SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN YAPMAMIZ GEREKENLER

Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.

Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

Günlük aktivitelerinizi sürdürün.

Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.

Sağlığınızı önemseyin.

Zamanınızı yeni bir beceri geliştirmek için kullanın.

Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun.

Medyayı, sağlıklı kullanın.

Aileniz ile birlikte zaman geçirin.

Dinlenin.

Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.

Uzmana başvurun.

Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yaşadıklarınızı yazarak ifade edin.

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

unicef

Bu afiş Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.