

# Kovid-19 : prinsip ki ka ede w gere emosyon w

## Kèk siy ou dwe siveye


### Kek bagay ki ka rann ou fèb nan reyaksyon w

- Chok emosyonel ki te touche w
- Pwoblèm mantal
- Maladi ki grav anpil
- Baryè lang lan
- Pwoblèm pou w jwenn yon moun ki ka tradwi pou ou
- Se lè ou pa retwouve karateristik sosyal ak kiltirel ou nan milye wap viv la
- Travay nan domèn ki gen yon enpòtans kapital
- Pèdi travay/ lajan
- Pa gen bagay poum manje

 Rele moun ki responsab la nan 211 siw gen beswen

 Ou santi'w poukont ou

 Kenbe yon lè fiks

 Panse ak bagay twomatizan ki te pase w

 Fè espò souvan

 Dòmi a lè

 Pè ak enyetid ki fò anpil

 Mal pouw dòmi

 Pa pran alkòl ak dwòg

 Chanjman nan fason ou manje

 Pran anpil alkòl ak dwòg


 Evite ekspoze ak tout kalite nouvèl

 Difikilte pou konsantre w

 Gwo pwoblèm sante

 Moun nan nève, li ankòlè

 Detann ou : respire ak tout fòs ou, detire, ou reflechi

 Pale sou entènèt ak fanmiw yo, pran nouvèl yo

 Devlope imajinasyon w (ecriti, desen, dans, fè manje, elatriye)