**çawa tenduristiya derûnî de dema pandemiya Korona de baş biparêze?**

Em wek mirov pêwîstiya me bi rutine hye, hişmendiya kontrolê û pêşbînîtî di jiyana me de ku baş be. Naha ku cîhan bi vîrûsa koronayê bandor bûye û rayedar çalakiyê diken ji bo ku belavbûnê rawestînin em dikarin hestek berevajî bistînin. Ew normale ku di demik wusa be xam be. Guhertinên mezin di jiyana rojane bone; ji bikaranina çona dibistanê, kare pratîkê an kar, ji her kesy hat xwastin ku bi qasî ku kariben li malê bimînen heta bedema taybet. Ew demeke dirêj de tenêkirinî bemine û nediyarbûna ku ka dê pêşerojê de çi bibe kare ji bo gelek kesan zehmet be, be taybatî bo kesên ku be tenê dijîn. Em wek mirov civakî ne û ku demek dirêj be tenê bimînen kare hestek tenêîtiyê bihêz bide. Ji bo hinekan, pandemîk dikare tirsek xurt ji vebigire bi be, û dibe ku xema li ser hevalan û endamên malbata xwe e li welat zêde be. Kesên ku têkoşîna bi derûnî û pirsgirêkên tenduristiya fîzîkî heye dibe ku pandemiya bi taybetî zehmet diben.

Ji ber vê yekê, em e di Tevlîbûn û pirrengîye (Inkludering og mangfold) dixwazin hink şîret bidin

1. Hewl biden bo parastina avahiya jiyana rojane, tevî ku jiyana rojane cuda bo ye: Hewl biden ku şyarbe bin og xew biken di demen normal de. Xwarin bi berdewamî bixwe, xwe bişo û her roj cil biguher.
2. Rojane 1-2 caran nûçeyên nû bibîne, Lê guhdarî nûçeyan hemû rojê nak ji ber ku ev dikare bibe sedema fikar û aloziya besabeb.
3. planek e piçûk çêbike ji bo rojên pêş de da ku fikre te hare ser tişteki din ji bilî pandemiya koronary. Ku wezîfeyên dibistanê bike, karê malê an danhabona male, fîlmek temaşeke û trênê/ biçe geriyan li derdore çalakiyêk xweş e. Ji transporta hukûmetê dûr bikiv heker tû kari be, û dûrbûnik baş ji miroven din bib.
4. çalakiya laşî dikare hem tenduristiya laşî û hem jî derûnî a me be hiz bike. Li vir mînakên ezmûnên hêsan ên ku dikarin li malê bikin:

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

1. Pêwendî rojane bi riya têlefonê an medya civakî bi malbat û hevalên xwe re bike. Eger kesekî tû dizani ku bi zehmetiyek e, telefon e wi bik. Em mirov pêwîstîn bihîsen ku kes xema me dike dema ku em de zehmetiyeke dene
2. Hûn wek dêûbav dive ku bi zarokan re derbarê virusa korona de biaxivin da ku zarok fêm bikin ka çi dibe. Wekî me mezinan, zarok bi rengek cûda nasdikê. Ger zarokê te bi tirse be dibe ku têkildaryiek habe da ku agahîyê bidin zarokê xwe li ser ve rewşe, ragihîne ku ew normal e ku ditirsin, zarok bi ewlehî biken û bêjen ku rayedar her tiştê ku ew dikarin diken da ku gemtirin mirov nexweş bikevin. Girîng e ku agahdariya ku te danyî zaroka ku gor teme wan bi.

Heger tû bi têkoşînê nîşanên derûnî yên mîna fikaran, tirsê, depresyonê û zahemtiyên xewê yê ku berdewam dike tu dikare têkilî bike li gil psîkolog ditt navn: telefonnumer. Ew xwadi veşart bûna sire û dikare danûstandinan pêşkêş bike de riya vîdyoyê de bi wergêrek re.