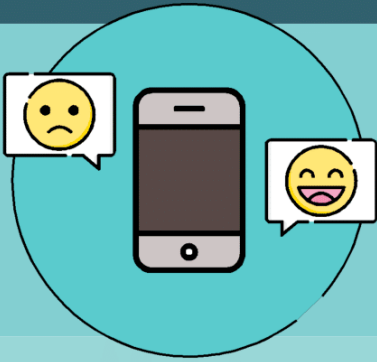




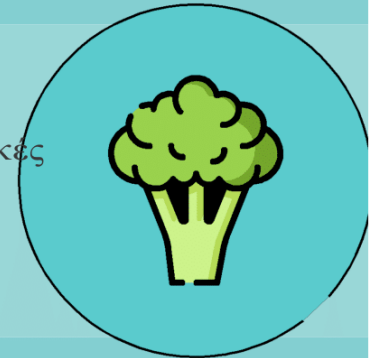
Αντιμετωπίζοντας το άγχος του COVID-19



Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε λύπη, άγχος, σύγχυση, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

Μας βοηθάει να μιλάμε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε. Επικοινωνείτε με τους φίλους και την οικογένειά σας.

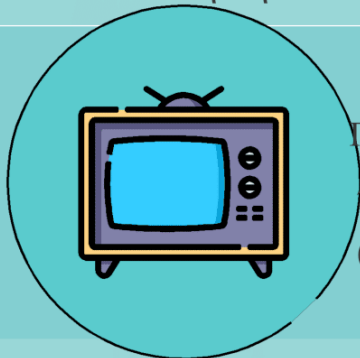
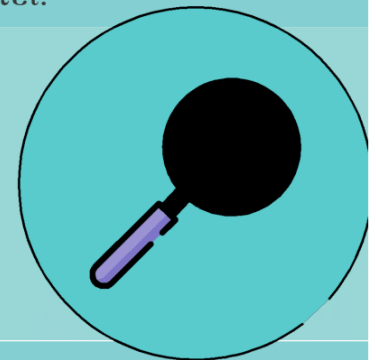
Αν πρέπει να μείνετε σπίτι, διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει τη σωστή διατροφή, ύπνο, άσκηση και κοινωνικές επαφές με τους αγαπημένους σας στο σπίτι ή μέσω email και τηλεφώνου με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους.



Μη καταναλώνετε αλκοόλ και μη καπνίζετε για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.

Αν νιώθετε καταβεβλημένοι, ζητήστε βοήθεια από κάποιον ειδικό. Ενημερωθείτε για το που θα βρείτε σωματική ή ψυχική βοήθεια σε περίπτωση που χρειαστεί.

Ενημερωθείτε σωστά. Συγκεντρώστε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε κάθε πιθανό κίνδυνο και για να λάβετε τα σωστά μέτρα πρόληψης. Βρείτε μια έγκυρη πηγή που να εμπιστεύεστε, όπως την ιστοσελίδα του ΠΟΥ ή την τοπική ή εθνική υπηρεσία υγείας.



Περιορίστε το άγχος και την αναστάτωσή σας μειώνοντας το χρόνο που περνάτε εσείς και η οικογένειά σας βλέποντας ή ακούγοντας νέα που θεωρείτε ότι σας αναστατώνουν.

Χρησιμοποιήστε τις ικανότητες που σας έχουν βοηθήσει σε αντιξοότητες του παρελθόντος για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας σε αυτή τη δύσκολη εποχή και κρίση.

