

Как справиться со стрессом во время вспышки COVID-19?



Во время кризиса **нормально** чувствовать грусть, стресс, растерянность, страх или злость.

Общение с людьми, которым вы доверяете, может помочь.
Больше разговаривайте с друзьями и семьей.



Изучайте информацию. **Не все, что вы слышите** о коронавирусе может быть правдой.

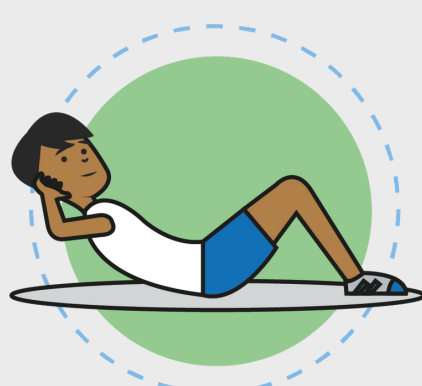
Следите за информацией из **надежных источников**: местных органов здравоохранения, ВОЗ или местного Красного Креста/Красного Полумесяца



Сократите время, которое вы и ваша семья проводите за просмотром, прослушиванием или чтением СМИ. Это поможет снизить уровень стресса и тревожности.



Вспомните, к каким средствам борьбы со стрессовой ситуацией вы обращались в прошлом, и используйте эти методы сейчас.



Если вы не можете выходить из дома, старайтесь вести здоровый образ жизни: правильно питайтесь, достаточно спите, делайте физические упражнения и общайтесь с семьей и друзьями.



С негативными эмоциями можно справиться, не навредив себе.

Если вы переживаете за свое физическое и психическое здоровье, обратитесь за профессиональной помощью.