

КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО СТРЕСОТ ВО ПЕРИОД НА ЕПИДЕМИЈА ОД COVID-19



✓ Во период на криза е нормално да се чувствувате тажни, да бидете под стрес, збунети, уплашени или дури и лути. Ако разговарате со личности во кои имате доверба, тоа може да делува позитивно на вашата состојба и да Ви помогне. Контакттирајте со Вашето семејство и пријателите.



✓ Ако се наложува да останете дома, организирајте го животот здраво, вклучувајќи правилна исхрана, доволен сон, физички активности и социјални контакти со домашните, email и телефонски контакти со пријателите и фамилијата.



✓ Не користете цигари, алкохол или други наркотични средства за да ги смириете емоциите. Справете се со емоциите на здрав начин. Ако се чувствувате збунети и емоционално оптоварени побарајте и лекарска помош. Направете план каде да отидете и како да побарате помош за физичкото и психичкото здравје.



✓ Имајте во предвид дека не секоја информација за COVID-19 е точна. Бидете информирани и користете релевантни извори на информации, како националните здравствени институции или Светската здравствена организација.



✓ Ограничете го притисокот и паниката, со тоа што ќе го намалите времето кое вие и вашето семејство го поминувате во следење на медиумските куќи, а со тоа и гледање или слушање на информации кои ве растревожуваат.



✓ Применувајте методи и практики користени во минатото, кои ви помогнале да надминете разни тешки ситуации и непријатности, со цел и сега да ви помогнат да се справите со своите емоции во време на епидемија.