



Kaip valdyti stresą COVID-19 protrūkio metu



Krizės metu normalu jausti liūdesį, įtampą, pasimetimą, baimę ar pyktį.

Pasikalbėkite su žmonėmis, kuriais pasitikite. Bendraukite su draugais ir šeima.

Jei turite likti namuose, palaikykite sveiką gyvenseną – laikykitės tinkamo mitybos režimo, pakankamai išsimiegokite, mankštinkitės ir bendraukite su mylimais žmonėmis namuose, o su kitais šeimos nariais bei draugais palaikykite ryšį el. paštu, telefonu ar per socialinius tinklus.



Nerūkykite, nevartokite alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų norėdami numalšinti emocijas.

Jei jaučiate, kad negalite susitvarkyti su užplūdusiomis emocijomis, pasikalbėkite su sveikatos priežiūros specialistu arba psichologu. Susidarykite planą, kur ir kaip kreiptis pagalbos dėl fizinės ir psichikos sveikatos sutrikimų, jei to prireiktų.

Domėkitės faktais. Rinkite informaciją, kuri padės tiksliai įvertinti jūsų riziką, kad galėtumėte imtis tinkamų ir pagrįstų apsaugos priemonių. Raskite patikimą šaltinį, kuriuo galite pasikliauti, pavyzdžiui, tai galėtų būti Pasaulio sveikatos organizacijos arba Sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapis (sam.lrv.lt).



Nerimą ir susijaudinimą sumažinsite, jei jūs ir jūsų šeimos nariai mažiau laiko praleisite žiūrėdami ar klausydamiesi jus trikdančių žinių.

Prisiminkite, kokie įgūdžiai jums yra padėję susidoroti su anksčiau gyvenime susiklosčiusiomis nemaloniomis aplinkybėmis, ir pasinaudokite jais tvarkydamiesi su savo emocijomis šio daug jėgų reikalaujančio protrūkio metu.

