Невизначеність та стрес від [#COVID](https://www.facebook.com/hashtag/covid?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZXHgEWwxSTZAy2ZTzKCfWJ9OWms-AF5sBrr5bNK51cOl7kTZtDx9fFU60MTmI44BWdXPDLBLobOHs_A60wJvw-uqPV1KsJHoC-2LG9ev3xvAWfAti1Fz0qv9y2dVABqXNgeX0d7iAyejc8a5-FOnRM2oFC79tOQgOuw84Bok2X_v3N0GT_usXtmbyJag8WlaXdvcbF2hGgVOxz-9DGIusl2Ij7nu5uSmARO2h9kiHm0Wg&__tn__=*NK-y-R" \t "_blank)-19 можуть впливати на всіх нас по-різному. Ще гірше може бути від прагнення «бути на позитиві», тиску календарних свят, суспільних очікувань…

Будьте терплячі та чесні з собою. Коли справа стосується боротьби із болючими почуттями, єдиний вихід - це пережити їх. Важливо усвідомлювати, що ви відчуваєте. Не ігноруйте своїх емоцій. Інколи варто висловлювати свої почуття письмово, або говорити про них із людьми, яким довіряєте.

Більше порад про те, як піклуватись про себе в складні часи [https://uni.cf/3a4F8TK](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Funi.cf%2F3a4F8TK%3Ffbclid%3DIwAR0yCHBLd2NDmpN4iW3bMjx1EfMpNIA_jm0TdOaG8Ib7bYzb945D8jWMm_k&h=AT2qRupOBKS2tzR0xtWiO8k2aztcnhmmeo9TRr4KBUfZ0p7av8DuACMsC3ltw-Qzu8EbpqHSQWFaq69UivzRciDoTmGpgyiZCNbSBHtHMKSv0Ok3o3-y6-K9eCve-_VKVeg&__tn__=-UK-y-R&c%5b0%5d=AT0xYqQBJizQmPyptqOEV3nSaUvhE2vPqGnY-z-uqlQjR27wdBpjG3qllBZxOcvp3f3UA6AkMUCQ23LfqAh-x7WEH2ZFBrGglKS8qCnIe6riZjsvwxFwl5cjRQChrsNh1b1UhZJWtUofvK0tgtoBY1rsXvgrcC8ebh-VNL-Z_ifV9zHDL6LCIz-p5gjV2V_tPxYzGXHEbavzNQD1AWEbn4cijMTFzqPWJY-kjA0ztGcCSMcthdtVsA)

Підготовлено за матеріалами [**UNICEF Ukraine**](https://www.facebook.com/UNICEFUkraine/?__cft__%5b0%5d=AZXHgEWwxSTZAy2ZTzKCfWJ9OWms-AF5sBrr5bNK51cOl7kTZtDx9fFU60MTmI44BWdXPDLBLobOHs_A60wJvw-uqPV1KsJHoC-2LG9ev3xvAWfAti1Fz0qv9y2dVABqXNgeX0d7iAyejc8a5-FOnRM2oFC79tOQgOuw84Bok2X_v3N0GT_usXtmbyJag8WlaXdvcbF2hGgVOxz-9DGIusl2Ij7nu5uSmARO2h9kiHm0Wg&__tn__=-UC%2CP-y-R)