

Οι εργαζόμενοι της πρώτης γραμμής και άλλων βασικών υπηρεσιών καλούνται να δουλέψουν πολλές ώρες, αντιμετωπίζοντας πολλές φορές στίγμα και διακρίσεις λόγω της #COVID19. Εάν αυτά δεν αντιμετωπιστούν μπορεί να οδηγήσουν σε κόπωση, ψυχική δυσφορία και εξουθένωση.

**Ας στηρίξουμε τους εργαζόμενους των βασικών υπηρεσιών κι ας τους ευχαριστήσουμε για την προσφορά τους.**

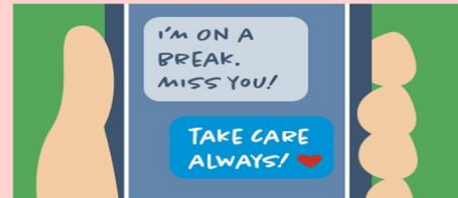


Οι εργαζόμενοι της πρώτης γραμμής και άλλων βασικών υπηρεσιών ενδέχεται να βιώσουν στρες και υπερκόπωση λόγω της εργασίας τους. Εάν νιώθετε εξάντληση, απάθεια και αδυναμία συγκέντρωσης στην εργασία σας, μιλήστε με τον προϊστάμενό σας για ό,τι σας απασχολεί και βρείτε χρόνο για ξεκούραση.

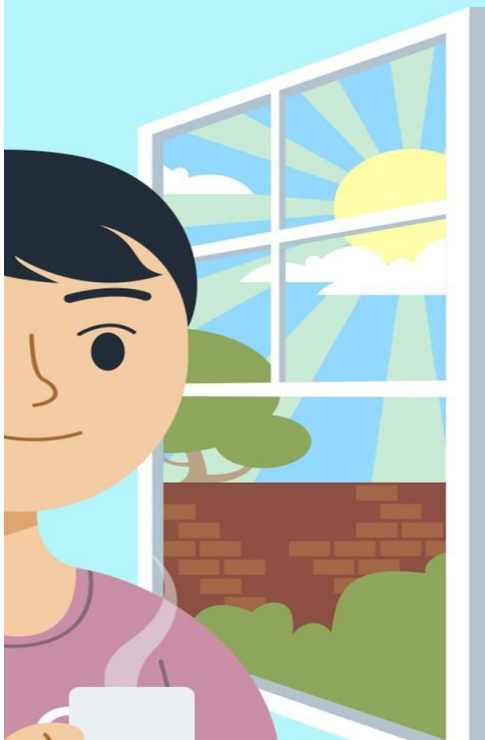


Όσοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή για την αντιμετώπιση της #COVID19 μπορούν να διατηρούν θετική #ΨυχικήΥγεία όταν:

- Εναλλάσσουν ρόλους υψηλού στρες με ρόλους χαμηλού στρες
- Διατηρούν πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Αναπαύονται, ασκούνται και τρέφονται υγιεινά
- Επικοινωνούν τακτικά με τα αγαπημένα τους πρόσωπα



World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR  
Europe



Παρά τις προκλήσεις με τις οποίες βρισκόμαστε πλέον όλοι αντιμετώπιζομε λόγω της COVID-19, μπορούμε και πάλι να βρούμε σκοπό στη ζωή μας και να αλληλοϋποστηριζόμαστε.

Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, εστιάστε σε αυτό που μπορείτε να αλλάξετε, αποδεχθείτε ό,τι βρίσκεται πέρα από τον έλεγχό σας, και προσπαθήστε διαρκώς να ζείτε σύμφωνα με τις δικές σας αξίες.



World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR  
Europe





Η πεσμένη διάθεση μπορεί να σας ωθήσει στο να μην ασχολείστε με τις αγαπημένες σας καθημερινές συνήθειες. Πρόκειται για μια συνήθη αντίδραση στις τραυματικές εμπειρίες, η οποία ωστόσο μπορεί με τον καιρό να οδηγήσει σε έναν κύκλο απραξίας.

**Προσπαθήστε να βρείτε κίνητρα για να κάνετε τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε. Αυτό θα συμβάλει στην αποκατάσταση της ψυχικής σας υγείας.**

Οι άνθρωποι που βρίσκονται θετικοί στην COVID-19, αξίζουν συμπονετική φροντίδα.

Η αίσθηση του να βρίσκονται κοντά στα αγαπημένα τους πρόσωπα, έστω μέσω τηλεφώνου, βίντεο ή μηνυμάτων, μπορεί να τους κάνει να νιώθουν πιο άνετα όσο βρίσκονται σε απομόνωση.

