

د کویډ-19 پر مهال د ذهني فشار یا سترس او ویري احساس کول نور مال دي

کومک و غواړئ. داسې
چا سره چې اعتماد
پرې کوئ خبرې وکړئ
یا د مسلکي حمایت یا
مرستي غوښتنه وکړئ.



بل چا سره کومک
وکړئ. ښه کول ښه
احساس ورکوي.



نوي څه زده کړئ. د
کوم نوي شوق و شغل
کوښښ وکړئ یا یو
آنلاین کورس وکړئ.



په مجازي ډول یا
د تلیفون له لارې
انډیوالانو، فامیل یا
خپلوانو سره په تماس
کې کېدلو لپاره وخت
وباسئ.



فعال واوسئ او د خپل
ځان پاملرنه وکړئ.
ورزش وکړئ، ښه
خوراک وکړئ، پوره
خوب وکړئ.



پیوست واوسئ. یو
مجازي ګیم وکړئ، د یو
ګاونډي لیدلو ته ورشئ،
یو ویډیو کنفرانس
وکړئ.



PASHTO