



Следите за своим психическим и эмоциональным здоровьем

Людам свойственно расстраиваться, когда они думают, что их здоровье или здоровье их близких в опасности. Следите за своими чувствами и берегите свое эмоциональное здоровье; тогда вы сможете лучше помогать друзьям и родственникам справляться с беспокойством.

Как справляться с неопределенностью

Боязнь неизвестного может вызвать тревогу. Вполне естественно, что люди чувствуют тревогу и беспокойство во время чрезвычайной ситуации.

Люди реагируют на чрезвычайную ситуацию по-разному

Чрезвычайные ситуации часто изменяют физическое и эмоциональное состояние людей. Например, могут появиться бессонница, озлобленность, депрессия, проблемы на работе или в школе. Это одни из многих видов естественной реакции на чрезвычайную ситуацию. Вы можете сами делать кое-что, чтобы справляться с этими проблемами. Однако если реакция слишком сильная или слишком длительная, следует обратиться за помощью.

Несколько способов борьбы со стрессом и тревогой

- Избегайте новостей о трагических событиях
- Получайте точную, своевременную информацию из надежных источников
- Подробнее узнайте о риске для здоровья
- По возможности продолжайте вести привычный образ жизни
- Избегайте наркотиков и злоупотребления алкоголем
- Делайте физические упражнения, хорошо питайтесь и достаточно спите
- Поддерживайте умственную и физическую активность
- Поддерживайте связь с родственниками и друзьями
- Если можете, помогайте другим
- Сохраняйте чувство юмора
- Делитесь своими заботами с другими

Поддерживайте связь

Массовые чрезвычайные ситуации с угрозой здоровью могут вызывать страх, который отталкивает людей друг от друга. Люди, обычно близкие к родственникам и друзьям, могут избегать контакта, потому что боятся заболеть. Важно поддерживать связь с другими. Пользуйтесь телефоном и электронной почтой. Просите помощи, если она вам требуется. Если беспокойство из-за угрозы здоровью мешает вашей повседневной жизни, поговорите с тем, кому вы доверяете. Это может быть врач, член семьи, друг, священник, учитель или специалист по душевному здоровью.

Если вы заметите большое изменение в родственнике, друге или сотруднике, сделайте шаг ему навстречу. Находите время поговорить. Внимание к другим показывает, что вы заботитесь о них. Это может успокаивающе действовать на вас обоих.

Если вам или кому-то из ваших знакомых трудно справляться с эмоциями, обратитесь за помощью к врачу или психиатру.

Получайте надежную информацию

В чрезвычайной ситуации важно держать происходящее в поле зрения. Получайте информацию о событиях:

- Из газет, радио- и телепередач
- В своем медицинском учреждении
- В местном управлении здравоохранения
- В Департаменте здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health) www.doh.wa.gov
- В Военном управлении штата Вашингтон (Washington Military Department), отдел чрезвычайных ситуаций (Emergency Management Division) www.emd.wa.gov



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127