

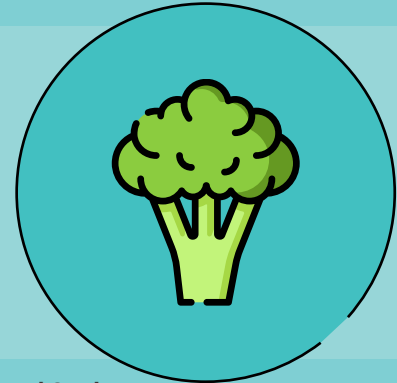
Αντιμετωπίζοντας το άγχος κατά την περίοδο της επιδημίας του 2019-nCoV



Είναι φυσιολογικό να νιώθεις στεναχώρια, ανησυχία, σύγχυση, φόβο ή θυμό στη διάρκεια μιας κρίσης.

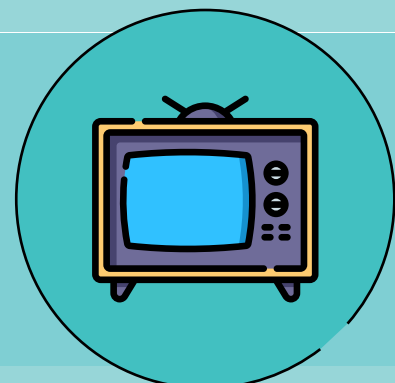
Το να μιλάς με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι μπορεί να βοηθήσει. Επικοινωνήσε με τους φίλους και την οικογένειά σου.

Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι, διατήρησε ένα υγιεινό τρόπο ζωής που να περιλαμβάνει σωστή διατροφή, ύπνο, γυμναστική και κοινωνικές επαφές με τα αγαπημένα σου πρόσωπα στο σπίτι και ηλεκτρονική ή τηλεφωνική επικοινωνία με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους.



Μην καπνίζεις και μην κάνεις χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου. Εάν νιώσεις το άγχος να σε κυριεύει, μίλα σε έναν επαγγελματία υγείας ή σύμβουλο. Ετοίμασε ένα σχέδιο για το που θα πας και πώς θα ζητήσεις βοήθεια στην περίπτωση σωματικής και ψυχικής ανάγκης.

Μάθε τα γεγονότα. Μάζεψε πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να υπολογίσεις με ακρίβεια τον κίνδυνο που διατρέχεις, ώστε να λάβεις τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα. Βρες μια αξιόπιστη πηγή που μπορείς να εμπιστευτείς, όπως την ιστοσελίδα <https://pio.gov.cy/coronavirus>



Μείωσε την ανησυχία και την ταραχή, ελαττώνοντας τον χρόνο που εσύ και η οικογένειά σου ξοδεύετε βλέποντας ή ακούγοντας ειδήσεις που σας αναστατώνουν.

Βρες εκείνες τις δεξιότητές σου, οι οποίες στο παρελθόν σε βοήθησαν να διαχειριστείς τις δυσκολίες της ζωής, και χρησιμοποίησέ τις για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου στη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

