

Снижение Стресса

Для себя и других

В эти времена неопределённости, естественно чувствовать беспокойство, тревогу или страх. Наряду со следованием рекомендациям по ограничению распространения вируса (КОВИД-19) очень важно, чтобы наше эмоциональное благополучие находилось во главе угла.



Вот некоторые рекомендации о том, как бороться со стрессом и с тревожным состоянием:

- Осознайте тот эффект, который стресс оказывает на ваше тело и эмоциональное благосостояние.
- Знание-сила. Убедитесь, что вы получаете и делитесь информацией из достоверных источников, таких как Центр по Контролю за Распространением Заболеваний или Отдел Здравоохранения Штата Вашингтон.
- Ограничьте количество новостей, которое вы читаете или смотрите.
- Поддерживайте связь с друзьями или членами семьи по телефону, по электронной почте или через веб- чаты.
- Заботьтесь о своём теле, питаясь хорошо сбалансированной пищей, будьте физически активны и хорошо высыпайтесь.
- Делитесь тем, что вас беспокоит с другими людьми, это очень полезно.
- Если можете, помогайте другим.
- Сохраняйте чувство юмора.

Помощь детям

Дети в это время также подвержены большему стрессу. Их реакция на происходящее может проявляться в раздражительности, избегании их любимых занятий, в сильном переживании, в подавленном состоянии, а также в плохом аппетите и сне. **Вы можете поддержать их следующим образом:**

- Поговорите с ними об эпидемии КОВИД-19 и ответьте на их вопросы.
- Убедите их, что они в безопасности.
- Ограничьте их доступ к новостным освещением событий, включая социальные сайты.
- Поддерживайте привычный распорядок дня.
- Будьте образцом для подражания. Делайте перерывы, хорошо высыпайтесь, хорошо питайтесь и будьте физически активны.

Ресурсы

- <https://www.nami.org/getattachment/Press-Media/Press-Releases/2020/COVID-19-and-Mental-Illness-NAMI-Releases-Importan/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf?lang=en-US>
- <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/BePreparedBeSafe/Emergency-InformationforSpecificGroups/PsychologicalandEmotionalNeeds>
- <http://www.warecoveryhelpline.org/> - (866) 789-1511

