

Így küzdj meg a stresszel a COVID-19 járvány idején



Teljesen normális, ha krízis idején szomorú, ideges, ingerült vagy ijedt vagy.

Néha már az is segít, ha beszélsz erről a családdal vagy a barátaiddal.



Ne higgy el mindent, amit a koronavírusról hallasz.

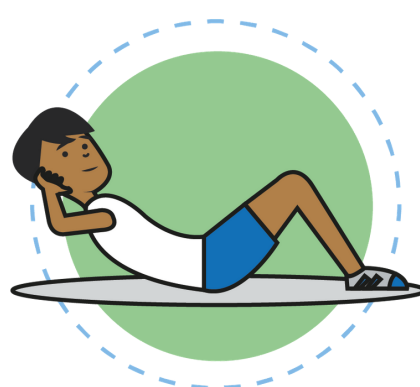
Tájékozódj hiteles és megbízható forrásokból, mint az egészségügyi hatóságok, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és a Magyar Vöröskereszt.



Kapcsolj ki. Ha nyugtalanítanak a médiából érkező hírek, akkor inkább tölts kevesebb időt a tévé vagy a híroldalak előtt.



Gondolj arra, hogyan kezelted a múltban a hasonló helyzeteket, és mi segített megbirkózni a negatív érzésekkel.



Ha otthon kell maradnod, akkor se hanyagold el magad. Egyél rendszeresen, aludj sokat, mozogj rendszeresen és tartsd a kapcsolatot a családdal és a barátaiddal.



Kezeld a szorongást egészséges módon.

Ha szükségesnek érzed, beszélj egy tanácsadóval vagy mentálhigiénés szakemberrel.