

30.3.

Henkinen tuki koronavirustilanteessa

Ajankohtainen koronavirustilanne voi herättää niin lapsissa kuin aikuisissa voimakastakin ahdistusta, huolta ja turvattomuuden tunnetta.

Hyödyllisiä ohjeita ja vinkkejä koronaan liittyvän ahdistuksen kanssa selviytymiseen löytyy netistä runsaasti, esimerkiksi:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx

<https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>

Jos koet tarvetta keskustella aiheesta ammattilaisen kanssa, ota yhteyttä **Lapuan kaupungin tukipuhelimeen 044 438 4764 arkipäivisin klo 9.00-15.00**