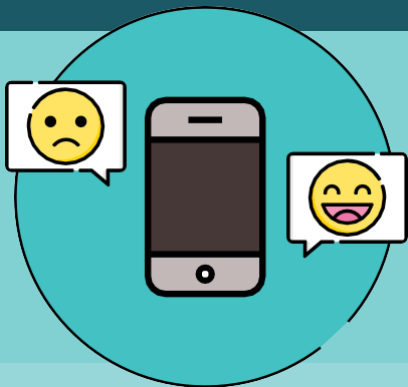


Kuidas COVID-19 puhangu ajal stressiga toime tulla

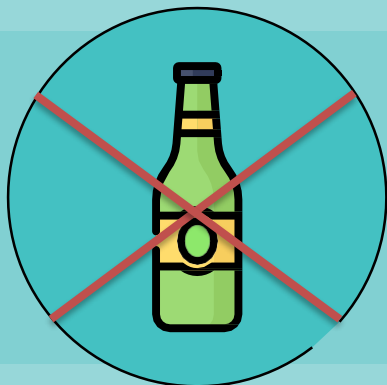


Kriisi ajal on loomulik, et olete kurb, segaduses, hirmunud või pahane. Abiks võib olla jutuajamine inimestega, keda te usaldate. Võtke ühendust sõprade ja sugulastega.

Kui peate jääma koju, hoolitsege oma tervise eest – sööge korralikult, magage, olge füüsiliselt aktiivne ja suhelge pereliikmetega ning e-posti ja telefoni teel sõprade ja sugulastega.

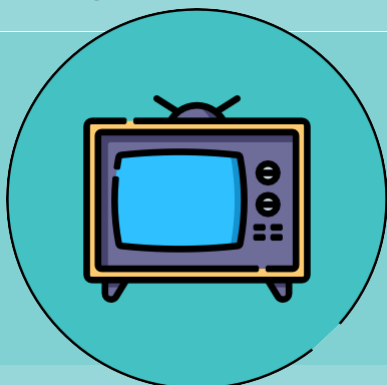


Ärge püüdke oma tundeid maha suruda tubaka, alkoholi ega muude meelemärkide abil.



Kui tunnete, et olete emotsionaalselt ülekoormatud, rääkige tervishoiutöötaja või nõustajaga. Koostage kava, kuhu minna ja kuidas otsida abi füüsilise ja vaimse tervise probleemide korral, kui seda peaks vaja olema.

Tehke faktid selgeks. Koguge teavet, mis aitab teil õigesti hinnata riske, et saaksite võtta mõistlikud ettevaatusabinõud. Leidke usaldusväärne allikas, näiteks Maailma Terviseorganisatsiooni veebileht või Terviseamet.



Et mitte liialt muretseda või ärritada, vaadake ja kuulake vähem selliseid meediakajastusi, mis teie muret tekitavad.

Kasutage oskusi, mille abil olete minevikus ebameeldivate olukordadega toime tulnud, et haiguspuhangu raskuste ajal oma emotsioone ohjata.

