

# Cum să gestionăm stresul în timpul epidemiei de COVID-2019



Este normal să te simți trist, stresat, confuz, speriat sau furios în timpul unei situații de criză.

Poate fi de ajutor să vorbești cu persoane de încredere. Luați legătura cu prietenii și familia.

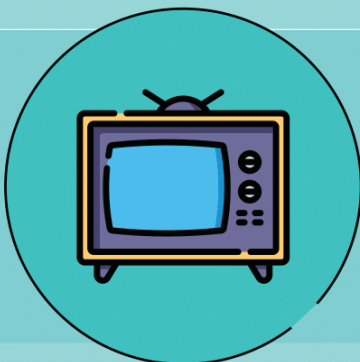
Dacă trebuie să stați acasă, păstrați un stil de viață sănătos, inclusiv o dietă potrivită, faceți mișcare și păstrați contactul social cu persoanele dragi; păstrați legătura cu prietenii și alți membrii prin telefon sau prin e-mail.



Nu fumați, nu consumați alcool sau alte droguri pentru a vă gestiona emoțiile.

Dacă vă simțiți depășiți, discutați cu un consilier specializat. Faceți-vă un plan, unde să mergeți și unde să apelați la ajutor pentru nevoile de sănătate fizică și mintală, dacă este nevoie.

Informați-vă din surse sigure, așa încât să puteți stabili corect riscul la care sunteți expus și ce măsuri rezonabile de precauție să luați. Identificați o sursă credibilă pe care vă puteți baza, cum ar fi site-ul web al OMS sau o instituție sanitară publică, locală sau națională.



Limitați agitația și îngrijorările reducând timpul petrecut la televizor, urmărind știrile sau reportajele pe care le resimțiți ca fiind tulburătoare.

Bazați-vă pe abilitățile folosite anterior, care v-au ajutat să treceți peste alte probleme de viață cu care v-ați confruntat și folosiți abilitățile respective pentru a vă controla emoțiile în timpul perioadei dificile de epidemie.

