

مشاعر الضغط والقلق طبيعية خلال جائحة كوفيد-19

اطلب المساعدة. تحدث مع
شخص تثق فيه أو اطلب الدعم
الاحترافي.



ساعد شخصًا آخر. فمساعدة
الآخرين قد تمنحك شعورًا جيدًا.



تعلم شيئًا جديدًا. جرب ممارسة
هواية جديدة أو المشاركة في
دورة تدريبية عبر الإنترنت.



استغرق الوقت اللازم
للتفاعل افتراضيًا أو هاتفياً مع
الأصدقاء والعائلة والأحباء.



حافظ على نشاطك واعتن
بنفسك. مارس التمارين،
احصل على تغذية جيدة،
احصل على قدر كافٍ من
النوم.



حافظ على التواصل مع
الآخرين. مارس الألعاب
الافتراضية، اطمئن على أحوال
الجيران، شارك في اجتماع
فيديو.



ARABIC