



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19**

Преодоление стрессов, чувства тревоги и депрессии

Пребывание в больнице с очень тяжелым состоянием организма может быть очень сильным тягостным опытом, и пережившие его люди могут испытывать стресс и тревогу (например, в виде чувства беспокойства и страха) или депрессию (например, в виде плохого настроения и печали). Вот несколько простых рекомендаций для тех, кто оказался в подобной ситуации.

Позаботьтесь об удовлетворении своих основных потребностей:

- полноценный сон
- достаточное и здоровое питание
- физическая активность как фактор снижения стресса.

Рекомендации по самопомощи:

- Поддерживайте социальные связи.
- Занимайтесь расслабляющими видами деятельности, которые не слишком утомляют вас.
- Постепенно и учитывая свое состояние здоровья повышайте уровень своей бытовой и трудовой деятельности или увлечения своими хобби, так как это способствует улучшению настроения.

Если вы ранее получали услуги специалистов по охране психического здоровья, обсудите с ними вопрос о дальнейшем получении их услуг.