

# Справяне със стреса по време на епидемията от 2019-nCoV



Нормално е да се чувствате тъжни, стресирани, объркани, уплашени или ядосани по време на криза.

Разговорите с хора, на които имате доверие, могат да помогнат. Поддържайте връзка с близки и приятели.

Ако се налага да останете вкъщи, поддържайте здравословен начин на живот – правилно хранене, достатъчно сън, упражнения и контактувайте с близките вкъщи и по имейл и телефон с близки хора и приятели.



Не прибегвайте до цигари, алкохол или наркотици, за да се справите с емоциите си.

Ако лошите емоции се натрупат, говорете специалист. Планирайте, къде да отидете и към кого да се обърнете за медицинска или психична помощ, ако се налага.

Търсете информация, която ще ви помогне точно да определите риска за себе си, за да можете да вземете разумни предпазни мерки. Използвайте достоверни източници, на които можете да се доверите (СЗО, CDC, EU-CDC. Министерство на здравеопазването и др.).



Намалете притеснението и стреса, като ограничите времето, което вие и вашите близки прекарвате в гледане или слушане на медиите, които ви разстройват.

Правете неща, които са ви помогнали в миналото, за да се справите в трудните моменти, и ги използвайте, за да управлявате емоциите си по време на тази епидемия.

