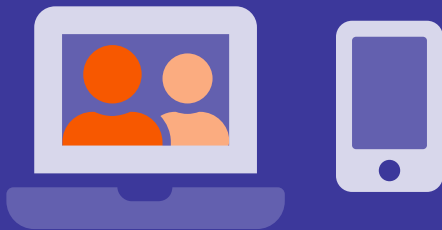


COVID-19 (коронавирус)

Как повышать стрессоустойчивость в напряженное время

Выстраивайте связи с людьми, глубокие и поверхностные

Оставайтесь на связи с помощью телефонных звонков, электронной почты и онлайн-чатов.



Выявите ваши личные цели

Уделите несколько минут на заботу о самих себе и сделайте что-нибудь важное для себя.



Сосредоточьтесь на том, на что вы можете влиять

Сейчас необычное время, поэтому совсем неудивительно, что некоторые вещи кажутся странными.



Сосредоточьтесь на надежде

Помните, мы справимся с этой проблемой.



Если вы или близкий вам человек находитесь в кризисной ситуации, звоните по номеру **866-4-CRISIS**

Делитесь фактами

coronavirus.wa.gov