چگونهمیتوانسلامتروانیخوبیرادرطولهمهگیریویروسکروناحفظکرد؟

ما انسانها معمولاً به برنامەهای مرتب، حس كنترل و پیش بینی در زندگی خود نیاز داریم. اکنون که جهان تحت تأثیر ویروس کرونا قرار گرفته است و مسئولان در حال انجام اقدامات برای کاهش سرعت گسترش آن هستند، ممکن است کە برخلاف احساس واقعی آن مطلع شویم. طبیعی است که در همچنین زمانی احساس اضطراب کنیم. تغییرات اساسی در زندگی روزمره بە وجود آمدە. از امکان رفتن به مکتب، کارآموزی یا کار، همه تشویق می شوند تا حد امکان به طور نامحدود در خانه بمانند. انزوا و عدم اطمینان در مورد اتفاقاتی که در آینده رخ خواهد داد، ممکن است برای بسیاری دشوار باشد، خصوصاً برای کسانی که تنها زندگی می کنند. ما انسانها اجتماعی هستیم و تنها بودن در مدت طولانی می تواند احساس تنهایی را به ما القا کند. برای بعضی از شماها ممکن است این بیماری همه گیر باعث ترس شدید بە خاطر مبتلا شدن بە آن، و شاید نگران دوستان و اعضای فامیل در کشور خود شود. كسانی كه از قبل با چالشهای بهداشت روانی و جسمی دست و پنجه نرم می كنند، احتمالاً نگرانی از دچار شدن بە این بیماری همه گیر کرونا را به عنوان استرس زا فوق العاده تجربه می كنند

بنابراینماتوصیەهائیبرایشماداریم

١. سعی کنید با وجود این واقعیت که زندگی روزمره متفاوت است، در زندگی روزمره ساختار خود را حفظ کنید: سعی کنید در اوقات عادی از خواب بلند شوید و بخوابید، روزانه وعده های غذایی معمولی بخورید، دوش بگیرید و لباس بپوشید مثل هر روز معمولی

٢. روزانه یک یا دو بار اخبارهای جدید را دریافت کنید، اما از گوش دادن به اخبار در طول روز خودداری کنید زیرا این امر می تواند باعث نگرانی و آشفتگی غیرضروری شود

٣. برای روزهای پیش رو یک برنامه کوچک تهیه کنید تا بتوانید به چیز دیگری غیر از همه گیری ویروس کرونا فکر کنید. انجام تکالیف مدرسه، کارهای خانه یا تمیز کاری در خانه، تماشای فیلم و ورزش / پیاده روی در محیط اطراف فعالیتهای خوبی است. در صورت امکان از حمل و نقل عمومی خودداری کنید و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید

٤. ورزش / فعالیت بدنی می تواند سلامت جسمی و روحی شما را تقویت کند. در اینجا نمونه هایی از تمرین های ساده ای که می توان در خانه انجام داد را در لینک زیر در یوتوب میتوانید مشاهدە کنید

<https://www.youtube.com/watch?v=h0QJ-VpFMDQ>

٥. از طریق تلفن یا رسانه های اجتماعی روزانه با خانواده و دوستان تماس برقرار کنید. اگر از کسی که شرایط سختی دارد خبر دارید، با آن تماس بگیرید. ما انسانها وقتی در شرایط سختی قرار میگیریم باید احساس كنیم كه كسی به ما اهمیت می دهد

٦. شما والدین به شما توصیه می شود با بچەهایتان در مورد ویروس کرونا صحبت کنید تا کودکان درک کنند که چه اتفاقی می افتد. درست مانند ما بزرگسالان، کودکان نیز واکنش متفاوتی نشان می دهند. اگر فرزند شما مضطرب است، ممکن است مناسب باشد که کودک را از اوضاع آگاه سازید، با بیان اینکه طبیعی است که ترسیده شود، کودک را با گفتن این که مسئولین هر کاری که می توانند انجام می دهند کە کمترین افراد ممکن بیمارشوند. انطباق اطلاعات با توجه به سن كودكان بسیار مهم است

اگر با علائم ذهنی از قبیل نگرانی، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب روبرو هستید، می توانید با روانشناس تماس ditt navn: telefonummer

 او موظف بە رعایت محرمانه بودن گفتگوها است، و می تواند مکالمات رابە صورت ویدیویی همراه با یک مترجم ارائه دهد. و اگر مشکلات سلامتی دیگری دارید، می توانید با پرستار / نرس بهداشت تماس بگیرید