



## RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PODCZAS PANDEMII COVID-19



Odczuwanie smutku, napięcia, stresu dezorientacji, strachu i złości w dobie kryzysu jest zupełnie naturalne.

Rozmawiaj z ludźmi, którym ufasz. Komunikuj się z przyjaciółmi i rodziną.



Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia lub psychologiem, jeśli uważasz, że nie możesz sobie poradzić z ogarniającymi cię emocjami. Opracuj plan, gdzie i jak szukać pomocy w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Zapoznawaj się z faktami. Zbieraj informacje, które pozwolą Ci dokładnie ocenić stwarzane przez nie zagrożenia, tak aby można było zastosować odpowiednie i uzasadnione środki ochronne. Znajdź wiarygodne źródła, którym możesz ufać, np. na stronie Światowej Organizacji Zdrowia WHO lub Ministerstwa Ochrony Zdrowia RL ([sam.lrv.lt](http://sam.lrv.lt)).



Lęki i niepokój będą mniejsze, jeśli Ty i członkowie Twojej rodziny mniej czasu będziecie poświęcać oglądaniu lub wysłuchiwanie wiadomości, zakłócających spokój.



Jeśli musisz pozostawać w domu, zachowaj zdrowy tryb życia, przestrzegaj właściwej diety, snu, obcuj z bliskimi w domu i komunikuj się z innymi członkami rodziny i przyjaciółmi za pośrednictwem poczty elektronicznej, telefonu lub mediów społecznościowych.



Przypomnij jakie umiejętności, pomagały Ci radzić sobie z nieprzyjemnymi okolicznościami w Twoim życiu i wykorzystuj je do radzenia sobie z emocjami podczas tej wymagającej wielu sił pandemii.



Nie pal, nie używaj alkoholu ani innych środków odurzających dla tłumienia emocji.