

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 не удивительно, 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