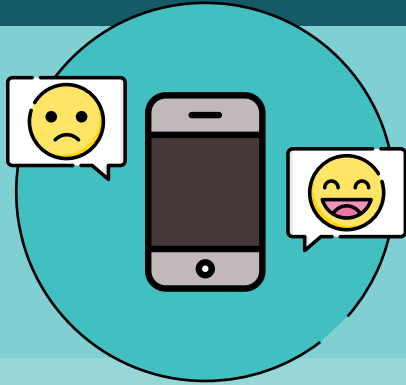




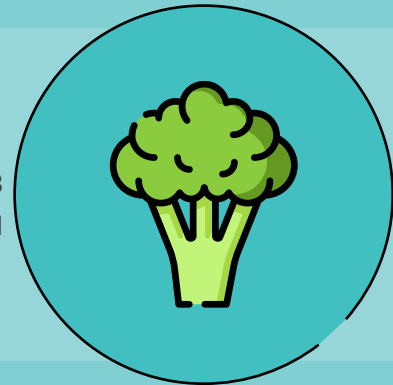
# Як впоратися зі стресом під час спалаху 2019-nCoV?



Цілком нормально в ході будь-якої кризи засмучуватись, тривожитись, губитись, лякатись чи злитись.

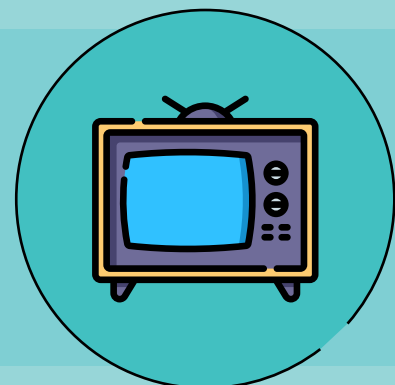
Найперше, що може допомогти - розмова з людьми, яким ви довіряєте. Тож зв'яжіться зі своїми друзями та родиною.

Якщо ви маєте залишатися вдома - дотримуйтесь здорового способу життя. Пам'ятайте про правильне харчування, повноцінний сон, а також фізичну активність. Будьте поряд з близькими та коханими, підтримуйте зв'язок з іншими членами родини та друзями електронною поштою або телефоном.



Не варто палити, вживати алкоголь чи наркотичні речовини для того, щоб упоратися зі своїми емоціями. Якщо ви маєте сильні та важкі переживання - поговоріть із фахівцями. Сімейні лікарі, психологи, соціальні працівники можуть надати фахову підтримку. Складіть план звернення за допомогою у випадку, якщо матимете питання щодо свого фізичного чи емоційного стану.

Орієнтуйтеся на факти. Зберіть інформацію, яка допоможе визначити ризики та вжити обґрунтованих запобіжних заходів. Спирайтесь на джерела варті довіри, наприклад, веб-сторінку ВООЗ або дані від місцевих чи державних служб охорони здоров'я.



Скоротіть час на перегляд чи прослуховування інформації, яка вас тривожить чи засмучує. Допоможіть у цьому своїй родині.

Зверніться до навичок, які ставали в пригоді в минулому, допомагали справлятися з негараздами та долати стрес. Застосовуйте їх і зараз аби впоратися з емоціями та підтримати себе у цей складний період.

