

## Coping with Stress During the COVID-19 Outbreak - WHO

### مقابله با استرس در طی دوران شیوع بیماری کرونا (2019-nCoV)

- داشتن احساس ناراحتی، استرس، سردرگمی، ترس و خشم طی دوران بحران طبیعی است. صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید به شما کمک می کند. با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.

- اگر باید در خانه بمانید، روش زندگی سالم را در پیش بگیرید. این موارد شامل رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، ورزش مناسب و داشتن روابط اجتماعی با افراد مقیم خانه و یا از طریق ایمیل و تلفن با سایر افراد فامیل و دوستان، می باشد.

- از مصرف دخانیات، الکل یا سایر مخدرات برای مواجهه با هیجانات خود بپرهیزید. اگر این وضعیت از حد توان شما خارج است، با یک مشاور یا کارشناس سلامت صحبت کنید. در صورت نیاز برای یافتن مکانی جهت مراجعه و چگونگی دریافت کمک جسمی و روحی، برنامه ریزی کنید.

- واقعیت را بپذیرید. به جمع آوری اطلاعاتی که به تشخیص صحیح میزان خطری که ممکن است شما را تهدید کند پردازید تا قادر به بعمل آوردن احتیاطهای پیشگیرانه ی معقول باشید. در این زمینه می توانید از منابع معتبر و موثق مانند وبسایت WHO و یا مراکز خدمات بهداشتی دولتی و محلی استفاده نمایید.

- با کاهش مدت زمانی که خود و اعضاء خانواده تان صرف تماشا یا شنیدن پوششهای خبری رسانه های جمعی می کنید و باعث ناراحتی شما می شوند، نگرانی و دلهره ی خود را محدود کنید.

- مهارتهای خود را که در گذشته برای مدیریت مشکلات زندگی به کمک شما آمده، بکار گیرید و از آنها برای کنترل احساسات و هیجانات خود طی این دوران چالش برانگیز شیوع بیماری، استفاده کنید.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>