

# Как справиться со стрессом, вызванным COVID-19

Советы для заботы о себе



# Отдохните от новостей.

Переизбыток информации может утомлять. Постарайтесь время от времени не заглядывать в экраны.

Источник: ВОЗ



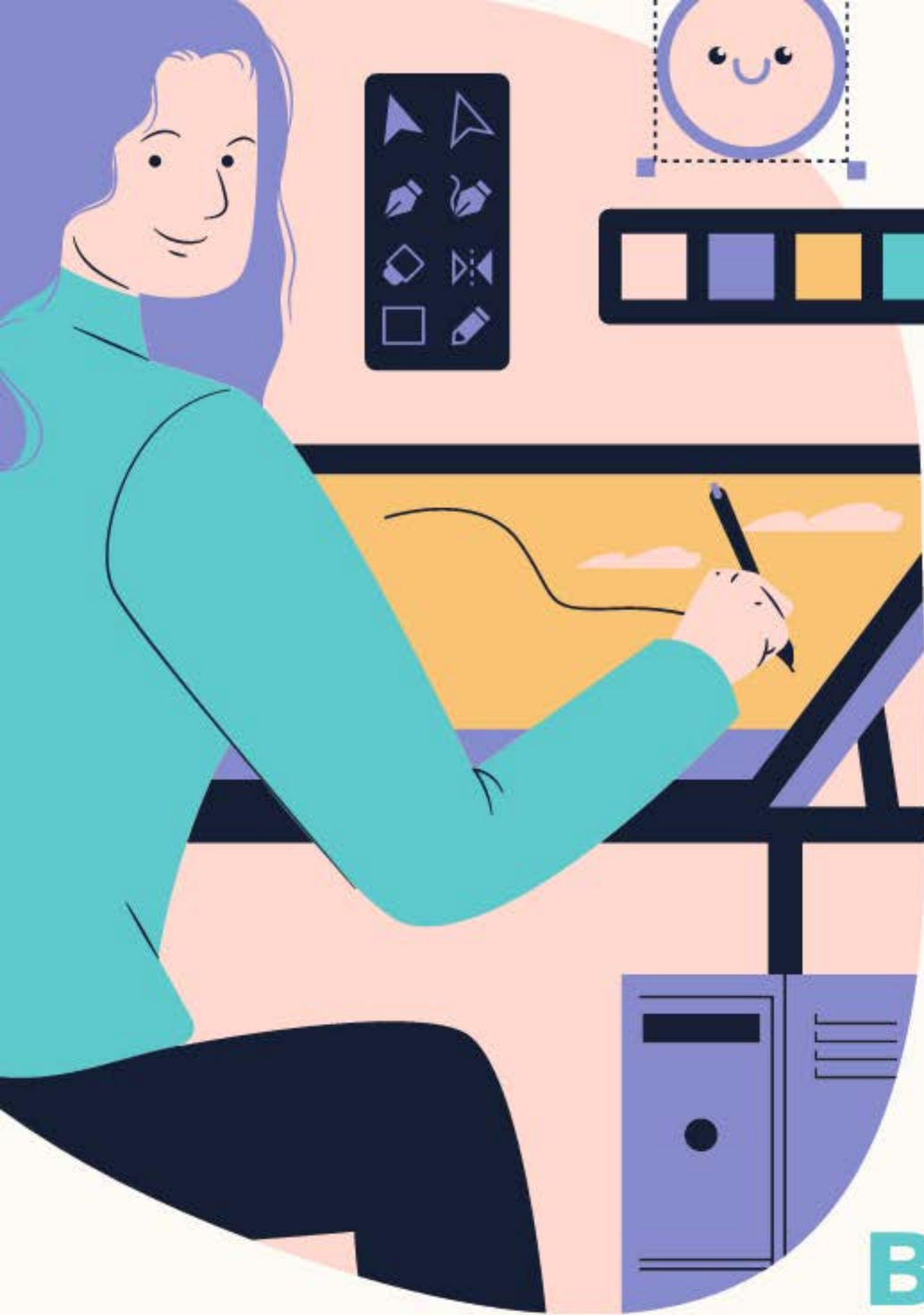


# Заботьтесь о своем теле.

Медитируйте, сбалансированно питайтесь, делайте глубокие вдохи. Оставаясь в безопасности, оставайтесь здоровыми.

