

COVID-19 : funguo za kudhibiti hisia

Bahadhi ya Saini za shida za kutazama

Baadhi ya mambo ya kudhoofisha

- Kiwewe cha zamani
- Ugumu wa afya kiakili
- Magonjwa sugu
- Vizuizi vya lugha
- Ugumu wa kupata mtafsiri
- Kupoteza doa za kitamaduni na kijamii
- Ajira katika kazi muhimu
- Upotezaji wa kazi / mapato
- Ukosefu wa vifaa vya chakula



Pigia simu mtoaji wako au 211 kama inaitajika



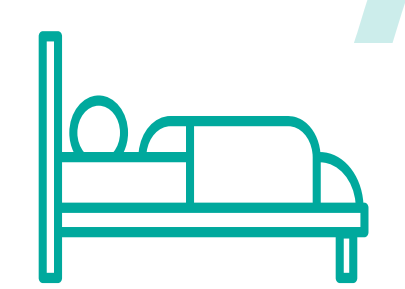
Kudumisha masaa maalum



Hisia ya upweke (kuvunja mahusiano)



Mawazo yanayoingiliana na kiwewe ya zamani



Kuwa na usafi wa kulala mzuri



Zoezi mara kwa mara



Hofu na wasiwasi inayoenea



Usingizi usumbufu



Tabia ya kula uvuruguika



Kuongeza matumizi ya pombe au dawa za kulevya



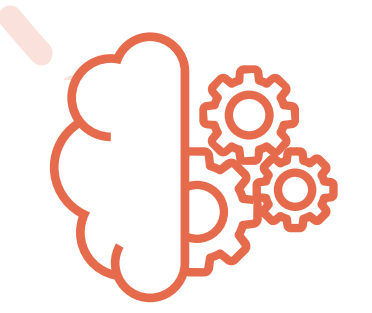
Epuka pombe na dawa za kulevya



Punguza maonyesho ya media yako



Ongea na wapendwa wako, pata abari mpia



Shida ya kuzingatia



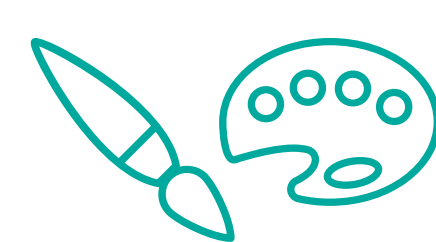
Kuwashwa, kuongeza hasira zaidi



Kuongeza shida za kiafya



Pumzika : pumua kwa kina, unyoosha au utafakari



Kuendeleza ubunifu wako (kuandika, kuchora, kucheza, jikoni, nk.)