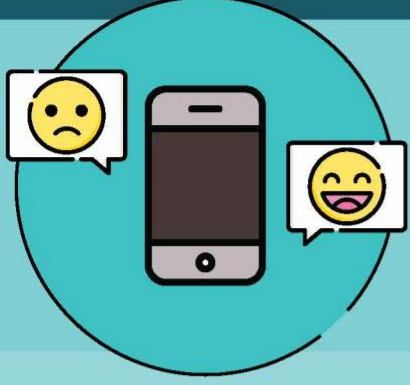




2019-nCoV salgını süresince stresle başa çıkma



Bir kriz süresince üzgün, stresli, karışık, korkmuş ya da öfkeli hissetmek normaldir.

Güvendiğiniz insanlarla konuşmak yardımcı olabilir. Arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişim kurun.

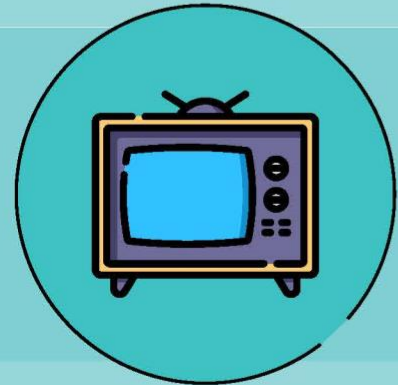
Eğer evde kalmanız gerekiyorsa, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün. Örneğin, düzgün beslenin, iyi uyuyun, egzersiz yapın, evde sevdiklerinizle sosyal temas kurun ve ev dışındaki aile bireyleriyle ve arkadaşlarınızla e-posta ve telefon üzerinden görüşün.



Duygularınızla baş etmek için sigara, alkol ya da madde kullanmayın.

Eğer bunalmış hissederseniz, bir sağlık çalışanı ya da danışmanı ile konuşun. Gerektiğinde beden ve ruh sağlığı ihtiyaçları için nereye başvuracağınıza ve nasıl yardım alacağınıza dair bir planınız olsun.

Gerçekleri öğrenin. Akılcı tedbirler alabilmek için risk durumunuzu doğru tespit etmeye yardımcı olacak bilgiler edinin. DSÖ web sitesi ya da yerel veya ulusal halk sağlığı kurumu gibi itibar edebileceğiniz güvenilir bir kaynak bulun.



Sizin ve ailenizin üzüntü verici haberleri izlemeye ya da dinlemeye harcadığı vakti azaltarak sıkıntı ve endişeleri sınırlandırın.

Geçmişte kullandığınız ve yaşamınızdaki terslikleri idare etmede daha önce işinize yaradığı becerileri düşünün ve şimdi bunları zorlu salgın sürecince duygularınızı yönetmek üzere kullanın.

