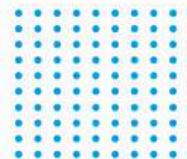




КАК СПРАВИТЬСЯ СО

# СТРЕССОМ

ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ, ТРЕВОГУ, ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО, ИЛИ  
ДОСАДУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО



# COVID-19

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ?

- ОБЩАЙТЕСЬ, ГОВОРИТЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ЧЛЕНАМИ ВАШЕЙ СЕМЬИ, НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ
- СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ, НО НЕ УДЕЛЯЙТЕ ЭТОМУ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ
- СОБЛЮДАЯ ОГРАНИЧЕНИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ПОМНите О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:
  - ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
  - СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ
  - БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ
  - ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ С РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ

[covid.gosuslugi.ru](http://covid.gosuslugi.ru)



- НЕ КУРИТЕ И НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ
- БУДЬТЕ ИНФОРМИРОВАНЫ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОФИЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТИМ РИСКИ И ПРИМЕНЯТЬ РАЗУМНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ИНФОРМАЦИИ, НЕ ДОВЕРЯЙТЕ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ СЛУХИ И ДРУГУЮ НЕДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