

# Как справиться со стрессом во время вспышки COVID-19?



Во время кризиса **нормально** чувствовать грусть, стресс, растерянность, страх или злость.

Общение с людьми, которым вы доверяете, может помочь.

**Больше разговаривайте с друзьями и семьей.**



Изучайте информацию.

**Не все, что вы слышите** о коронавирусе может быть правдой.

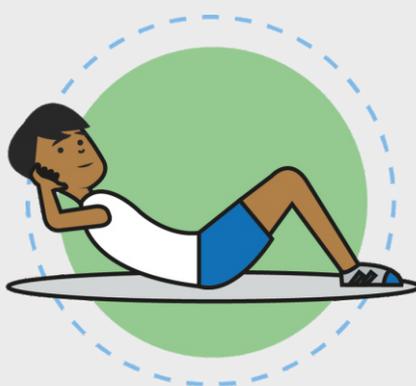
Следите за информацией из **надежных источников:** Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Всемирной организации здравоохранения.



**Сократите время,** которое вы и ваша семья проводите за просмотром, прослушиванием или чтением СМИ. Это поможет снизить уровень стресса и тревожности.



**Вспомните,** к каким средствам борьбы со стрессовой ситуацией вы обращались в прошлом, и используйте эти методы сейчас.



**Если вы не можете выходить из дома,** старайтесь вести здоровый образ жизни: правильно питайтесь, достаточно спите, делайте физические упражнения и общайтесь с семьей и друзьями.



**С негативными эмоциями можно справиться, не навредив себе.**

Если вы переживаете за свое физическое и психическое здоровье, обратитесь за профессиональной помощью.

**Инфолиния**  
**Белорусского Красного Креста**  
**с мобильного – 201 с городского – 122**  
(звонок бесплатный)