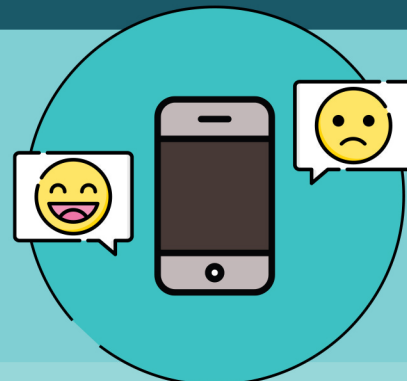




در هنگام بحران تجربه‌ی احساس غم، استرس، سردرگمی، ترس و یا خشم طبیعی است.  
گفتگو با افراد مورد اعتماد به شما کمک کند. تماس خود با دوستان و خانواده را حفظ کنید.



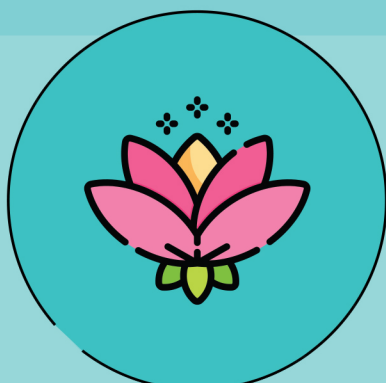
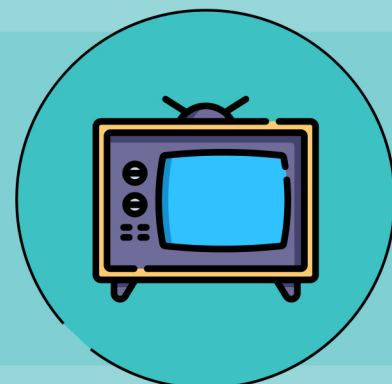
هنگامی که باید در خانه بمانید، سبک زندگی سالم را حفظ کنید: از جمله رژیم غذایی، خواب و ورزش مناسب، تماس‌های اجتماعی با نزدیکان در خانه و تماس با سایر اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل، فضاهای مجازی برقرار کنید.

از مصرف سیگار، الکل یا سایر داروها برای کنار آمدن با احساسات مشکل خود استفاده نکنید. اگر احساس ترس، دلهره و بی‌قراری می‌کنید، با یک کارشناس مراقب سلامت یا مشاور صحبت کنید. اطلاعات لازم برای موقعیت احتمالی که نیاز به رسیدگی‌های بهداشت جسمی و روانی خواهید داشت را کسب کنید، تا بتوانید برای این که به کجا بروید و چگونه تقاضای کمک کنید، برنامه‌ریزی کنید.



اطلاعات درست را جمع‌آوری کنید، اطلاعاتی که به شما کمک می‌کند وضعیت جسمانی خود را به دقت بررسی کرده و از میزان در خطر بودن خود آگاه شوید و بدنبال آن اقدامات پیشگیرانه مناسب و یا مراجعه برای درمان را انتخاب کنید. شما می‌توانید به منابع معتبری همچون وب سایت وزارت بهداشت، دانشگاه‌های علوم پزشکی و یا سازمان بهداشت جهانی مراجعه کنید.

اضطراب و نگرانی خود را با محدود نمودن مدت زمان پرداختن به اخبار بیماری در رسانه‌ها کاهش دهید.



کارهایی که در گذشته هنگام روبرو شدن با مشکلات به بهبود حال شما کمک می‌کرده است را بکار بگیرید (ورزش، مطالعه، آشپزی، تماشای فیلم و ...). این کارها (مهارت‌ها) در مدیریت و کنترل احساسات ناراحت کننده در این دوره حساس به شما کمک می‌کند.