



World Health
Organization

REGIONALNA OFICJA W Europie

Radzenie sobie ze stresem podczas pandemii 2019-nCoV



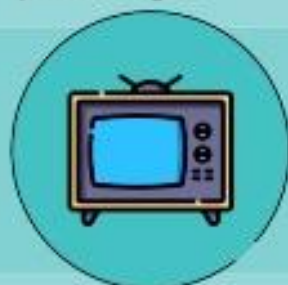
Odczuwanie smutku, stresu dezorientacji, strachu i złości w dobie kryzysu jest zupełnie naturalne. Tym, co może pomóc w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami jest rozmowa z osobami, do których mamy zaufanie. Skontaktuj się z rodziną i znajomymi.

Jeśli musisz pozostać w domu, utrzymuj zdrowy tryb życia - włączając w to odpowiednią dietę, higienę snu, ćwiczenia fizyczne oraz kontakt z bliskimi osobami w domu oraz przy pomocy telefonu, e-maili z dalszymi członkami rodziny i przyjaciółmi.



Nie pal papierosów, nie pij alkoholu, ani nie zażywaj narkotyków, aby rozładować napięcie emocjonalne. Jeżeli czujesz się przytłoczony, uzyskaj pomoc. Zaplanuj, gdzie w razie potrzeby możesz szukać pomocy, aby skonsultować swoje problemy zdrowotne, również problemy z zakresu zdrowia psychicznego.

Polegaj na faktach. Zbieraj informacje, które pozwolą celnie ocenić istniejące ryzyko i podejmij racjonalne kroki w celu ochrony własnego zdrowia. Znajdź zaufane źródło informacji, np. www.who.int lub państwowe organy zdrowia publicznego.



Ogranicz czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu relacji dotyczących przebiegu pandemii w mediach, które postrzegacie jako niepokojące. Zmniejszy to poziom odczuwanego niepokoju, zagubienia i lęku.

Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z przeciwnościami losu, aby dziś opanować emocje w trudnym czasie pandemii.

