

# A STRESSZ ÉS A SZORONGÁS NORMÁLIS ÉRZÉSEK A COVID-19 ALATT

Tartsa a kapcsolatot. Játsszon virtuális játékokat, ellenőrizze a szomszédját, tartson videókonzferenciákat.



Legyen aktív és vigyázzon magára. Végezzen testmozgást, egyen egészségesen és aludjon eleget.



Fordítson időt, hogy virtuálisan vagy telefonon kapcsolatba lépjen barátokkal, a családdal és a szeretteivel.



Tanuljon valami újat. Próbáljon ki egy új hobbit vagy végezzen el egy online tanfolyamot.



Segítsen valakinek. Ha valami jót tesz, jóérzéssel töltheti el.



Kérjen segítséget. Beszéljen valakivel, akiben megbízik vagy keressen szakértői támogatást.



Hungarian