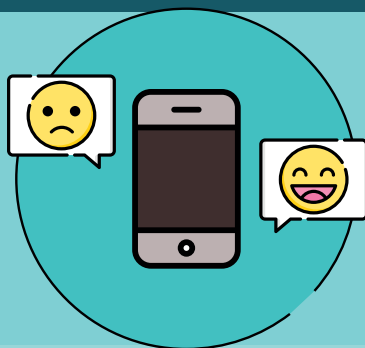


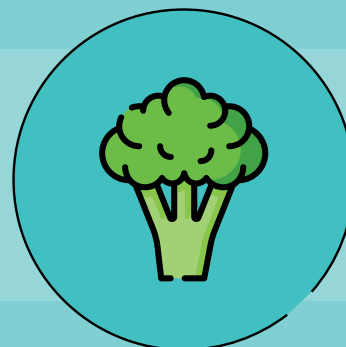
Превазилажење стреса током епидемије Ковида-19



Током кризних ситуација, као што је ова, нормално је да будете под стресом, да се осећате тужно, збуњено, уплашено или љуто.

Разговор са људима којима верујете може да помогне. Контактирајте са пријатељима и породицом.

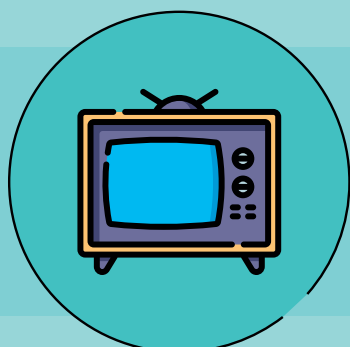
Ако морате да останете код куће, водите здрав живот у шта спада и правилна исхрана, довољно сна, вежбање и разговор са вашим вољеним особама код куће и путем електронске поште и телефона са другим члановима породице и пријатељима.



Немојте пушити, пити алкохол или користити дроге како бисте се изборили са сопственим емоцијама.

Ако осећате преплављеност емоцијама, потражите стручну подршку путем телефона: 0800 309 309, као и на бројевима Института за ментално здравље 063 729 8260 (за децу до 18 година живота и њихове родитеље) или 063 175 1150 (за старије од 18 године).

Информишите се из поузданих извора, као што је интернет страница Светске здравствене организације или института/ завода за јавно здравље. Тачне информације ће вам помоћи да прецизно утврдите да ли сте у ризику како бисте могли да предузмете разумне мере предострожности.



Смањите бригу и узнемиреност тако што ћете ограничити време који ваша породица и ви проводите гледајући или слушајући медијске извештаје које доживљавате као узнемиравајуће.

Ослоните се на вештине које сте користили у прошлости, а које су вам тада помогле да се изборите са животним недаћама које сте искусили и употребите те вештине као помоћ за контролу својих емоција приликом изазова које нам доноси ова епидемија.

