

**KORONAVİRÜS
SALGIN DÖNEMİNDE
RUHSAL
SAĞLIĞIMIZI
KORUMAK İÇİN**

14 KURAL

- 1 | Duygularınızın Normal Olduğunu Kabul Edin
- 2 | Güvenilir ve Yeteri Kadar Bilgiye Ulaşın
- 3 | Endişelerinize Meydan Okuyun ve Kendi Gücünüze İnanın
- 4 | Stres ve Duygularınızı Dengeleyin
- 5 | Kendinizi Meşgul Edin
- 6 | Kendinize Şefkatle Bakın
- 7 | Sosyal Bağlarınızı Sürdürün- Sosyal İletişimin Farklı Yollarını Keşfedin
- 8 | Aktif Olun
- 9 | Zorunlulukların İçindeki Keyifleri Keşfedin
- 10 | Mizah İçin Zaman Ayırın
- 11 | Bu Zorlukların Gececeğini Kendinize Hatırlatın
- 12 | Duygularınızı Yararlı Yollarla Yatıştırın
- 13 | Destek Alın
- 14 | Hala Baş Edemiyorsanız Profesyonel Yardım Alın



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI**

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**