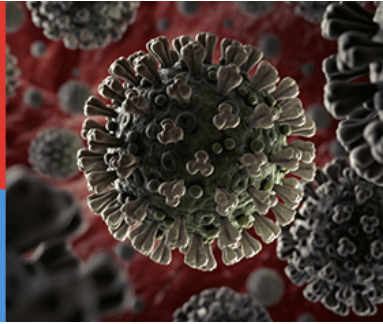


NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



Khuyến nghị về việc giữ bình tĩnh trong đại dịch

Khi nỗi sợ hãi cao, chúng ta cần đi đến các giải pháp thiết thực để giảm căng thẳng.

1. Căn cứ chính mình.

Khi trải qua sự lo lắng, nó có thể khiến chúng ta cảm thấy như đang ở bên ngoài chính mình. Cảm giác có chút đau đầu và / hoặc chóng mặt là phổ biến. Những phản ứng này là hệ thống thần kinh giao cảm, nói cách khác, phản ứng căng thẳng sinh học của chúng ta, đang hành động. Ngồi xuống, đặt chân xuống sàn, ngồi xuống ghế và hít thở sâu. Hãy nhận biết ở đây và bây giờ.

2. Tiếp tục di chuyển.

Nó là phổ biến để giữ cảm xúc của chúng tôi trong cơ thể của chúng tôi. Vai căng? Những cơn đau dạ dày? Chúng ta càng nắm giữ, chúng ta càng có nhiều cảm giác trong thân thể. Đi bộ, chạy, nhảy hoặc nhảy - hoạt động!

3. Hãy nhớ những gì không thay đổi.

Nhìn xung quanh bạn ngay bây giờ và liệt kê ba điều chưa thay đổi kể từ khi bắt đầu COVID-19. Con chó của bạn vẫn cần được cho ăn? Con bạn vẫn cần bạn nấu bữa tối? Bạn vẫn đang tắm à? Tập trung vào những gì đang không thay đổi. Làm những gì bạn có thể để giữ thói quen bình thường nhất có thể cho bạn và gia đình bạn.

4. Sống ở vùng đất “và.”

Có nhiều cảm xúc về COVID-19. Họ từ hoảng loạn tột độ đến cảm giác như sự cố này đã bị thổi phồng lên. Nếu có một trong hai cảm giác như vậy là bình thường. Bạn có thể lo lắng và cảm thấy sợ hãi mà không cần bị thảm họa hoặc bị thiếu thốn.

5. Xác định khi bạn đã xử lý thành công những điều chưa biết trong quá khứ.

Không biết điều gì sẽ xảy ra và cuộc khủng hoảng này sẽ kéo dài bao lâu có thể gây ra nỗi sợ hãi. Điều quan trọng là phải nhớ rằng đã có những tình huống khác mà bạn cảm thấy sợ hãi và đang phải đối mặt với một kết quả không xác định, nhưng bạn đã vượt qua nó.

Chuyển thể từ Tâm lý học ngày nay

