

DÁVKUJTE SI INFORMÁCIE

NEČÍTAJTE VŠETKO A STÁLE, DAJTE SI LIMIT,
KOĽKOKRÁT SA POZRIETE NA SPRÁVY

BUĎTE V KONTAKTE S ĽUĎMI

CEZ TELEFÓNY, SOCIÁLNE SIETE, Z BALKÓNU NA
BALKÓN, NEIZOLUJTE SA EMOCIONÁLNE

UDRŽTE SI REŽIM DŇA

STANOVTE SI ZHRUBA ČO
BUDETE KEDY ROBIŤ, ABY
SA DEŇ NEROZPLYNUL DO
NEKONEČNÉHO
CHYSTANIA SA NA NIEČO

AKO PSYCHICKY ZVLÁDNUŤ OBDOBIE PANDÉMIE

HÝBTE SA

ZACVIČTE SI, STAČÍ
NIEČO JEDNODUCHÉ V
KÚPEĽNI, PRED GAUČOM

ZOSTAŇTE V PRÍTOMNOSTI

NENECHAJTE SA UNIEŠŤ
KATASTROFICKÝMI
PREDSTAVAMI A SCENÁRMÍ,
RIEŠTE KROK ZA KROKOM

NESTRÁCAJTE HUMOR

SMIECH NELIEČI VŠETKO, ALE POMÁHA
BOJOVAŤ PROTI ÚZKOSTI A ZLÝM POCITOM

ODMEŇTE SA

BUĎTE K SEBE LÁSKAVÍ, DOPRAJTE SI NIEČO, ČO VÁM UROBÍ DOBRE