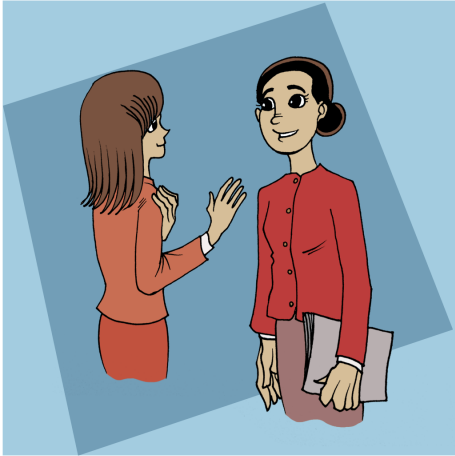


به خودتان برسید



درباره احساسات خود حرف بزنید



روی تمدد اعصاب و تمرکز خود کار کنید



استراحت را فراموش نکنید



در فعالیت های خانوادگی و اجتماعی شرکت کنید



ورزش را به طور منظم دنبال کنید



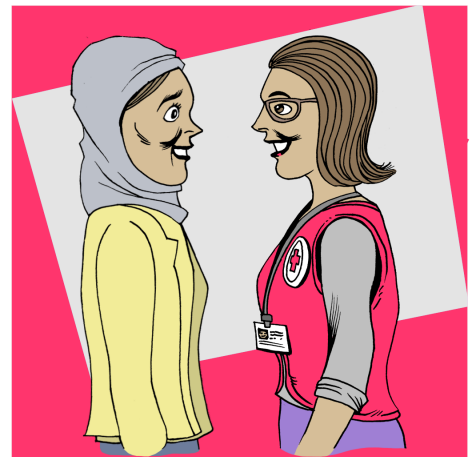
از مهمانی های دوره ای استقبال کنید



با کسانی که دوستشان دارید وقت بگذرانید



به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید



اگر کمک می خواهید درخواست کنید



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



Funded by
European Union
Humanitarian Aid