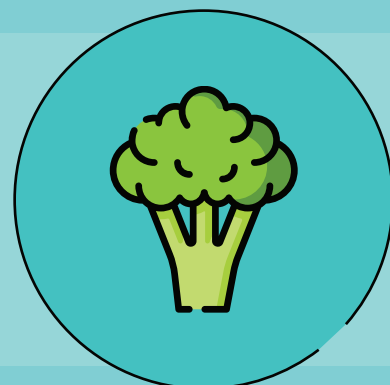


Zvládání stresu během pandemie COVID-19



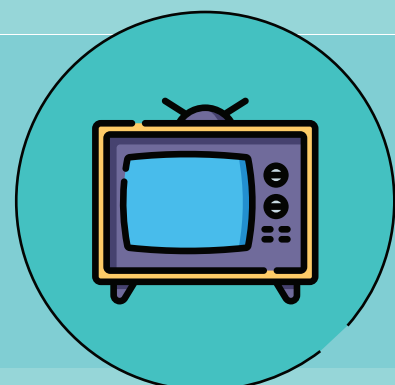
Je přirozené v průběhu krize cítit smutek, stress, nejistotu nebo vztek. Může vám pomoci rozhovor s lidmi, kterým věříte. Buďte v kontaktu se svými přáteli a rodinou.

Když musíte zůstat doma, nezapomínejte na zdravý životní styl. Jezte a spěte zdravě. Občas si zacvičte a nezapomínejte ani na údržbu mezilidských vztahů, s vašimi blízkými doma, telefonem a elektronicky s přáteli a rodinou.



Kouření, alkohol ani drogy nejsou dobrými pomocníky pro zvládání vašich emocí. Pokud cítíte zvýšený emoční tlak, promluvte si s odborníkem. Vymyslete plán, na koho se obrátit při hledání zdravotní a psychické podpory.

Získávejte fakta z důvěryhodných zdrojů. Shromážděte informace, které vám pomohou určit rizika a přijmout rozumná opatření. Důvěryhodné zdroje jsou např. Světová zdravotnická organizace a národní zdravotnické autority.



Pro zmírnění obav a uklidnění bude pro celou vaši rodinu lepší omezit sledování zpravodajství v médiích a na internetu.

Čerpejte z předešlých zkušeností. Vzpomeňte si, co vám v minulosti pomohlo zvládat krize, a tyto zkušenosti použijte pro kontrolu vašich emocí při všech výzvách probíhající pandemie.

