

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΕΞΆΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ.



Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε λύπη, στρες, σύγχυση, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια μιας κρίσης όπως αυτή που προκαλεί η εξάπλωση του κορωνοϊού.

Το να μιλήσετε με ανθρώπους που εμπιστεύεστε μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικό. Επικοινωνήστε με φίλους και την οικογένειά σας.

Αν πρέπει να μείνετε σπίτι, ακολουθείστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που θα περιλαμβάνει: κατάλληλη διατροφή, ύπνο, άσκηση και κοινωνικές επαφές με τους αγαπημένους σας στο σπίτι ή μέσω mail και τηλεφώνου με την ευρύτερη οικογένεια και φίλους.



Μη χρησιμοποιείτε το κάπνισμα, το αλκοόλ ή άλλα φάρμακα για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας.

Αν αισθάνεστε πολύ πιεσμένοι, μιλήστε με έναν επαγγελματία υγείας ή έναν ψυχολόγο. Οργανώστε ένα σχέδιο που θα περιλαμβάνει το που μπορείτε να πάτε και πώς να ζητήσετε βοήθεια για τις σωματικές και ψυχικές σας ανάγκες αν αυτό χρειαστεί.

Μείνετε ενημερωμένοι. Αυτό θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε το μέγεθος του κινδύνου, ώστε να μπορείτε να πάρετε τις απαραίτητες προφυλάξεις. Βρείτε μια αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) και ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).



Αν πιστεύετε ότι η ενημέρωση από τα ΜΜΕ σας προκαλεί ανησυχία και ανασφάλεια, μειώστε το χρόνο που εσείς και η οικογένειά σας αφιερώνετε σε αυτά.

Εστιάστε στις δεξιότητες που είχατε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν και σας βοήθησαν να αντιμετωπίσετε προηγούμενες δυσκολίες. Χρησιμοποιείστε αυτές τις δεξιότητες για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας κατά τη διάρκεια της κρίσης που προκαλεί η εξάπλωση του κορωνοϊού.

