

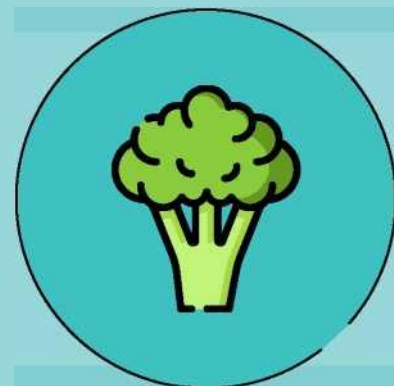
Как да се справим със стреса при евентуална епидемия от коронавирус



По време на кризисна ситуация е нормално човек да се чувства тъжен, объркан, уплашен или даже ядосан.

Разговорите с хора, на които имаме доверие, може да ни помогнат. Поддържайте връзка с близки и приятели.

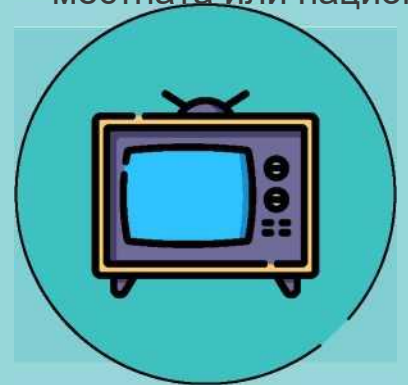
Ако се налага да стоите вкъщи, старайте се да водите здравословен начин на живот – с разумен хранителен режим, достатъчно сън, физическа активност и социални контакти със семейството у дома, както и с близки и приятели по телефона или електронната поща.



Не прибегвайте до цигари, алкохол или наркотици, за да се справите с емоциите.

Ако усещате, че лошото настроение взема превес, свържете се със здравен работник или психолог. Подгответе си план към кого да се обърнете и къде да потърсите медицинска или психична помощ в случай на нужда.

Придържайте се към фактите. Събирайте информацията, която ще бъде необходима, за да може точно да определите рисковете за себе си и да предприемете разумни предпазни мерки. Допитайте се до надеждни източници, на които можете да се доверите, като интернет-страницата на СЗО или местната или националната служба по общественото здраве.



Ограничете тревожността и притесненията си, като намалите досега с медии, които Ви разстройват.

Припомнете си уменията, които са Ви били от ползва в трудни моменти преди, и ги използвайте, за да контролирате чувствата си при сегашната епидемия.

