

# COVID-19'UN PSİKOSOSYAL SONUÇLARIYLA BAŞA ÇIKMA

**RUHSAL SAĞLIĞINIZI KORUYUN!**



**Sosyal ilişkilerinizi sürdürün**



**Aktif kalın**



**Günlük hayatınızı yapılandırın**



**Konuşmak işe yarar - kaygılarınız ve çatışmalarınız hakkında da konuşun**



**Olumsuz duygular her zaman olabilir, olumlu duygularınızı güçlendirin**



**Gevşeyin ve iyi şeyler yapın**



**Bilgi edinmek için inanılır kaynaklara başvurun:**

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) [www.rki.de](http://www.rki.de)

**SOS**

**Yardım alın**

Aile hekimi, yerel danışmanlar, telefonla dini destek, sağlık müdürlükleri, psikiyatrik destek vs.

