

Как справиться со стрессом во время вспышки COVID-19?



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

Общение с людьми,
которым вы доверяете,
может помочь.

**Больше разговаривайте с
друзьями и семьей.**



Изучайте информацию.
Не все, что вы слышите
о коронавирусе
может быть правдой.

Следите за информацией из
надежных источников:
местных органов
здравоохранения, ВОЗ или
местного Красного Креста/
Красного Полумесяца



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



Вспомните, к каким
средствам борьбы
со стрессовой ситуацией
вы обращались в
прошлом, и используйте
эти методы сейчас.



**Если вы не можете
выходить из дома,**
старайтесь вести
здоровый образ
жизни: правильно
питайтесь,
достаточно спите,
делайте физические
упражнения и
общайтесь с семьей и
друзьями.



**С негативными эмоциями
можно справиться, не
навредив себе.**

Если вы переживаете за
свое физическое и
психическое здоровье,
обратитесь за
профессиональной
помощью.