

# Стрес або хвилювання з приводу COVID-19?

Покрокова техніка допомоги управління стресом під час пандемії

53% =

кількість дорослих в США, які повідомили, що на їх психічному здоров'ї негативно позначилося стрес та хвилювання у зв'язку коронавірусом (Фонд сім'ї Кайзера, липень 2020).

«Це було нестерпно, люди дуже хвилювалися та були збуджені. Зазвичай ми не маємо справи з такою кількістю конфліктів. Тепер вороже реагують на зауваження про маски»

**Касирка супермаркету, Київ**

«Все більше людей звертаються, у нас хворіє персонал. Люди незадоволені відсутністю деяких ліків, купляють більше, ніж їм потрібно. Я погано сплю та постійно пригнічений».

**Аптекарь, Дніпро**



# Що я можу зробити?

## Визначте проблему

**Запитайте себе:** «У чому полягає моя проблема?»

**Приклад** «Я не почуваюся безпечно на робочому місці, правила безпеки не дотримуються».



## Подумайте над 3 рішеннями

**Запитайте себе:** «Які 3 розв'язання цієї проблеми я можу запропонувати, для того, щоб краще справлятися з цією ситуацією».

**Приклад:** «1. Я можу завжди вдягати свою маску та використовувати засоби індивідуального захисту, навіть коли інші цього не роблять. 2. Я можу використовувати засоби захисту сам та просити це моїх колег. 3. Я можу поговорити з керівництвом з приводу покращення стандартів безпеки на робочому місці»



## Оберіть рішення

**Запитайте себе:** «Ці всі хороші рішення, але яке з них найкраще?»

**Приклад** «Я поговорю з колегами з приводу того, щоб вони відповідальніше користувалися засобами індивідуального захисту»



**Спробуйте.** Це рішення допомогло?

**Запитайте себе:** «Спрацювало?»



**ТАК**

Похваліть  
себе та  
продовжуйте!



**НІ**

Це  
нормально.  
Спробуйте  
інше можливе  
рішення.

