

Zvládání stresu během epidemie

COVID - 19



Je normální být během krizové situace smutný, vystresovaný, zmatený, vyděšený nebo naštvaný.

Pomoci může rozhovor s lidmi, kterým věříte. Kontaktujte své přátele a rodinu.

Jestliže musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl, který zahrnuje vhodné stravování, dostatek spánku, cvičení a udržování sociálních kontaktů s lidmi, které máte rádi buď doma, nebo prostřednictvím mailu a telefonu.



Nekuřte, nepijte alkohol ani neužívejte jiné drogy ke zvládnutí toho, co pociťujete.

Pokud máte pocit, že už situaci nemůžete zvládnout, vyhledejte pomoc odborníka.

Shromažďujte informace a fakta, které vám pomohou určit míru rizika onemocnění pro vás, abyste mohli provést potřebná opatření. Najděte si důvěryhodný zdroj informací, kterému můžete věřit, jako jsou webové stránky WHO nebo ministerstva zdravotnictví nebo Státního zdravotního ústavu.



Snižte své obavy a nervozitu omezením času, ve kterém vy a vaše rodina sledujete nebo posloucháte média, která vnímáte jako znepokojující.

Využijte svých dovedností a zkušeností, které jste získali v minulosti, ke zvládnutí svých emocí během náročného období této epidemie.

