**Korona Salgını Esnasında Ruh Sağlığımızı En İyi Şekilde Nasıl Koruruz?**

Biz insanlar kendimizi iyi hissetmek için genellikle rutinlere, yaşamlarımızda bir kontrol ve öngörülebilirliğe ihtiyaç duyarız. Ancak şu anda dünya korona virüsten etkilenmiş ve yetkililer yayılımı yavaşlatmak için harekete geçmiş durumda ve bu da bize endişe verebilir. Böyle bir zamanda endişelenmek normaldir. Günlük yaşamda gitmekten işe gitmeye kadar her konuda büyük değişiklikler olmakta; insanlar mümkün olduğunca, belirsiz bir süre için evde kalmaları konusunda teşvik edilmektedir. Bu tecrit ve gelecekle ilgili belirsizlik insanlar için ve bilhassa yalnız yaşayanlar için zor olmaktadır. Biz insanlar sosyal yaratıklarız ve uzun süre yalnız kalmak bizlere güçlü bir yalnızlık hissi verebilir. Bazıları için, bu salgın, ağır bir enfeksiyon fobisini tetikleyebilir ve belki de kendi ülkelerindeki arkadaşlar ve aile üyeleri için aşırı endişe kaynağı olabilir. Hem zihinsel hem de fiziksel sağlık sorunları ile mücadele edenlerin salgını ekstra stresli olarak yaşaması muhtemeldir.

Bu nedenle, Kapsayıcılık ve Çeşitlilik konusunda bazı tavsiyelerde bulunmak istiyoruz.

1. Günlük yaşamın farklı olmasına rağmen günlük yaşam temponuzu korumaya çalışın: Her zamanki gibi kalkmaya ve uyumaya, yemek yemeye, duş almaya ve giyinmeye gayret edin.
2. Günde 1-2 kez haber güncellemelerini, ancak gereksiz endişe ve kargaşaya neden olabileceğinden tüm gün haberleri dinlemekten kaçının
3. Korona salgını dışında bir şey düşünebilmeniz için önümüzdeki günler için küçük bir plan yapın. Okul ödevleri yapmak, ev işleri yapmak veya evde temizlik yapmak, film izlemek ve çevredeki egzersiz / yürüyüş yapmak bu gibi güzel aktivitelerdir. Mümkünse toplu taşıma araçlarından kaçının ve diğer insanlardan uzak durun..
4. Egzersiz / fiziksel aktivite hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı güçlendirebilir. İşte evde yapılabilecek basit egzersiz örnekleri:

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

1. Aileniz ve arkadaşlarınızla günlük olarak telefon veya sosyal medya aracılığıyla iletişim kurun. Zor zamanlar geçiren birini tanıyorsanız, arayın. Bizler zor zamanlar geçirirken birisinin bizi önemsediğini hissetmeliyiz.
2. Ebeveynler çocuklarla korona virüsü hakkında konuşmalıdır, böylece çocuklar neler olduğunu anlarlar. Tıpkı yetişkinler gibi, çocuklar da farklı tepki verirler. Çocuğunuz endişeli ise, çocuğa durum hakkında bilgi vermek, korkmanın normal olduğunu belirtmek, yetkililerin mümkün olduğunca az insanın hastalanması için ellerinden geleni yaptığını söyleyerek çocuğu güvence altına almak uygun olabilir. Verilen bilgileri çocukların yaşlarına göre uyarlamak önemlidir.

Endişe, korku, depresyon ve uyku sorunları gibi psikolojik semptomlar olması durumunda, psikolog ditt navn: telefonnummer ile iletişime geçebilirsiniz. Hekimimizin sır saklama yükümlülüğü vardır ve gerekli durumlarda tercümanla görüntülü görüşme yapabilir.