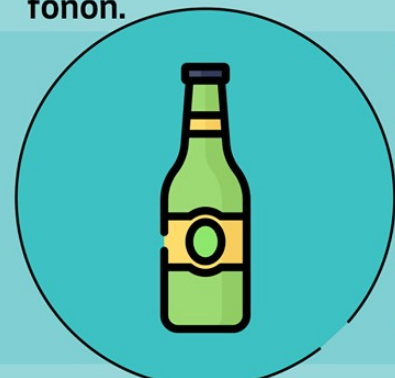


Teljesen normális dolog az, ha egy válság során szomorúságot, stresszt, zavartságot, félelmet vagy dühöt érzünk.

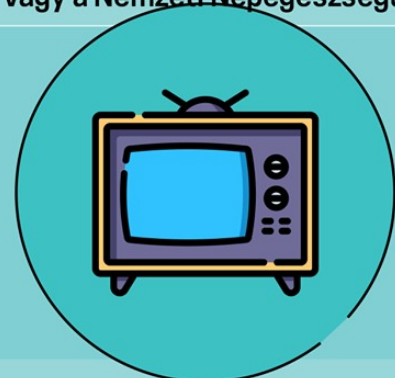
Segítséget jelenthet, ha ilyenkor olyanokkal beszélünk, akikben megbízunk.

Amennyiben kénytelenek vagyunk otthon maradni, kövessük az egészséges életmódot - melybe beletartozik a megfelelő étrend, az alvás, a mozgás és a kapcsolattartás szeretett családtagjainkkal és barátainkkal személyesen, email-ben vagy telefonon.



Ne a dohányzással, alkohollal vagy más szerekkel próbáljuk megfékezni érzéseinket! Amennyiben úgy érezzük, hogy ezek az érzéseink legyűrnek minket, beszéljünk egészségügyi dolgozóval vagy tanácsadóval. Készítsünk tervet arra vonatkozóan, hogy szükség esetén kihez forduljunk, hogyan kérjünk segítséget fizikai és mentális egészségügyi problémáinkra.

Sorakoztassuk fel a tényeket! Gyűjtsük be azokat az információkat, melyek segítenek pontosan meghatározni a minket fenyegető kockázatot annak érdekében hogy megtehessük az ésszerű óvintézkedéseket! Keressünk olyan hiteles forrást, melyben megbízhatunk. Ilyen az Egészségügyi Világszervezet honlapja vagy a helyi vagy a Nemzeti Népegészségügyi Központ.



Csökkenthetjük az aggodalmat és az izgalmat, ha családdal együtt kevesebb időt töltünk azzal, hogy minket felkavaró híryanagyokat nézünk vagy hallgatunk.

Vegyük elő azokat a készségeinket, melyek a múltban már segítettek a korábbi nehéz élethelyzetek kezelésében, és alkalmazzuk ezeket a készségeket e kihívásokkal teli járvány során jelentkező emócióink kezelésére.

