

Αντιμετωπίζοντας το άγχος για την πανδημία του COVID-19



Είναι φυσιολογικό να νιώθεις στεναχώρια, άγχος, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια μίας κρίσης. Μπορεί να βοηθήσει το να μιλάς με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Επικοινωνήσε με φίλους και συγγενείς.



Μένοντας στο σπίτι, φρόντισε να υιοθετήσεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα περιλαμβάνει καλή διατροφή, ύπνο, άσκηση και κοινωνικές επαφές με ανθρώπους που αγαπάς, μέσω κοινωνικών δικτύων (τηλέφωνο, ίντερνετ, σόσιαλ, μέιλ)



Μη καπνίζεις, ούτε να καταναλώνεις αλκοόλ και φάρμακα για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου. Εάν νιώσεις ότι "πνίγεσαι", επικοινωνήσε με γραμμή υποστήριξης. Φτιάξε ένα πλάνο για το που θα πας και πώς θα αναζητήσεις ιατρική ή ψυχολογική υποστήριξη εάν χρειαστεί.



Μάθε τα γεγονότα. Συγκέντρωσε πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να υπολογίσεις ακριβώς το ρίσκο που διατρέχεις, ώστε να πάρεις τα κατάλληλα μέτρα την ιστοσελίδα του "ΕΟΔΥ" (www.eody.gov.gr)



Περιορίσε την ανησυχία σου με το να μειώσεις τον χρόνο που καταναλώνεις, βλέποντας ή ακούγοντας ειδήσεις που αντί να σε ενημερώνουν, σε αναστατώνουν.



Αξιοποίησε δυνατότητες που σε βοήθησαν στο παρελθόν για να ανταπεξέλθεις σε δύσκολες στιγμές της ζωής σου και χρησιμοποίησε τις για να διαχειριστείς τα δυσάρεστα αισθήματά σου κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας που είναι για όλους μας, η επιδημία.