

PHƯƠNG PHÁP 5-4-3-2-1

Khi cảm thấy bị quá tải và áp lực.
Phương pháp đếm ngược sau đây
có thể giúp bạn lấy lại được bình tĩnh.
Hãy tìm xung quanh bạn...



05

thứ bạn có thể **NHÌN**



03

thứ bạn có thể **NGHE**



01

thứ bạn có thể **NẾM**



04

thứ bạn có thể **CHẠM**



02

thứ bạn có thể **NGỬI**



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM