



World Health  
Organization  
postmodern.gr

## Πως να αντιμετωπίσεις το άγχος για την πανδημία του Covid-19



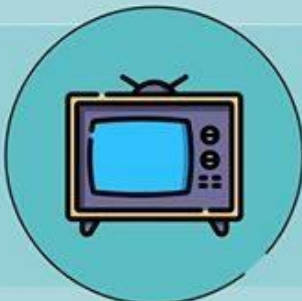
Είναι φυσιολογικό να νιώθεις στεναχώρια, στρες, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια μίας κρίσης. Μπορεί να βοηθήσει το να μιλάς με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Επικοινωνήσε με φίλους και συγγενείς.

Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι, φρόντισε να διατηρήσεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα περιλαμβάνει καλή διατροφή, ύπνο, άσκηση μέσα στο σπίτι και κοινωνικές επαφές με ανθρώπους που αγαπάς μέσω τηλεφώνου, σόσιαλ ή μείλ.



Μην καπνίζεις, ούτε να καταναλώνεις αλκοόλ και φάρμακα για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου. Εάν νιώσεις ότι “πνίγεσαι”, επικοινωνήσε με γραμμή υποστήριξης. Φτιάξε ένα πλάνο για το που θα πας και πως θα αναζητήσεις ιατρική ή ψυχολογική υποστήριξη, εάν απαιτηθεί.

Μάθε τα γεγονότα. Συγκέντρωσε πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να υπολογίσεις ακριβώς το ρίσκο που διατρέχεις, ώστε να πάρεις τα κατάλληλα μέτρα προστασίας. Βρες μία αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης όπως το site του “who” (ή, για την Ελλάδα, του “eody”).



Περιορίσε την ανησυχία σου με το να μειώσεις τον χρόνο που καταναλώνεις, βλέποντας ή ακούγοντας ειδήσεις που, αντί να σε ενημερώνουν, σε αναστατώνουν.

Αξιοποίησε δεξιότητες που σε βοήθησαν στο παρελθόν για να ανταπεξέλθεις σε αναποδιές της ζωής σου και χρησιμοποίησέ της για να διαχειριστείς τα αισθήματά σου κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας που είναι για όλους η επιδημία.

