

الاعتناء بصحتك العقلية أثناء جائحة فيروس كورونا (COVID-19)

الاتصال

كن نشيطاً

أخذ إشعار

مواصلة التعلم

العطاء

ومع استمرارنا في مكافحة فيروس كورونا (COVID-19)، يمكننا جميعاً أن نساعد في الحفاظ على سلامة أسرنا ومجتمعاتنا المحلية من خلال الاستمرار في دعم تدابير الصحة العامة للسيطرة على انتشار المرض، مثل غسل اليدين وضمان التباعد الاجتماعي. مع تفاعلنا الاجتماعي المحدود في الوقت الحالي، من المهم جداً أن نعتني بصحتنا العقلية والعاطفية. إليك بعض النصائح لمساعدتك على الاعتناء بصحتك العقلية خلال هذا الوقت. تذكر أنها مؤقتة وإن هناك أيام أكثر إشراقاً في المستقبل!

الاتصال

تواصل مع الأشخاص من حولك. نحن جميعاً في هذا معا. ابق على اتصال مع العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء أو الجيران من خلال المكالمات أو الرسائل النصية أو الفيديو مثل الفيس تايم أو الواتس اب أو المسنجر أو سكايب. قم بترتيب مكالمات هاتفية يومية، وخاصة مع أولئك الذين قد يكونون في المنزل وحدهم. إذا سمحت الظروف، قم بترتيب لقاء آمن واحفظ المسافة الآمنة مع العائلة أو الأصدقاء.

كن نشيطاً

كن نشيطاً، من المهم أن نجد طرقاً للحفاظ على النشاط خلال هذا الوقت. ممارسة الرياضة تساعدنا على الشعور بالرضا عقلياً وجسدياً. هناك الكثير من الطرق للحفاظ على النشاط في المنزل، فمثلاً العمل بحديقة المنزل أو العمل المنزلي يعد نشاطاً بدنياً أو محاولة ممارسة الرياضة من خلال فيديو على الانترنت، الذهاب للنزهة، الركض أو ركوب الدراجة ولكن تأكد من اتباع النصائح الحكومية الحالية فيما يخص التباعد الاجتماعي.

مواصلة التعلم

في الوقت الراهن، ونحن جميعاً نتعلم طرق مختلفة للقيام بأشياء وطرق جديدة للاستمتاع بأوقاتنا. استخدم هذا الوقت لاكتشاف أشياء جديدة. لأن تعلم أشياء جديدة يعطينا شعوراً بالإنجاز، وزيادة الثقة والتمتع بها. استخدم هذه كفرصة لتعليم أطفالك مهارات جديدة أو ربما الاشتراك في دورة عبر الإنترنت.

العطاء

نحن جميعاً نساعد مجتمعنا وخدماتنا الصحية من خلال اتباع اللوائح والمبادئ التوجيهية الحكومية وممارسة التباعد الاجتماعي. هذه أعظم هدية يمكنك أن تعطيها الآن لا يزال بإمكانك أن تفعل شيئاً لطيفاً لصديق أو جار، أشكر الآخرين، ابتسامة وكن لطيفاً. رؤية نفسك وسعادتك مرتبطة بالمجتمع الأوسع يمكن أن تكون مجزية بشكل لا يصدق.

أخذ إشعار

توقف، توقف وخذ لحظة وانظر حولك. قل من وقت مشاهدة الأخبار وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي. اترك ما لا يستطيع أي منا التحكم به الآن وركز على ما يمكنك التحكم به، قدر قيمة أفكارك

ومشاعرك وتلطف بنفسك. من الطبيعي ألا تشعر بان كل شيء "طبيعي" خلال هذا الوقت. استمع إلى الموسيقى اللطيفة أو حاول استخدام تطبيقات ومقاطع فيديو للاسترخاء. اعلم أن هذا مؤقت والأمور ستتحسن. انتبه لعاداتك تجنب التدخين أو المخدرات، وحاول عدم شرب الكثير من الكحول. يمكن أن يكون من السهل الوقوع في أنماط غير صحية من السلوك التي في نهاية المطاف تجعلك تشعر أكثر سوء.

إذا كنت في محنة أو تشعر باليأس، يمكنك الاتصال بلايف لاين على 8000 808 0808 حيث يمكنك التحدث إلى مستشار مدرب. تتوفر هذه الخدمة على مدار 24 ساعة طوال الاسبوع، وهي مجانية من جميع الخطوط الأرضية والهواتف المحمولة في أيرلندا الشمالية.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية رعاية صحتك العقلية على محور COVID Wellbeing NI الذي يمكن الوصول إليه عبر موقع www.mindingyourhead.info

مقتبسة من عمل مؤسسة الاقتصاد الجديد بتكليف من مشروع فورسايت على الصحة العقلية (www.neweconomics.org). الأعمال الفنية المصممة بالاشتراك مع الشراكة الاستراتيجية بلفاست.