

## Как да се справим с промените

За да се предпазим от вируса всички трябва да останем в къщи.



Понякога хората се чувстват притеснени или тъжни от промените и ограниченията. Някои се страхуват. Това е нормално.

Ето някои неща, които можете да направите, за да преодолеете тези чувства.

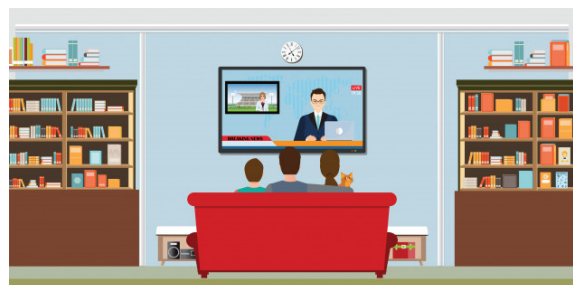
Научете за всички неща, които можете да направите, за се предпазите. Измиване на ръцете, спазване на разстояние един от друг



Добре е да гледате новините по телевизията или в интернет в текст лесен за четене.

Понякога научаването на твърде много лоши новини може да ни натъжи.

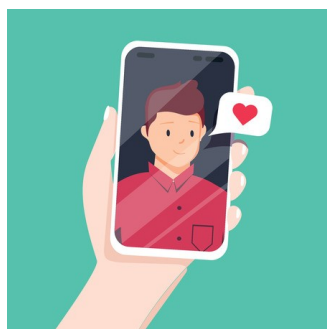
Ако това се случи, потърсете добри новини или други неща, които харесвате по телевизия или интернет.

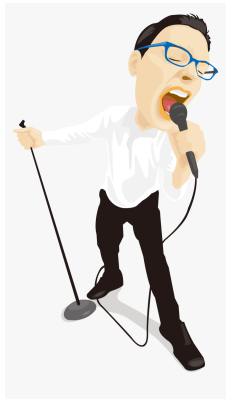


Говорете за своите притеснения и чувства със семейството и приятели.

Говорете за това какво можете да направите, за да сте в безопасност и здрави.

Ако не можете да се срещнете със семейството си или с приятели – говорете с тях по телефона или на видео.





Понякога можете да промените чувствата си, като поемете дълбоко въздух три пъти.

Практикувайте това със семейството и приятелите.

Смейте се, когато приключите!

Музиката и пеенето са добри начини да ви накарат да се почувствате по-добре.

Пуснете музика, която харесвате.

Танцувайте в стаята!

Пейте заедно!



Разкажете на приятел за нещо хубаво, което сте направили или видели.

Правенето на хубави неща за други хора помага да промените вашите чувства.

Опитайте се да направите едно хубаво нещо, за да зарадвате някой друг всеки ден.

То може да бъде толкова лесно, колкото усмивка или помощ в някоя дейност.



Научаването на нещо ново или правенето на нещо ново може помогне да промените чувствата си.

Опитайте и правите едно ново нещо всеки ден.

Може да бъде толкова просто, колкото да ядете нещо различно, рисуване на картина, слушане на нова музика.

И не забравяйте да се усмихвате.

Смехът е чудесен начин да промените чувствата си.

