

BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CORONA VI-RÚT 2019 (COVID-19)

QUAN TÂM ĐẾN SỨC KHỎE CỦA BẠN

Đối phó với dịch COVID-19 sẽ rất căng thẳng.

CĂNG THẲNG DO COVID-19

Căng thẳng do COVID-19 khác nhau tùy người. Bao gồm:

- Đối phó với tình hình thay đổi đột ngột
- Sợ bị bệnh và bị cách ly
- Sự cần thiết để đề phòng - ở nhà, làm việc ở nhà, thực hành giãn cách con người, v.v...
- Cô đơn
- Giảm thu nhập
- Cạn kiệt nhu yếu phẩm



TRIỆU CHỨNG CĂNG THẲNG

Triệu chứng thực thể:



- Căng cơ hay nhức mỏi cơ
- Đau đầu
- Rối loạn giấc ngủ
- Rối loạn tiêu hóa – buồn nôn, táo bón hay giảm vị giác.
- Nhịp tim nhanh

Triệu chứng tinh thần:



Thiếu tập trung



Lo lắng hay bất an



Dễ cáu giận



Khó chịu

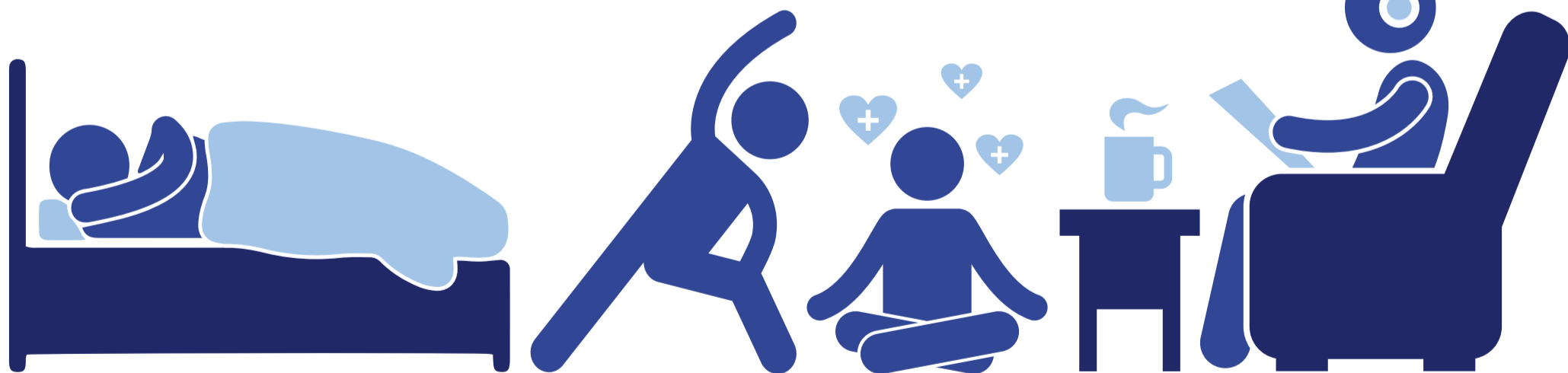


Buồn bã

ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

Những việc bạn có thể làm để giảm căng thẳng:

- Giảm bớt việc nghe, xem hay đọc về dịch COVID -19 thường xuyên bao gồm cả mạng xã hội.
- Tập trung để hiểu đúng về COVID-19 để biết nguy cơ cho bản thân và người thân.
- Tránh những thông tin sai sự thật, lấy thông tin từ những nguồn tin cậy.
- Giữ gìn sức khỏe trong tình trạng tốt nhất có thể. Ngủ ngon, ăn uống lành mạnh và tập thể dục.
- Suy nghĩ tích cực.
- Lên kế hoạch trong ngày, các nhiệm vụ ưu tiên. Nghĩ tốt về những quyết định của bạn.
- Tham gia các hoạt động ưa thích – giữ bản thân luôn linh hoạt và yêu đời.
- Nói chuyện, chia sẻ cảm xúc và những điều bạn quan tâm với người bạn tin tưởng.



Nếu bạn vẫn thấy căng thẳng ảnh hưởng đến các hoạt động hằng ngày, hãy gặp bác sĩ.

MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM: lược đồ này được phát triển cho mục đích giáo dục. Không dùng để thay thế cho tư vấn y khoa. Nếu bạn có câu hỏi liên quan đến vấn đề này, vui lòng tìm kiếm tư vấn tại bác sĩ.