

2019冠状病毒疫情期间心理紧张焦虑是正常的

保持沟通。和朋友在网上来一场比赛,关注邻居的生活与健康,召开一次视频会议。



积极向上,照顾好自己。参加体育锻炼,健康饮食,保证睡眠。



花点时间,通过网络或电话,和朋友、家人和亲人保持沟通。



学习新知识。尝试一样新的兴趣爱好,或者网上学习一门新的课程。



帮助他人。做好事可以让心情舒畅。



寻求帮助。向您信任的朋友诉说,或者找专业人士寻求协助。



Simplified Chinese