

# Коронавирусная инфекция 2019 (COVID-19)

## ЗАБОТА О ВАШЕМ БЛАГОПОЛУЧИИ

Борьба с пандемией COVID-19 может быть причиной развития сильного стресса.

### Факторы стресса при COVID-19

Факторы стресса при COVID-19 могут быть различными. К некоторым из них относятся:

- Необходимость приспосабливаться в условиях быстро изменяющейся ситуации
- Страх болезни и изоляции
- Необходимость выполнять превентивные мероприятия – оставаться дома, работать из дома, соблюдать социальную/ физическую дистанцию и т.п.
- Одиночество
- Потеря доходов
- Нехватка предметов первой необходимости



### СИМПТОМЫ СТРЕССА

#### Физические симптомы:



- Мышечное напряжение и боли в мышцах
- Головная боль
- Нарушения сна
- Нарушения работы пищеварительной системы – тошнота, запор или потеря аппетита
- Учащенное сердцебиение

#### Эмоциональные симптомы:



Снижение концентрации



Нервозность или беспокойство



Повышение уровня гнева или агрессии



Раздражительность



Грусть

### СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ВО ВРЕМЯ COVID-19

Что вы можете предпринять для снижения уровня стресса:

- Избегайте непрерывного и частого прослушивания, просмотра и чтения новостей, включая информацию в социальных сетях, о ситуации с COVID-19.
- Фокусируйтесь на фактах о COVID-19 и оценивайте реальные риски для себя и своих близких. Отделяйте факты от сплетен. Обращайтесь за информацией только к достоверным и проверенным источникам.
- Старайтесь поддерживать состояние своего здоровья на максимально достижимом уровне.
- Высыпайтесь, придерживайтесь сбалансированного питания и не забывайте про физическую активность.
- Практикуйте позитивное мышление.
- Планируйте свой день, расставляйте приоритет в задачах. Поддерживайте позитивный настрой в отношении принятых вами решений.
- Занимайтесь тем, что вас радует – поощряйте себя и не забывайте о развлечениях.
- Общайтесь с теми, кому вы доверяете. Делитесь с ними своими сомнениями и чувствами.



Если стресс мешает вашей повседневной деятельности, **побеседуйте с врачом.**

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Данный материал был разработан только для образовательных целей. Он не может заменить профессиональную медицинскую консультацию. В случае возникновения каких-либо вопросов, пожалуйста, обращайтесь к специалисту с медицинским образованием.

© 2021 AEA International Holdings Pte. Ltd. Все права защищены.  
22/06/2021 - версия 10.0