



Подбайте про свої психологічні та емоційні потреби

Цілковито природно засмучуватися, коли ви думаєте, що вашому здоров'ю або здоров'ю ваших близьких щось загрожує. Зверніть увагу на власні почуття і подбайте про свої емоційні потреби — тоді ви зможете краще допомагати друзям та членам сім'ї впоратися з їхнім занепокоєнням.

Як упоратися з невизначеністю

Тривога може бути зв'язана зі страхом невідомого. Відчуття тривоги та хвилювання під час надзвичайної ситуації є цілком природним.

У надзвичайній ситуації кожний реагує по-різному

Під час та після надзвичайних ситуацій люди часто відчують зміни у своєму фізичному, емоційному та психічному стані. Наприклад, вони можуть мати порушення сну, відчувати гнів або пригніченість або мати проблеми на роботі чи у школі. Це лише деякі з багатьох нормальних реакцій на надзвичайну ситуацію. Ви можете дещо зробити, щоб упоратися з цими проблемами. Але якщо ці реакції здаються дуже сильними або тривають довгий час, людина, що переживає такий стан, має звернутися по допомогу.

Ось декілька способів впоратися зі стресом і тривогою

- Обмежте перегляд ілюстрованих інформаційних повідомлень.
- Одержуйте точну та своєчасну інформацію з надійних джерел.
- Дізнайтеся більше про конкретні загрози для здоров'я.
- Якщо можливо, дотримуйтеся свого звичайного розпорядку дня.
- Уникайте наркотиків та надмірного вживання алкоголю.
- Робіть фізичні вправи, добре харчуйтеся і достатньо спіть.
- Будьте активні фізично і психічно.
- Підтримуйте зв'язок із членами сім'ї та друзями.
- Якщо можете, допомагайте іншим.
- Зберігайте почуття гумору.
- Діліться своїм занепокоєнням з іншими.

Підтримуйте зв'язок із людьми

Страх, пов'язаний із надзвичайною ситуацією, що стосується громадського здоров'я, може відштовхнути людей одне від одного. Люди, які зазвичай тісно спілкуються з родиною та друзями, можуть уникати контактів, тому що вони бояться, що можуть захворіти. Важливо підтримувати зв'язок з іншими людьми. Користуйтеся телефоном і електронною поштою.

Звертайтеся по допомогу, якщо вона вам потрібна. Якщо тривога через ризик для здоров'я заважає вашому нормальному життю, поговоріть із кимсь, кому ви довіряєте. Це може бути ваш лікар, член сім'ї, друг, духовна особа, вчитель або психіатр.

Якщо ви помітите, що з вашим близьким, другом чи колегою сталася значна зміна, приділіть їм увагу. Знайдіть час поговорити. Увага до інших показує вашу небайдужість, і це може принести заспокоєння вам обом.

Якщо вам або комусь із ваших знайомих важко керувати емоціями, зверніться по допомогу до лікаря або спеціаліста у галузі психіатрії.

Одержуйте достовірну інформацію

Коли виникає надзвичайна ситуація, важливо не перебільшувати значення того, що відбувається. Одержуйте інформацію про подію з таких джерел:

- Газети, радіо, телебачення
- Ваш лікар
- Ваш місцевий відділ охорони здоров'я
- Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон (Washington State Department of Health) <http://www.doh.wa.gov>
- Військовий департамент штату Вашингтон, Відділ із надзвичайних ситуацій (Washington Military Department, Emergency Management Division) <http://www.emd.wa.gov>



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-009
Ukrainian