

Ieteikumi emocionālai veselībai un labsajūtai krīzes laikā

- Izvairieties no nepārtrauktas ziņu lasīšanas un sociālo mediju ziņu caurskatīšanas; nepārtraukti uzņemot informāciju par pandēmiju, uztraukums pieaug
- Lasot ziņas, ņem vērā tikai tos faktus, kas ir pierādījumos balstīti un kuru informācijas avots ir uzticams
- Rūpējieties par savu veselību – meditējiet, ēdiet veselīgi, regulāri kustieties, labi izgulieties, izvairies no alkohola un citu atkarību veicinošu vielu lietošanas
- Veiciet aktivitātes, kas jums sagādā prieku
- Izrunājieties ar sev tuviem cilvēkiem par savām sajūtām
- Pieņemiet esošo situāciju, pildiet visus nepieciešamos priekšnosacījumus vīrusa ierobežošanai, bet nepārspīlējiet
- Ja stresa līmenis ir augsts vairākas dienas pēc kārtas un traucē ikdienā, sazinies un konsultējies ar savu ģimenes ārstu

Ja ilgstoši strādā augstas spriedzes apstākļos

- Izprotiet stresa fiziskos (nogurums, slimība) un mentālos (bailes, izdegšana, vainas sajūta) simptomus
- Sniedziet sev un ģimenei laiku, lai atkoptos no darba stresa un slodzes
- Rūpējieties par sevi (meditējiet, ēdiet veselīgi, regulāri kustieties, labi izgulieties, izvairies no alkohola un citu atkarību veicinošu vielu lietošanas) un veiciet aktivitātes, kas jums sagādā prieku
- Izvairieties no nepārtrauktas ziņu lasīšanas un sociālo mediju ziņu caurskatīšanas
- Apzinieties, ka stress var traucēt darba efektivitāti un kvalitāti, meklējiet stresa pārvaldīšanas veidus, kas piemēroti jums
- Lūdziet palīdzību, ja netiekat galā ar darbu, stresu vai radusies pārslodze