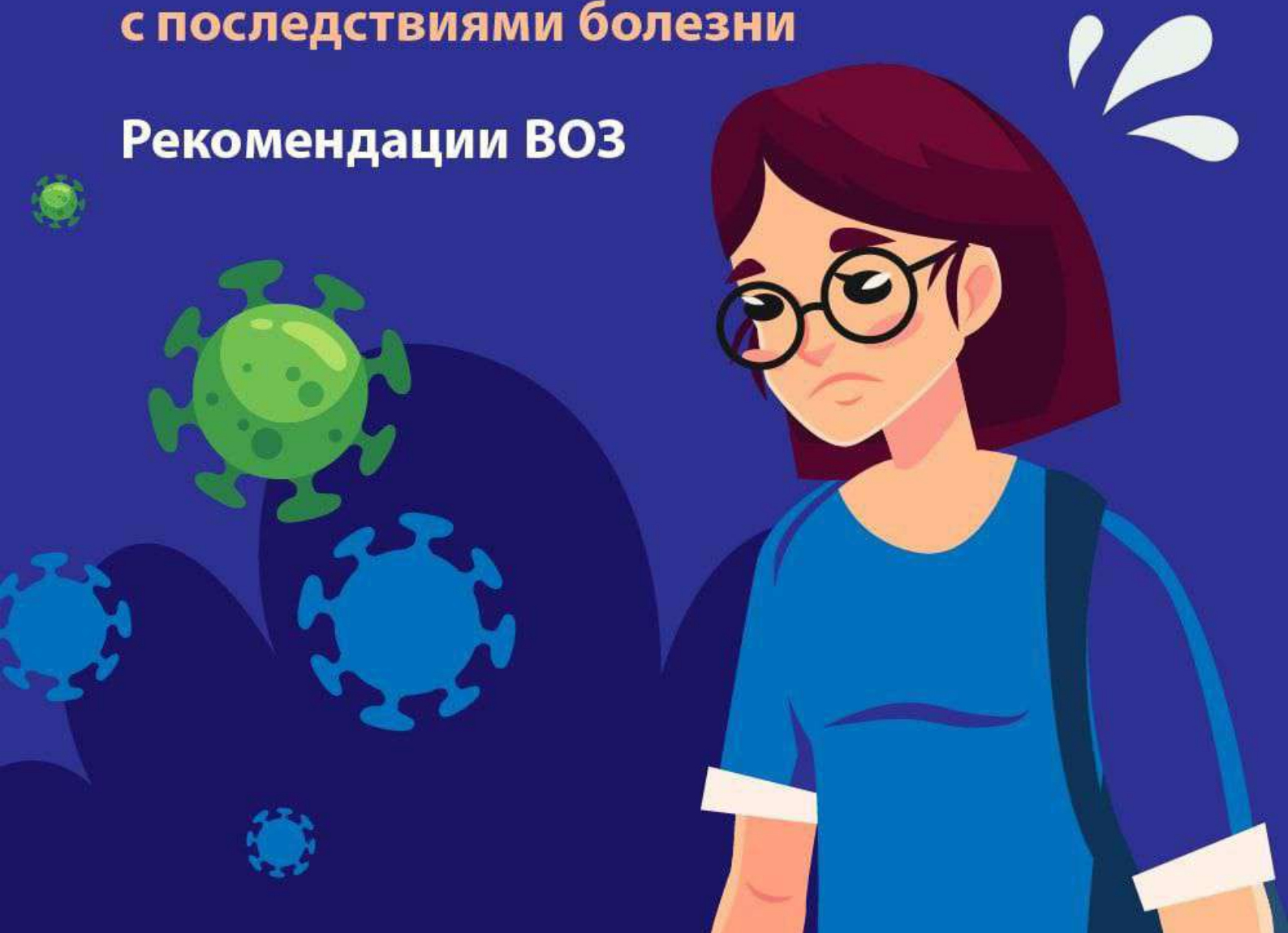


Депрессия и стресс – спутники коронавируса

6 способов борьбы
с последствиями болезни

Рекомендации ВОЗ



Пациенты, у которых COVID-19 протекал в тяжёлой форме, испытывают психологическую нагрузку, схожую с той, что переживают участники боевых действий.

