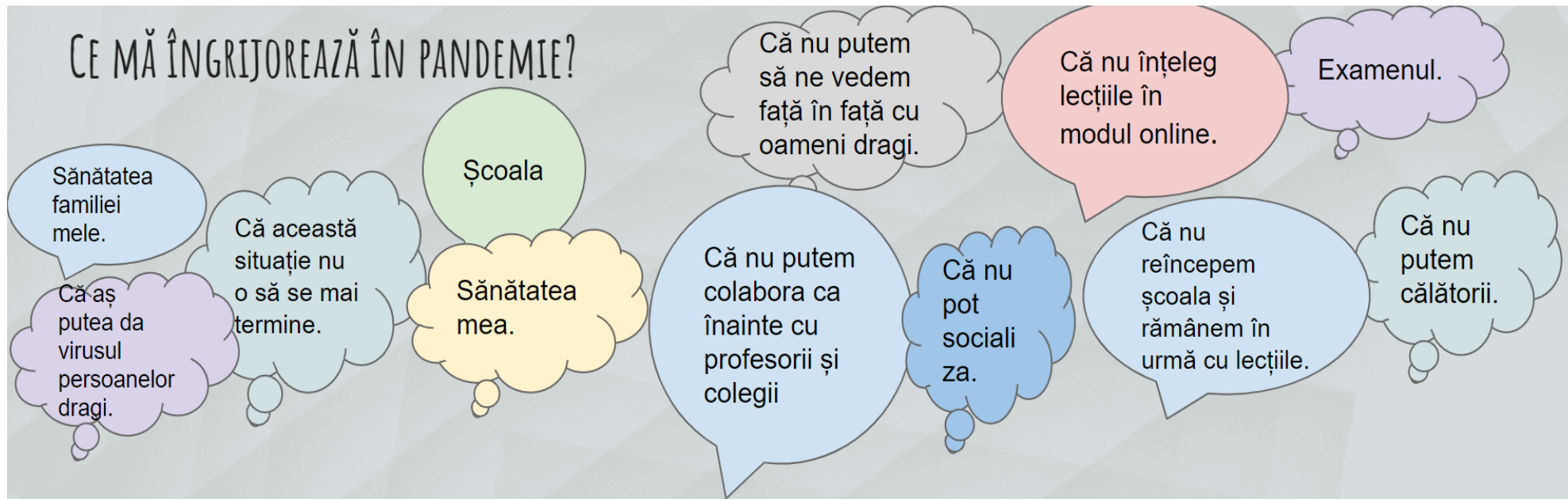


CE MĂ ÎNGRIJOREAZĂ ÎN PANDEMIE?



MODURI DE A FACE FAȚĂ ÎNGRIJORĂRILOR

COMUNICAREA CU CEIALȚI

Uneori ne liniștim atunci când împărtășim cu cineva ceea ce simțim. Identificați un "prieten pentru îngrijorări" cu care puteți vorbi atunci când sunteți îngrijorat sau speriat.

ÎNFRUNTAREA

Dacă reușim să facem față gradual fricilor noastre, vom deveni din ce în ce mai puțin îngrijorați. Fii curajos și înfruntă-ți fricile!

GĂSIREA DE SOLUȚII PRACTICE

Uneori o îngrijorare poate fi depășită dacă ne gândim la un plan practic și simplu de a acționa. Gândește-te la soluții simple de a te simți mai bine! (exerciții de relaxare, rutina zilnică, practicarea unui sport, etc.)

