



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19



Во время кризиса нормально чувствовать грусть, стресс, растерянность, страх или злость.

Поговорите с людьми, которым вы доверяете. Общайтесь с друзьями и семьей.



Если вам приходится оставаться дома, старайтесь вести здоровый образ жизни: правильно питайтесь, соблюдайте режим сна, делайте физические упражнения и общайтесь с близкими дома, а с другими родственниками и друзьями поддерживайте контакты по электронной почте, телефону или социальным сетям.



Не курите, не употребляйте алкоголь или другие наркотические вещества, чтобы подавить свои эмоции.



Если чувствуете, что не можете справиться с негативными эмоциями, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться за помощью в случае ухудшения физического и психического здоровья.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом Всемирной организации здравоохранения или Министерства здравоохранения (sam.lrv.it).



Сократите время, которое вы и ваша семья проводите за просмотром или прослушиванием репортажей в СМИ. Это поможет снизить уровень стресса и тревожности.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.