

ДОТРИМАЙСЯ ДНЯ РОЗПОРЯДКУ



4. ПРОКИДАЙСЯ В ЗВИЧНИЙ ЧАС, СЛІДУЙ БУДЕННИМ ЗВИЧКАМ ТА ВЧАСНО ХАРЧУЙСЯ (ЗА МОЖЛИВОСТІ ПРАЦЮЮЧИ З ДОМУ)

Я НА КАРАНТИНІ І ЩО ТЕПЕР?



ПЕРЕКЛАДЕНО НАЦІОНАЛЬНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ АСОЦІАЦІЄЮ
АВТОРКА ПЕРЕКЛАДУ З ПОРТУГАЛСЬКОЇ ОЛЕНА ГРИШИНА.
ВЕРСТКА ІЛЬЯС БЕКІРОВ
ПИШИ НА HELP.ME.NPA@gmail.com ТА ЗАМОВ БЕЗКОШТОВНУ ОН-ЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЮ.

PSICOOL

3. ПРОДОВЖУЙ ЗАЙМАТИСЯ ДІЯЛЬНІСТЮ, ЯКА ПРИНОСИТЬ ТІБІ ЗАДОВОЛЕННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ. ЦЕ МОЖЕ БУТИ, ЯК ЧИТАННЯ КНИЖОК, ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМІВ ТА ТЕЛЕСЕРІАЛІВ. «СКОРИСТАЙСЯ МОЖЛИВОСТЮ ЗАЙМАТИСЯ ТИМИ СПРАВАМИ, НА ЯКІ У ТЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ НЕ ВИСТАЧАЛО ЧАСУ»

ВІПОЧИНОК



ПІДТРИМУЙ ЗВ'ЯЗОК

З БЛИЗЬКИМИ ТА ДРУЗЬЯМИ



2. ФІЗИЧНА ІЗОЛЯЦІЯ НЕ ОЗНАЧАЄ СОЦІАЛЬНЕ ВІДЧУЖЕННЯ «РОЗМОВЛІЙ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ТІБІ ПОДОБАЮТЬСЯ І КОМУ ТИ ДОВІРЯЄШ. ПІД ЧАС ПЕРІОДУ ІЗОЛЯЦІЇ, ЦЕ ОДИН З НАЙКРАЩИХ СПОСОбів ЗМЕНШИТИ ТРИВОЖНІСТЬ, ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ АБО РОЗДРАТУВАННЯ» МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ТЕЛЕФОН, E-MAIL, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ВИДЕОДЗВОНКИ ДЛЯ ТОГО АБИ ЗАЛИШАТИСЯ В КОНТАКТІ

ЗНАТИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ НАВКОЛО ТЕБЕ



1. ПРОДИВЛЯЙТЕСЯ ОФІЦІЙНУ ІНФОРМАЦІЮ ОДИН АБО ДЕКІЛЬКА РАЗІВ НА ДЕНЬ.
«АЛЕ ОБМЕЖУЙ ВПЛИВ НОВИН, ЯК І МОЖУТЬ ПОСИЛИТИ ТВОЮ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ХВИЛЮВАННЯ»

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

ДОТРИМУЙСЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ



5. ЦЕ ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ АСПЕКТІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ГАРНОГО САМОПочУТТЯ. ФРУКТИ ТА ОВОЧІ МІСТЯТЬ КЛІТКОВИНУ, ВІТАМІНИ, МІНЕРАЛИ ТА ЗАХИСНІ АНТИОКСИДАНТИ.
«СПОЖИВАЙ ЦІ ПРОДУКТИ НЕ МЕНШ, НІЖ 5 РАЗІВ НА ДЕНЬ»

5. ПАМ'ЯТАЙ «ЗДОРОВЕ ТІЛО, ЗДОРОВИЙ ДУХ» ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ ПРОСТІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ВДОМА, ТАКІ ЯК ТАНЦІ, ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ АБО ВПРАВИ НА ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ.

