



Специалисты МЧС рекомендуют взять на вооружение девять главных правил, чтобы успешно противостоять тревоге и стрессу во время длительной самоизоляции из-за пандемии COVID-19.

«Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции как у взрослых, так и у детей. Все по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и сам стресс, является процессом, которым можно и нужно управлять», — говорится в рекомендациях Российского научно-исследовательского института по проблемам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (ВНИИГОЧС) МЧС России.

В первую очередь следует ограничить количество читаемой и просматриваемой информации о ситуации с коронавирусом, определив для себя время и частоту просмотра таких материалов.

Очень важно усвоить, что социальные сети — наиболее активный источник фейковой информации. Поэтому надо быть внимательными, становясь их пользователями.

Специалисты напоминают, что строгое соблюдение медицинских рекомендаций и правил личной гигиены во время угрозы пандемии придаст уверенность в защищенности.

Необходимо соблюдать все рекомендации властей по введенным ограничениям из-за коронавирусной инфекции.

Как справиться с тревогой и стрессом из-за COVID-19

Добавил(а) Пресс-служба

20.04.20 14:02 - Последнее обновление 20.04.20 22:00

Если в силу разных обстоятельств произошла разлука с близкими людьми, надо постараться общаться с ними как можно чаще. Способы могут быть разные: телефон, скайп, электронная почта.

Важно активно заниматься домашними делами, которые помогут отвлечь мысли от ситуации с распространением COVID-19. Хорошим подспорьем могут стать хобби, чтение книг, просмотр любимых фильмов, рисование, а также уборка.

При длительной домашней самоизоляции необходимо стараться есть только здоровую пищу, регулярно заниматься физкультурой и обязательно хорошо высыпаться.

В случае появления отрицательных эмоций по поводу коронавируса надо постараться для начала поговорить о своем состоянии с человеком, которому доверяете.

Если самостоятельно справиться с такими переживаниями не получается, необходимо обратиться в службу неотложной психологической помощи, резюмируют специалисты МЧС.

Источник: <https://ria.ru/20200420/1570276720.html>