

# Jak radzić sobie ze stresem podczas panowania COVID-19



**To normalne, że podczas kryzysu czuje się smutny, zestresowany, zdezorientowany, przestraszony lub zły.**

Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może pomóc. Skontaktuj się ze znajomymi i rodziną.



**Pamiętaj, że nie wszystko, co słyszysz o wirusie, może być prawdą.**

Bądź na bieżąco i korzystaj z informacji z zaufanych źródeł, takich jak Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), SANEPID lub Polski Czerwony Krzyż.



**Zmniejsz zaniepokojenie i zdenerwowanie, ograniczając czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu lub słuchaniu niepokojących relacji w mediach.**



**Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z problemami, wykorzystaj je, aby radzić sobie z emocjami podczas wybuchu epidemii.**



**Jeśli musisz pozostać w domu, zachowuj zdrowy styl życia, w tym: odpowiednią dietę, sen, ćwiczenia i pamiętaj o kontakcie z rodziną i przyjaciółmi zarówno w domu, jak i zdalnie.**



**Ze wszelkimi emocjami należy radzić sobie w zdrowy sposób.**

Jeśli czujesz się przygnębiony, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia lub psychologiem. Zaplanuj, gdzie się udać i jak szukać pomocy zarówno medycznej, jak i psychologicznej.



[www.pck.pomorze.pl](http://www.pck.pomorze.pl)

Źródło: WHO i IFRC