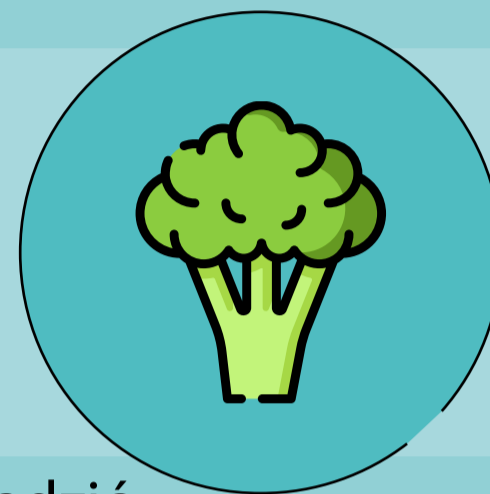




W sytuacji kryzysowej każdy może odczuwać smutek, stres, niepokój, lęk czy gniew. Pomóc może wówczas rozmowa z kimś, komu ufasz, np. z przyjacielem, członkiem rodziny albo z osobami, które należą do tej samej społeczności.

Jeśli musisz zostać w domu, prowadź zdrowy tryb życia, zadbaj o właściwą dietę, sen i ćwiczenia.

Utrzymuj kontakt z najbliższymi telefonicznie i przez Internet.

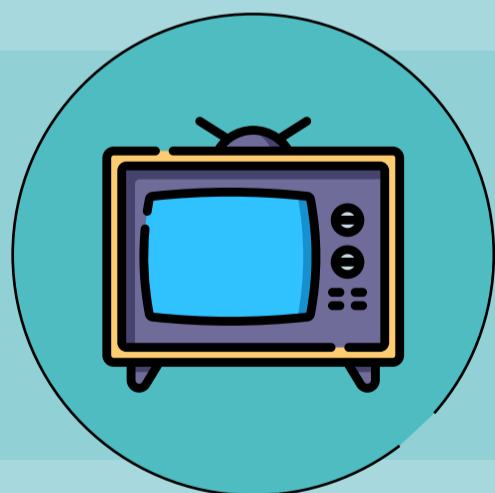


Nie sięgaj po papierosy, alkohol ani inne środki odurzające, żeby radzić sobie z emocjami.

Jeśli cała sytuacja przytłacza Cię, porozmawiaj ze specjalistą. Informację jak uzyskać wsparcie psychologa znajdziesz poniżej.

Opieraj się na faktach. Zbieraj informacje, które pomogą Ci rzetelnie ocenić ryzyko i umożliwią podjęcie adekwatnych środków ostrożności.

Znajdź godne zaufania źródło informacji, np. takie jak serwis www.gov.pl/koronawirus czy strona www.powiat-szamotuly.pl



Zmniejsz czas spędzany na oglądaniu serwisów informacyjnych, które uważasz za denerwujące

Wykorzystaj umiejętności które pomogły Ci już w chwilach kryzysu.