Эксперты ВОЗ рассказали, как справиться со стрессом и меланхолией, которые могут возникнуть после болезни.



1

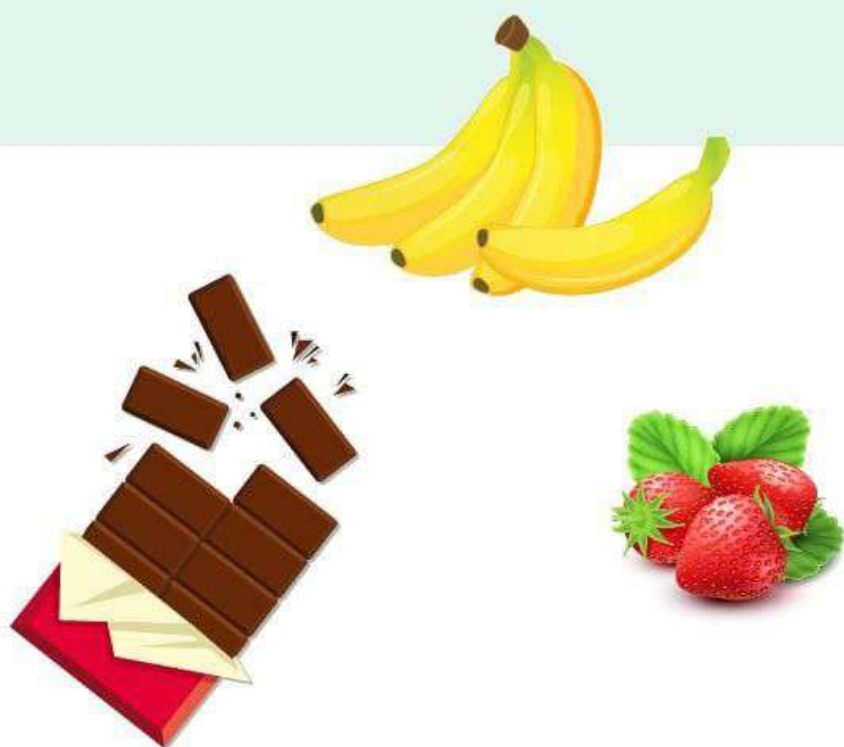
Полноценный сон

Бессонница – частый спутник депрессии. Её можно победить медитацией и покоем, но, если вы не знакомы с практиками, – постарайтесь отказаться от никотина, кофеина и алкоголя. Хотя бы на время.



2 Здоровое питание

За хорошее настроение отвечает гормон серотонин. Его уровень можно повысить вкусностями. Среди продуктов, которые делают нас счастливее, бананы, авокадо, горький шоколад, клубника и другие лакомства.



3

Физическая активность

Чем чаще вы выполняете физические упражнения, тем дальше убегает меланхолия. Главное не переусердствуйте – после выздоровления нагрузки нужно увеличивать постепенно. Если чувствуете, что сил и желания нет, – дайте себе время.



4 Встречи с близкими

Теперь, когда вы полностью здоровы и не представляете угрозы для окружающих, можно встретиться с близкими и друзьями. Родные лица и живое общение помогут избавиться от перенесённого стресса.

Если встретиться лично не получается, поддерживайте визуальные контакты в Интернете.



