

## Памятка для педагогов и родителей Вирус COVID-19: как справиться со стрессом.



В ситуации введения мер физического дистанционирования и изоляции важно не терять оптимизма и сохранять как физическое, так и психическое здоровье – это ключ к психологической устойчивости, так важной для того, чтобы люди вместе могли справиться с этой проблемой. Как справиться со стрессом:

- Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации — это нормально.
- Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.
- Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.
- Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ.
- Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.
- Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.