

அழுத்தம் மற்றும் கவலை உணர்வு COVID-19 காலத்தில் இயல்பானது

இணைந்திருங்கள். ஒரு மெய்நிகர் விளையாட்டை விளையாடுங்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரரைச் பார்க்கவும், வீடியோ கூட்டுத் உரையாடல் செய்யவும்.



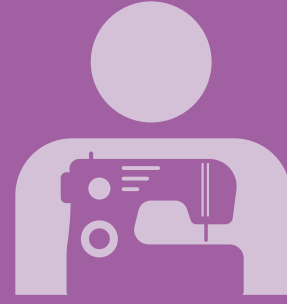
சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் & உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், நன்றாக சாப்பிடுங்கள், போதுமான நேரம் தூங்கவும்.



நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் இணையத்தில் அல்லது தொலைபேசியில் ஈடுபட நேரம் ஒதுக்குங்கள்.



புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். புதிய பொழுதுபோக்கை முயற்சிக்கவும் அல்லது ஆன்-லைன் பாடத்தை தேர்ந்தெடுக்கவும்.



வேறு யாருக்காவது உதவுங்கள். நல்லது செய்வது நல்ல உணர்வைத் தரும்.



உதவிக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுங்கள் அல்லது தொழில்முறை ஆதரவைப் பெறுங்கள்.



TAMIL