

DEPREM BÖLGESİNDE SAĞLIK ÇALIŞANIYSANIZ

Depremzedelere yardım ederken kendinizin de yardıma ihtiyacı olacağını unutmayın!



Ağır duygular yaşıyor olabilirsiniz.



Zihninizden sıklıkla zorlayıcı düşünceler geçiyor olabilir.



Rahatsız edici bedensel belirtileriniz olabilir.

Kendinizi gözleyin

- Mola vermeye, beslenmeye, dinlenmeye yer açın
- Açık havada kısa yürüyüşler iyi olabilir.
- Ulaşabileceğiniz kişilerden destek isteyin



@halksagligiuzmanlaridernegi

@hasuder

@kanalhasuder



<https://hasuder.org/>

hasuder@hasuder.org.tr

@hasuder

Kaynakça:

13.02.2023