

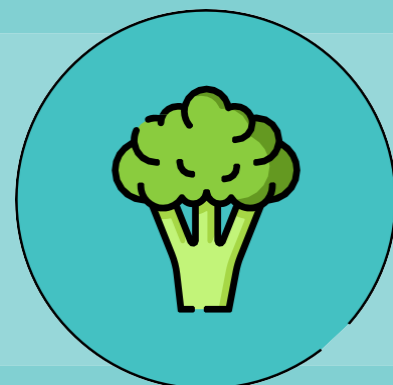
# Zvládání stresu během nákazy COVID-19



Během krize je normální cítit se smutný, ve stresu, zmatený, vyděšený nebo rozzlobený.

Pomoci může popovídat si s lidmi, kterým věříte. Kontaktujte své přátele a rodinu.

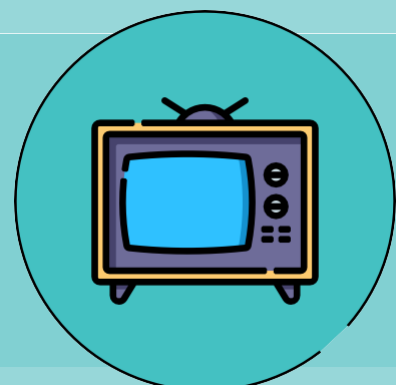
Pokud musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl – včetně správného stravování, dostatečného spánku, cvičení a sociálních kontaktů se svými blízkými doma a e-mailem nebo telefonicky s dalšími členy rodiny a přáteli.



Když nevíte, co si počít se svými emocemi, neuchylujte se ke kouření, alkoholu nebo jiným drogám.

Pokud se cítíte svými pocity zavaleni, promluvte si se zdravotníkem nebo poradcem. Sestavte si plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v oblasti tělesného a duševního zdraví, pokud ji budete potřebovat.

Sežeňte si fakta. Obstarejte si informace, které vám pomohou správně stanovit míru vašeho rizika tak, abyste mohli přijmout přiměřená bezpečnostní opatření. Najděte si důvěryhodný zdroj, kterému můžete věřit, jako například webové stránky Světové zdravotnické organizace nebo místní či státní orgán působící v oblasti veřejného zdraví.



Omezte dobu, kdy si děláte starosti a jste rozrušení, zkrácením času, který vy a vaše rodina trávíte sledováním a posloucháním mediálních vstupů, které vnímáte jako znepokojující.

Zamyslete se nad dovednostmi, které vám v minulosti pomohly zvládat nepříjemné životní situace, a tyto dovednosti využijte, abyste dokázali lépe zvládat své emoce během nesnadné doby této pandemie.

