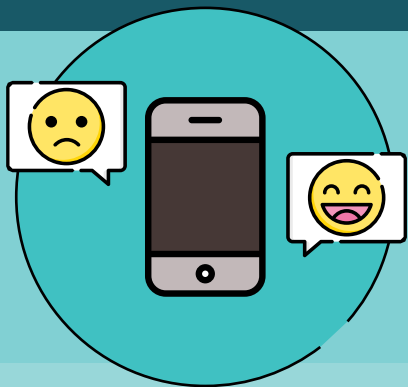
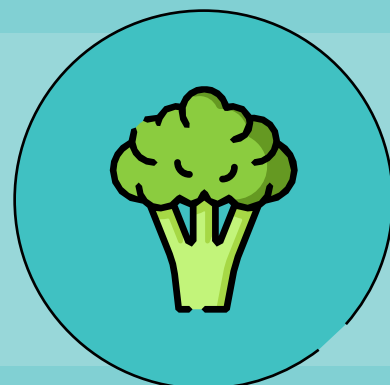


Zvládání stresu během epidemie COVID-19



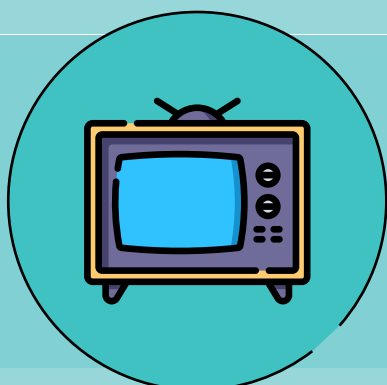
Je normální cítit se během krize smutný, vystresovaný, zmatený, vystrašený nebo naštvaný. Promluvit si s lidmi, kterým věříte - spojit se s přáteli a rodinou Vám může pomoci.

Pokud musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl – to zahrnuje vhodnou stravu, spánek, cvičení a společenské kontakty se svými nejbližšími doma a s ostatními z okruhu rodiny a přátel přes e-mail nebo telefon.



Nekuřte a neužívejte alkohol nebo jiné drogy, abyste se vyrovnali se svými emocemi. Pokud se cítíte pod výrazným tlakem, kontaktujte zdravotního pracovníka. Připravte si plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v případě potřeby v oblasti fyzického či duševního zdraví.

Zjistěte si fakta. Shromažďujte informace, které Vám pomohou správně odhadnout riziko, tak abyste dokázali učinit rozumná preventivní opatření. Najděte věrohodný zdroj informací, jako například webové stránky WHO nebo místní či státní zdravotní organizaci.



Starosti a rozrušení zmírníte omezením doby, kterou Vy i Vaše rodina věnujete sledování médií, které se věnují tématům, která vnímáte jako znepokojující.

Využijte dovednosti, které jste použili v minulosti a které Vám pomohly překonat nepříznivé životní situace. Tyto schopnosti Vám pomohou zvládnout Vaše emoce i během náročného období této epidemie.

