

## Cum facem față stresului în timpul focarului COVID-19



Este normal să te simți trist, stresat, confuz, speriat sau nervos în timpul unei crize. Vorbește cu persoane în care ai încredere că te pot ajuta. Contactează-ți prietenii și familia.



Adună informații care te ajută să determini cu exactitate riscul, astfel încât să poți lua măsurile necesare. Găsește o sursă credibilă de informare, cum ar fi Grupul de Comunicare Strategică, DSU, Crucea Roșie sau OMS.



Limitează îngrijorarea și agitația, diminuând timpul pe care tu și familia ta îl petreceți vizionând sau ascultând mesaje din mass-media pe care le percepi ca fiind deranjante.



Concentrează-te pe abilitățile pe care le-ai folosit în trecut, care te-au ajutat să gestionezi alte situații de criză și folosește-le pentru a controla emoțiile în timpul acestui focar.



Dacă trebuie să stai în casă, păstrează un stil de viață sănătos: dietă echilibrată, somn, exerciții fizice și interacționează cu cei dragi din casă. Menține legătura prin e-mail și telefon cu prietenii și cu alți membri ai familiei.



Nu consuma țigări, alcool sau droguri pentru a-ți trata emoțiile. Dacă te simți copleșit, discută cu personalul medical sau un consilier. Fă-ți un plan - unde să mergi și cum să soliciți ajutor pentru nevoile de sănătate fizică și psihică, dacă este necesar.