

કોવિડ-19 દરમિયાન તણાવ અને બેચેનીની લાગણી થવી સામાન્ય છે

જોડાયેલ રહો. કોઈ વર્ચ્યુઅલ
રમત રમો, તેને કોઈ પાડોશી
સાથે તપાસો, વિડિયો
કોન્ફરન્સ કરો.



પ્રવૃત્ત રહો અને તમારી
પોતાની કાળજી રાખો.
કસરત કરો, યોગ્ય ભોજન
લો, પૂરતી ઊંઘ લો.



મિત્રો, પરિવારજનો અને
પ્રિયજનો સાથે વર્ચ્યુઅલ રીતે
અથવા ફોન દ્વારા સમય
વિતાવો.



કંઈક નવું શીખો. કોઈ નવો
શોખ અજમાવો અથવા કોઈ
ઓનલાઇન કોર્સ કરો.



કોઈ બીજાની મદદ કરો. સારું
કરવાથી સારું અનુભવી શકાય
છે.



મદદ માટે સંપર્ક કરો. તમે
જેના પર વિશ્વાસ કરતાં હોવ
તેની સાથે વાત કરો અથવા
વ્યાવસાયિક સહયોગ મેળવો.



GUJARATI