

STRES BILEN GÖREŞMEGIŇ

5

USULY:

1



SPORT BILEN YZYGIDERLI MEŞGULLAN

2



DOGRY WE KADALY IÝMITLEN

3



ÝETERLIK UKLA WE DYNÇ AL

4



KÖMEK SORAP ÝÜZ TUTMAKDAN
UTANMA

5



ÖZÜŇI PARAHAT SAKLA
WE GAHARYŇA ERK ET

Stres - bu häzirkî döwrüň yetginjekleriniň durmuşynda olaryň saglygyna we abadançylygyna täsir edýän umumy hadysadyr. Strese uýgunlaşmagyň hem-de durmuş şertleriniň üýtgemegi bilen bagly emele gelen kynçylyklary ýeňip geçmäge jogap hökmünde garamak bolar.



Psihologyň we ginekologyň mugt maslahaty üçin saglygy goraýşyň habarlar merkezine "gyzgyň" telefona jaň edip ýa-da Y-PEER Ýaşlar merkezine ýüz tutup bilersiňiz:

Aşgabat ş.
Magtymguly köç 90
113-nji otag
tel.: 35 55 82

Daşoguz ş.
Yetginjekleriň
nesil saglygy merkezi
tel.: 3 66 98



unicef