5

Расслабляющие техники

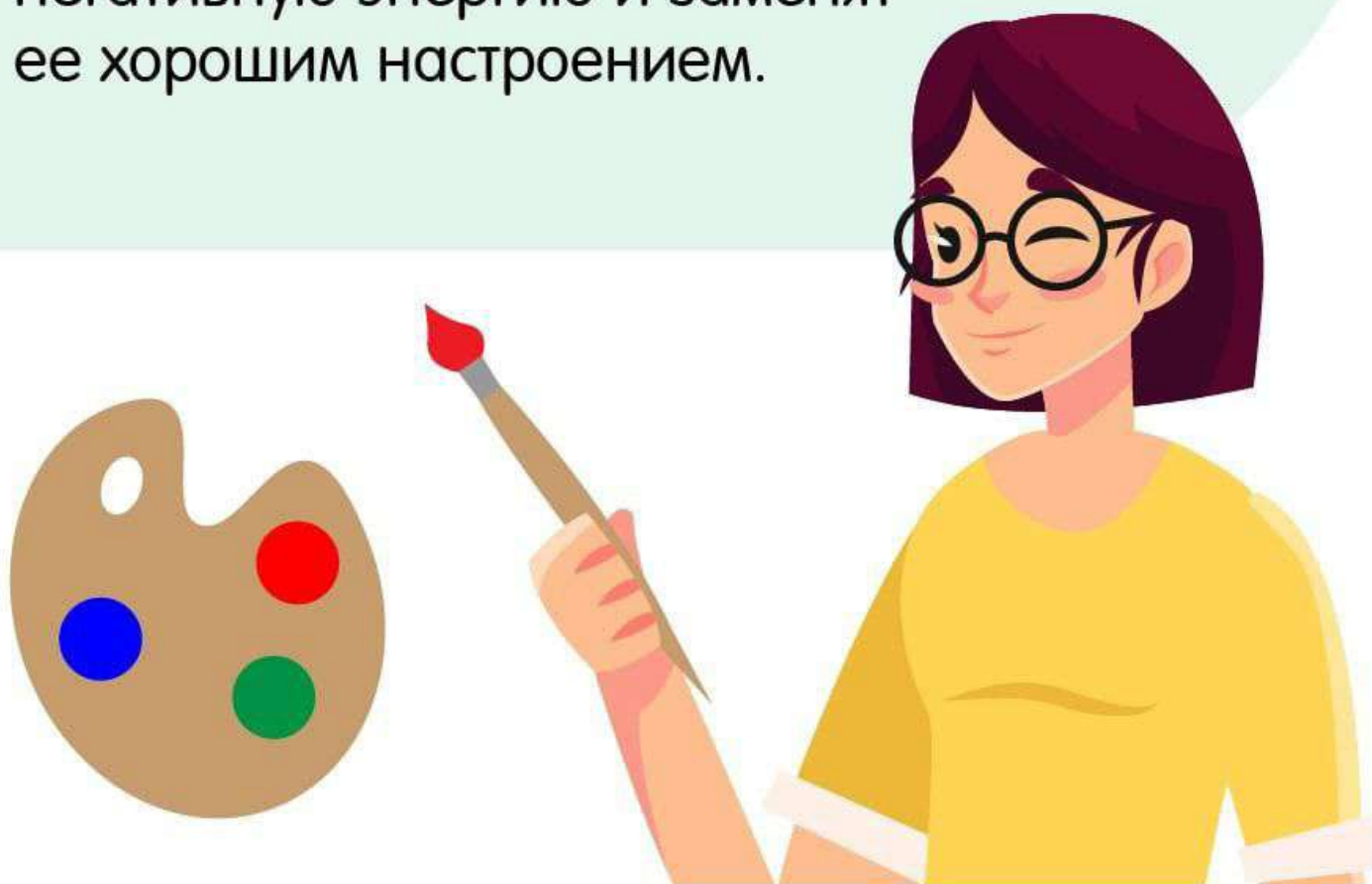
Попробуйте начать с самой простой техники – медленного дыхания. Если вам сложно дышать, переключитесь на любое другое занятие, которое помогает вам расслабиться, например, слушайте музыку или читайте.



6 Хобби

После выздоровления можно и нужно начать новое хобби. Возможно, вы всегда хотели научиться рисовать или готовить лазанью.

Новые впечатления помогут выплеснуть негативную энергию и заменят ее хорошим настроением.



Если справиться самостоятельно не получается и вам нужна психологическая помощь, свяжитесь со специалистом по круглосуточному телефону доверия **277-00-00**.

Для получения кризисной психологической помощи обратитесь по номеру **272-40-80**.

