

הימנעו מצפייה
ממושכת בחדשות
השוטפת

בצעו פעילות
גופנית, תרגילי
הרפיה או יוגה

קיבעו סדר יום
קבוע. הגדירו
משימות או דברים
רציתם ולא
הספקתם לעשות

השתמשו
בהומור

שמרו על קשר עם
בני משפחה
וחברים באמצעות
שיחות טלפון, וידאו

זכרו, אין רגשות
נכונים/ לא
נכונים המציפים
אותנו לאור
המצב

בעת הצורך
הסתייעו
מקצועית