

## 测测你的疫情期间心理健康情况

面对此次疫情，产生不良情绪和心理压力属于正常现象，我们要提升心理免疫力，接纳自己的情绪。请扫描右边的二维码，测测你的疫情期间心理健康情况。



有了心理压力也不必怕，跟我一起通过学习下面的内容来解压吧！

