

داشتن احساس استرس و اضطراب در دوران COVID-19 طبیعی است

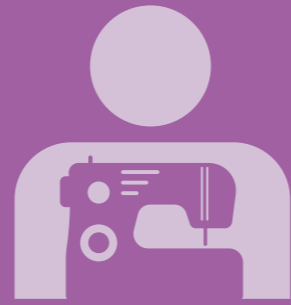
درخواست کمک کنید.
با کسی که به او اعتماد
دارید حرف بزنید
یا درخواست کمک
تخصصی کنید.



به دیگران کمک کنید.
نیوکاری می‌تواند
احساس خوبی به همراه
داشته باشد.



کار جدیدی را امتحان
کنید. سرگرمی جدیدی
پیدا کنید یا در یک دوره
آنلاین حضور یابید.



برای برقراری ارتباط
مجازی یا تلفنی با
دوستان، اعضای
خانواده و عزیزان خود
زمان بگذارید.



فعال باشید و از
خودتان مراقبت کنید.
ورزش کنید، خوب غذا
بخورید، به اندازه کافی
بخوابید.



ارتباط خود را حفظ کنید.
بازی‌های مجازی انجام
دهید، احوال همسایه
را جویا شوید، تماس
تصویری بگیرید.



FARSI