Источник: ВОЗ

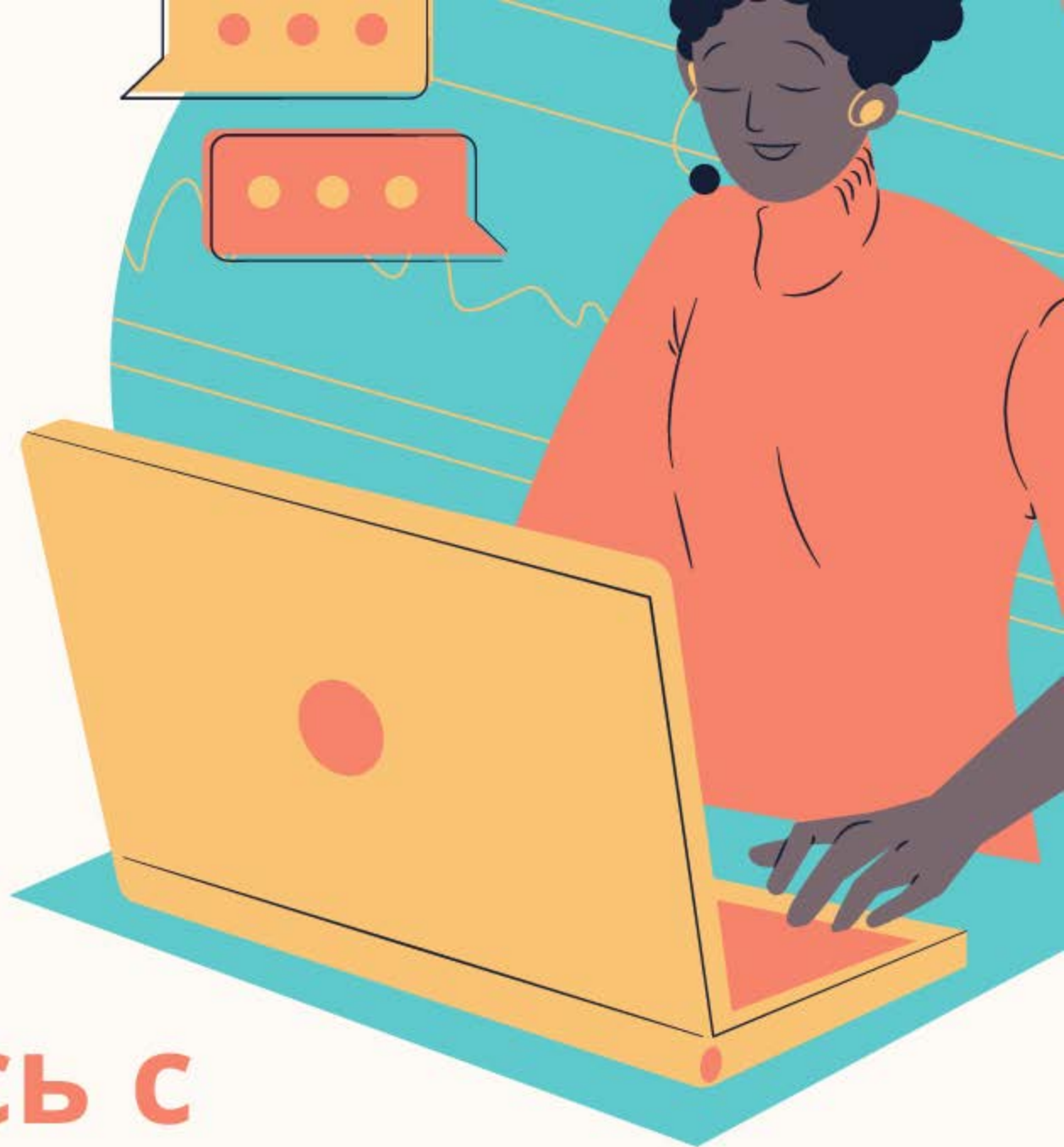




# Найдите время, чтобы расслабиться.

Проводите несколько минут в день,  
делая то, что вам нравится.

Источник: ВОЗ



# Свяжитесь с родными и близкими.

Говорите с людьми, которым доверяете, о том, что вас беспокоит, и что вы чувствуете.

Источник: ВОЗ



**Ситуация может вызывать стресс, но его преодоление сделает сильнее вас и людей, которые вам дороги.**

Источник: ВОЗ

