

Cum facem față stresului în timpul focarului COVID-19



Foto normală să te simți bine, stresat, confuz, speriat sau nervos în timpul unei crize. Vorbește cu persoane în care ai încredere și te poți ajuta. Continuă să îți prezinți și familia.

Adună informații care te ajută să deosebești cu exactitate riscuri, astfel încât să poți lua măsurile necesare. Consultă o sursă credibilă de informații, cum ar fi Grupul de Comunicare Strategică (GCS) și Centrul Europei sau OMS.

Limitează expunerea și vizitele, diminuează timpul petrecut în spații închise și petrece timpul tău în aer liber. Evită să mergi în spații publice și să te întâlnești cu persoane care nu sunt necesare.

Concentrează-te pe activitățile pe care le faci în timpul zilei. Dacă trebuie să stai în casă, plimbă-te în aer liber, făcând exerciții fizice și activități care îți ajută să te simți bine. Dacă trebuie să stai în casă, plimbă-te în aer liber, făcând exerciții fizice și activități care îți ajută să te simți bine.

Nu consuma țigări, alcool sau droguri pentru a îți trata emoțiile. Dacă te simți supărat, discută cu persoanele în care ai încredere. Fă și un plan - unde să mergi și cum să te simți bine pentru a te simți bine în situații stresante și să îți dai seama că poți să faci față.

Amos OMS www.crisiscentre.ro

DOWNLOAD: <https://timurli.com/299jrm>



