**Stresszkezelés**

A koronavírus fertőzés veszélye egy közösségben, akár családban is komoly stresszt okozhat. A fertőzéstől való félelem nagyon megterhelő lehet, és erős érzelmeket válthat ki a felnőttekből, de a gyerekekből is. Ha sikerül megbirkózni a fertőzésveszély kiváltotta stressz hatással az az egyént és az adott közösséget is erősebbé teheti.

Mindenki másként reagál a stresszhelyzetekre, és ez sok mindentől függ, így például az életkorától, neveltetésétől, pszichikai állapotától, biztonságérzetétől. Jellemzően a krízis a következő csoportokból válthat ki stresszesebb reakciót:

* Idősebbek, akik krónikus betegséggel élnek együtt, éppen ezért a koronavírus fertőzés által veszélyeztetebbek
* Gyerekek és tinédzserek
* A fertőzöttekkel elsődlegesen kapcsolatba kerülő segítők: orvosok, ápolók, egyéb egészségügyi dolgozók
* Pszichés problémával küzdők

**Ha ön, vagy a környezetében élők közül valaki úgy érzi, hogy a jelen helyzetben túl sok szomorúság, idegesség, depresszió nehezedik rá, akkor érdemes mentálhigiénés szakemberhez fordulni.**

**A fertőző vírus terjedésével járó stressz az alábbi hatásokat válthatja ki:**

* Félelem, rettegés a saját és a szeretteink egészségi állapota miatt
* Változás az alvási és evési szokásainkban
* Alvási és koncentrációs zavarok
* Meglévő krónikus betegség rosszabbodása
* Az alkohol, cigaretta és más drogok használatának fokozódása

**Mit tehetünk a stressz csökkentése érdekében?**

* Tartsunk szünetet! Legyen olyan nap, amikor nem olvassuk, hallgatjuk, nézzük a vírussal, annak terjedésével, illetve a megtett intézkedésekkel összefüggő híreket, mert mindez egy idő után nagyon lehangoló tud lenni.
* Tartsuk karban a testünket! Vegyünk mély levegőt, nyújtózzunk, meditáljunk, egyénileg, vagy családunkkal sportoljunk a szabad levegőn. Próbáljunk egészségesen, kiegyensúlyozottan táplálkozni. Kerüljük az alkoholt és az egyéb mérgező anyagokat.
* Hagyjunk időt a lazításra, foglalkozzunk olyasmivel, amiben kedvünket leljük.
* Osszuk meg másokkal az érzéseinket, a félelmeinket.

**A koronavírussal összefüggő tények megosztásával, és a saját magunkra, illetve szeretteinkre vonatkozó kockázatok reális felmérésével enyhíthető az ismeretlentől való félelmünk, és ezáltal az elszenvedett stressz is.**