

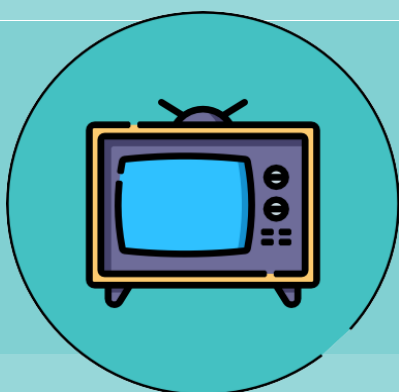
Нормално је да се осећате тужно, под стресом, збуњено, уплашено или бесно. Разговор са људима у које имате поверења може да вам помогне. Разговарајте са члановима породице и пријатељима.

Живите здраво код куће - правилно се храните, будите физички активни, довољно спавајте и одржавајте контакт са родбином и пријатељима путем телефона и електронске поште.



Немојте користити дуван, алкохол и друге психоактивне супстанце. Ако вас преплаве брига, страх и паника потражите стручну помоћ.

Информишите се о могућим ризицима и мерама заштите. Пратите поуздане изворе информација као што су веб странице Министарства здравља, Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и Светске здравствене организације.



Проведите мање времена гледајући и слушајући различите медијске садржаје који вас узнемиравају. Тиме ћете смањити бригу и стрес.

Искористите вештине које су вам помогле да пребродите стресне ситуације у прошлости. Употребите их за боље превазилажење изазова за време трајања епидемије.

