Dragi naši!

Ovih dana sve više roditelja progovara o pritisku koji osjećaju sa svih strana. Mnogi su se našli u situaciji u kojoj uz roditeljsku ulogu na određen način preuzimaju i ulogu učitelja vlastitoj djeci. Osim toga i dalje su prisutne poslovne obveze, kućanske obveze, strah od bolesti i sl.. Simptomi stresa mogu se očitovati na tjelesnoj (konstantni umor, učestalo obolijevanje, napetost, ubrzani rad srca…), misaonoj (teškoće u koncentraciji, izražena stalna briga, zaboravljivost…), emocionalnoj (neugodni osjećaji poput straha, ljutnje razdražljivosti, tuge, bezvoljnosti…) te na ponašajnoj razini (napetost u odnosima, gubitak interesa za dosadašnje aktivnosti, razdražljivo ponašanje….). Postavlja se pitanje kako si u ovom trenutku roditelji mogu pomoći. Svatko ima svoje načine suočavanja sa stresom i važno je koristiti ono što nas umiruje, veseli i vraća u ravnotežu, a mi vam u nastavku donosimo nekoliko savjeta te se nadamo da će vam biti korisni.

Mislimo na vas i nadamo se da ste nam dobri, zdravi i veseli. Čuvajte sebe i druge. 😊

Program MPPI financijski podržavaju Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Grad Zaprešić i Općina Brdovec.