

## Gdzie szukać wsparcia?

Nadal znajdujemy się w niecodziennej sytuacji . Nasze życie, nasza aktywność została zamknięta w naszych domach. Wszyscy musimy stawić czoła pandemii koronawirusa . Taka sytuacja ma prawo budzić lęk i wiele obaw. Każdy z nas został wyposażony w niezbędną wiedzę mówiącą o tym co robić , jak postępować aby być jak najbardziej bezpiecznym i uchronić się przed zachorowaniem . Mimo to martwimy się o swoje rodziny, zadajmy sobie mnóstwo pytań na które nie zawsze potrafimy znaleźć odpowiedź. Warto wiedzieć , że są takie miejsca w których można uzyskać odpowiedzi na wiele nurtujących pytań i otrzymać wsparcie. W razie potrzeby tutaj można uzyskać bezpłatną pomoc .



<https://116111.pl/polecamy>

<https://116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid,8>

Pomimo tej sytuacji starajcie się myśleć pozytywnie . Nastawcie się na miłe spędzanie czasu wśród najbliższych, wykorzystujcie ten czas najlepiej jak się da. Zaplanujcie swój dzień i pamiętajcie, że „to” kiedyś minie i wszystko będzie jak dawniej .