

JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?



MEDICOVER



Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może pomóc. Skontaktuj się telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych ze znajomymi i rodziną.



Jeśli musisz pozostać w domu, utrzymuj **zdrowy styl życia** – dbaj o odpowiednią dietę, regularny sen, ćwiczenia. Nie zapominaj o wietrzeniu mieszkania.



Nie pal, nie używaj alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych do radzenia sobie z emocjami. Przygotuj sobie **plan**, gdzie się udać i jak szukać pomocy w razie potrzeby.



Zbierz informacje, które pomogą ci dokładnie określić ryzyko, aby podjąć uzasadnione środki ostrożności. Znajdź **wiarygodne** źródło, któremu możesz zaufać, takie jak strony internetowe WHO, GIS lub www.medicover.pl.



Ogranicz oglądanie lub słuchanie relacji w mediach.



Stosuj treningi **relaksacyjne** lub inne sprawdzone metody radzenia sobie ze stresem