



# JAK RADZIĆ SOBIE Z NIEPOKOJEM SPOWODOWANYM KORONAWIRUSEM SARS-COV-2?



1

**Pamiętaj.** Odczuwanie niepokoju w obecnej sytuacji jest zupełnie normalne i zrozumiałe.

2

**Czerp informacje dotyczące wirusa i zaleceń ze sprawdzonych źródeł, takich jak:**

<https://www.gov.pl/web/koronawirus> (pl)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (eng)

3

**Przestrzegaj zaleceń organizacji rządowych oraz Światowej Organizacji Zdrowia, aby zminimalizować ryzyko zarażenia i przenoszenia wirusa.** Znajdziesz ją na dołączonych ulotkach.

4

**Dbaj o swoją kondycję fizyczną i psychiczną.** Zwracaj uwagę na swoją dietę. Zapewnij sobie codzienną dawkę ruchu (15 minut ćwiczeń w domu to już coś!). Miej kontakt z rodziną i przyjaciółmi (telefon i internet). Znajdź czas na relaks i przyjemności.

5

**Nie na wszystko mamy wpływ.** Postaraj się na bieżąco ustalać na co masz wpływ a na co nie. Zajmuj się tym, na co możesz zmieniać.

6

**Jeżeli potrzebujesz rozmowy ze specjalistą, możesz w każdej chwili skontaktować się telefonicznie z psychologami ze Środowiskowego Domu Samopomocy:**

Michał Cetner (502 891 605) i

Dagmara Lewandowska (502 891 607).

**Namiary na ogólnopolskie wsparcie w ulotce.**