

**Jak radzić
sobie ze
stressem w
czasie
epidemii?**

Czym jest stres?

Stres jest naturalna reakcja organizmu na obciążenia fizyczne i psychiczne. Stres towarzyszył nam od zawsze, a obecnie zmagamy się z nim w zupełnie nowej sytuacji



CIĄŁO

bóle głowy
napęty mięśni
PROBLEMY TRAWIENNE
BÓLE częste infekcje
łędźwiowe **OSŁAŁOŚĆ**
nadmierna potliwość
poszerzenie źrenic
CHOROBY SERCA

UMYSŁ

trudność
w podejmowaniu
decyzji **KOSZMARY**
negatywne myślenie
TRUDNOŚCI W PLANOWANIU
natręctwo myślowe
ROZKOJARZENIE

STRES

EMOCJE

zmiany nastroju
depresyjność
drażliwość **ZŁOŚĆ**
apatia nieufność
strach **LEK**
alienacja

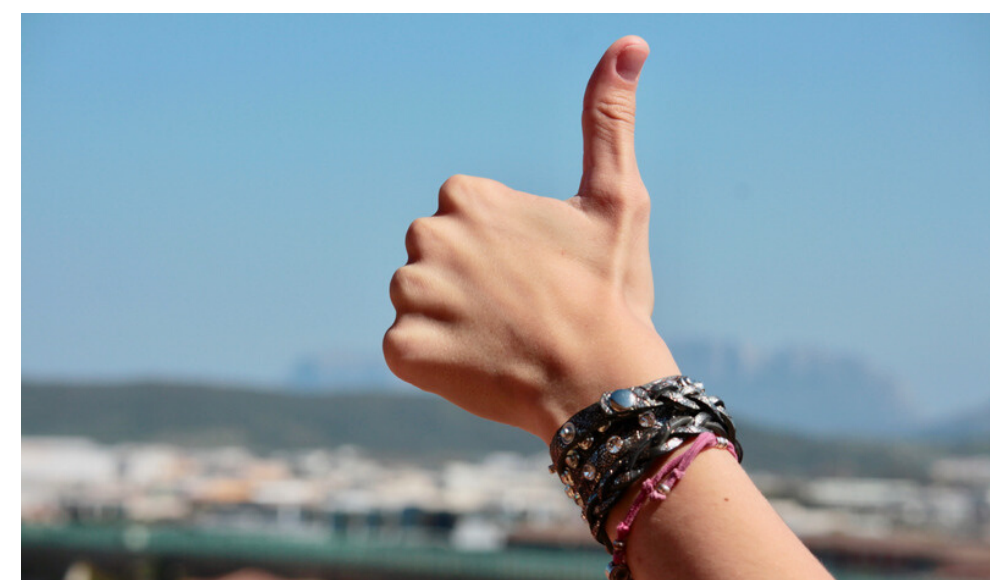
ZACHOWANIE

środki uspokajające
sięganie po alkohol
NARASTAJĄCE tętno nerwowe
drżenie rąk i nóg
przejadanie się
bezsennność
niepokój



Przerwa od mediów

Zrób sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój. Możesz wyznaczyć sobie konkretną porę i przedział czasowy w ciągu dnia, kiedy sprawdzasz informacje o koronawirusie, np. 15 min o godz. 17.00.



Tylko sprawdzone źródła informacji

Pamiętaj, że tylko wybrane źródła informacji są prawdziwe - opieraj się na zaufanych źródłach! Dane niezweryfikowane niepotrzebnie podnoszą nasz poziom stresu i lęku.



Przyjemne aktywnosci

Spędzaj czas robiąc to, co sprawia ci przyjemność. Ten czas warto wykorzystać na te aktywności, na które często brakuje nam czasu w codziennym biegu - książka, film, gimnastyka, wspólny czas z bliskimi pomaga odwrócić uwagę od przytłaczających informacji.



Rozmawiaj o emocjach

Nie bój się mówić o tym, co cię trapi - rozmowa z kimś zaufanym nie tylko poprawi nasze samopoczucie, ale też umocni więzi z bliskimi.



Wysypiaj sie

Naukowcy podkreślają, że sen między 7 a 8 godzin dziennie gwarantuje dużo lepsze możliwości radzenia sobie ze stresem. Istotna jest również higiena snu - chodzenie spać o tej samej porze, unikanie komputera i smartfona przed snem, czas na wyciszenie.



Siegaj po pomoc

Jesli czujesz, ze sytuacja cie przerasta nie boj sie skorzystac z pomocy specjalisty.
Oni sa po to, by ci pomoc:)