ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КУЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?
ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?

Сергүді үйреніңіз

Соңғы оқығалардан хабардар болу маңызды, бірақ кейде акпаратты шамадан тыс тұтыну қорқынышты кушеуї түзгін. Суықті істерінізге ұақыт табу үшін оқу мен жана ықтамдарды көруден ұзіліс жасаңыз. Терен дем алуға, сергүге және жағымсыз сезімдердің өтетінің еске түсіруге тырысыңыз.
ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КУЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕНУГЕ БОЛАДЫ?

Үйіңізді қандырыныз

Коронавирус әлі толық зерттелмеген болса да, алдыңғы зерттеулер жаңа демалған адамдар вирустарды және алатының көрсетті. Жаңа ұйқы сіздің эмоционалдық күйіңізге әсер етеді және қуйғелендікті төмендетеді
Пандемия жағдайында күйзелісті қалай жenenе болады?

Спортпен айналысыңыз және дұрыс тамақтаныңыз

Күндөлкөт физикалық жаттығулар имунитетти нығайтуға және әл-ауқат сәзімін дамытуға мүмкіндік береді.

Жеміс, көкөніс, майсыз ақуыз және тұтас дәнге бай дұрыс тамақтану күйзеліс және ұркей белгілерін азайтуға көмек теседі.
ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА КУЙЗЕЛІСТИ ҚАЛАЙ ЖЕНУГЕ БОЛАДЫ?

Қолыңызды жиі жуыңыз және шынтағыңызға тушқіріңіз

Вирустін инфекциясыңыз өршүү кезінде біз айналамыздағы барлық қеністікті зарарсызданғыра алмаймыз, бірақ біз өзімізді және айналамыздағы барлық қауіпсіздендіруге және соның салдарынан үрер депгейін тәмendetуге қемектесетін пайдалы әдеттермен қарулан аламыз.