

ራስሽን/ህን

ተንከባከቢ/ብ



ስሜትሽን አጋሪ



ራስን ማዝናናት እና አርምሞ ተለማመድ



እረፍት ማድረግን አስታውስ



ማኅበራዊና ቤተሰባዊ ኩነቶች ላይ ተሳተፍ



በመደበኛነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አድርግ



በጥሩ አጋጣሚዎች ተደሰት



ከምትወጃዎቹው ሰዎች ጋር ጊዜ አሳልፈ



የምትወጃውን ሙዚቃ አዳምጪ



እርዳታ ካስፈለገሽ ጠይቂ



የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን



Funded by European Union Humanitarian Aid



የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን



Funded by
European Union
Humanitarian Aid