiają Ci radość.