

Як піклуватися про себе в складні часи?



Будьте добрими до себе - ви впораєтеся з усім



Робіть приємне для тіла і думок - спорт, сон, здорове харчування та майндфулнес

Зрозумійте свої почуття та почніть говорити про них в голос.



Поговоріть з тим, кому довіряєте: другом, психологом чи спеціалістом анонімної лінії підтримки



Використовуйте дихальні вправи для заспокоєння



Уникайте нездорових шляхів боротьби зі стресом



Шукайте позитив та привід для вдячності



Залишайтеся на зв'язку з близькими онлайн

Дослухайтеся до власного тіла

