

راه‌های مقابله با استرس در دوران شیوع ویروس کرونا

با خانواده و دوستان خود
در تماس باشید.

هنگام احساس غم،
اضطراب، سردرگمی، ترس
یا حتی عصبانیت با یک فرد
مورد اعتماد صحبت کنید.

یک سبک زندگی سالم
(رژیم غذایی و خواب
مناسب، ورزش و تماس با
عزیزان‌تان در خانه یا از راه
تلفن و شبکه‌های اجتماعی)
را انتخاب کنید.

برای مقابله با احساسات
منفی خود به سراغ
نوشیدنی‌های الکلی، سیگار
یا چیزهایی از این دست
نروید.

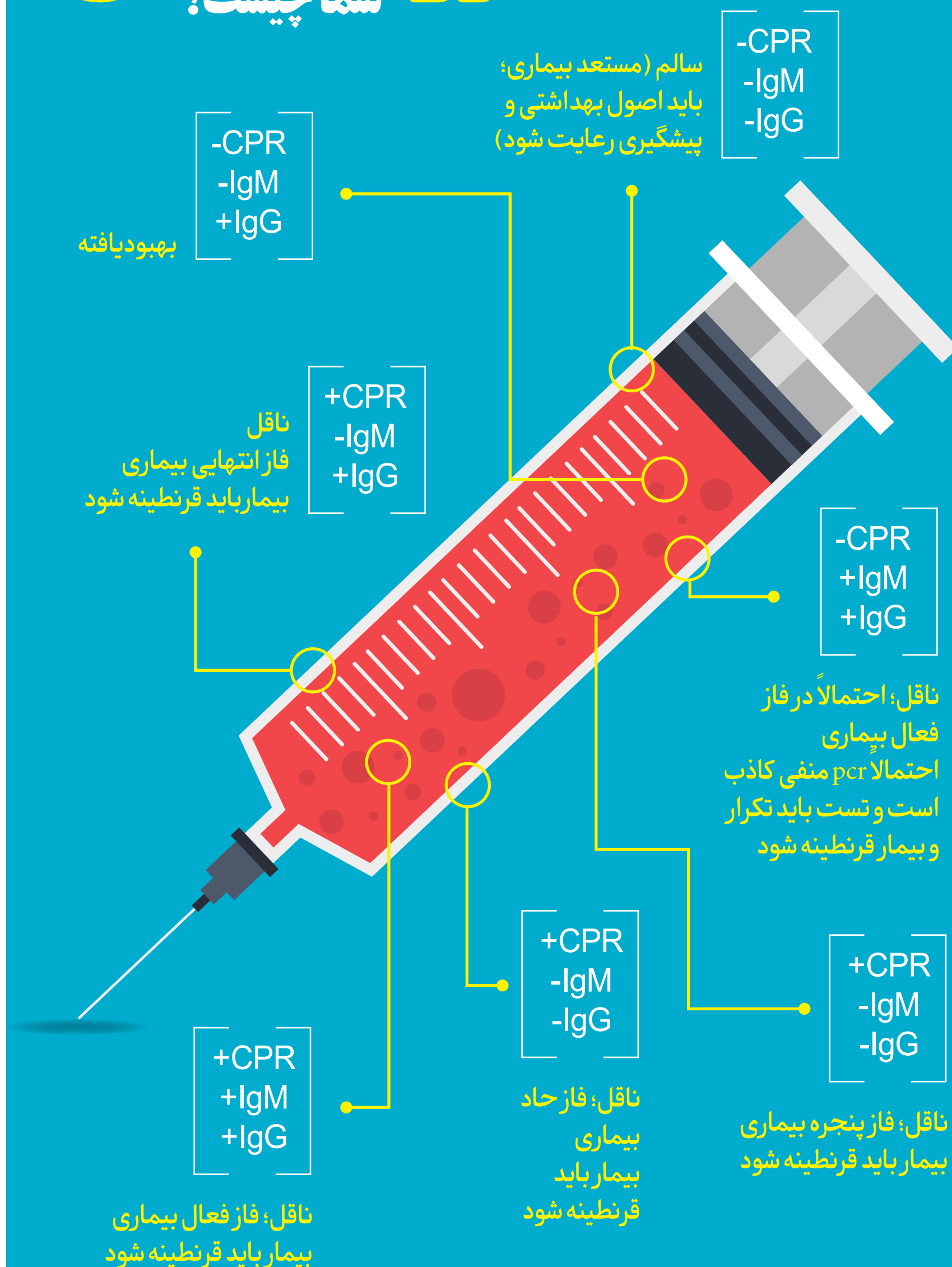
اگر احساس درماندگی
می‌کنید با یک مشاور
صحبت کنید.

زمان تماشای گوش کردن
به اخبار ناراحت کننده در
مورد این بحران را کاهش
دهید.

از مهارت‌های گذشته (یوگا،
مدیتیشن، گوش دادن به
موسیقی آرامبخش) برای
مقابله با موقعیت استرس‌زا
استفاده کنید.



معنی تست کرونای شما چیست؟



نکته: این اطلاعات صرفاً جنبه اطلاع‌رسانی دارد و افرادی که تست می‌دهند باید تفسیر اصلی آزمایش و مراقبت‌های بعدی را از مراکز بهداشت و درمان دریافت کنند.