



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe



SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

Radzenie sobie ze stresem, niepokojem lub depresją

Hospitalizacja w ciężkim przebiegu choroby może okazać się niezwykle stresującym doświadczeniem. Nierzadko pojawia się stres, niepokój (zmartwienie, strach) lub depresja (zły nastrój, smutek). Poniżej znajdziesz kilka prostych porad.

Zadbaj o swoje podstawowe potrzeby

- Wysypiaj się.
- Jedz wystarczającą ilość zdrowej żywności.
- Podejmuj aktywność fizyczną, która przyczynia się do zmniejszenia stresu.

Dbanie o siebie

- Utrzymuj kontakty społeczne.
- Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne, które nie wymagają zbyt dużego wysiłku.
- Stopniowo, w miarę możliwości, zwiększaj zakres codziennych czynności i angażuj się w to, co sprawia Ci przyjemność.

Jeśli przed chorobą zdarzyło Ci się korzystać z pomocy psychologicznej, porozmawiaj ze swoim psychologiem i postaraj się o kontynuację terapii.