

حفظ سلامت روانی در دوران پاندمی ویروس کورونا (کوید-19)

رابطه داشته باشید

فعال باشید

توجه دهید

به یادگیری ادامه دهید

دست و دل باز باشید

همانطور که مبارزه با ویروس کورونا (کوید-19) را ادامه می دهیم، می توانیم از طریق پشتیبانی از اقدامات بهداشتی عمومی برای کنترل شیوع، مانند شستشو دستها و فاصله گیری از سایر افراد جامعه، جهت حفظ سلامت خانواده ها و جامعه خود کمک کار باشیم. چون در حال حاضر روابط اجتماعی ما محدود شده اند، خیلی مهم است که مراقب سلامت روانی و عاطفی خود باشیم. در اینجا چند نکاتی جهت حفظ سلامت روانی در طول این دوران داده شده.

رابطه داشته باشید

با مردمان اطراف خود رابطه برقرار کنید. از طریق اس ام اس، ویدیوهای مانند فیس تایم، واتس آپ، مینچر یا اسکایپ با دوستان، اقوام، همکاران و همسایه های خود در تماس باشید. تماس روزانه تلفنی، مخصوصاً با اشخاصی که تنها هستند، سازمان دهی کنید. به شرطی که محدودیت های مقرر رعایت شوند، ملاقات اقوام و دوستان را به طور امن و با فاصله مجاز سازمان دهی کنید.

فعال باشید

خیلی اساسی است که راهی را بیابیم که بتوانیم در طول این دوران فعال باشیم. تمرین های ورزشی سلامت جسمانی و روانی را باعث می شوند. طریق های متفاوتی جهت فعلیت روزانه در داخل خانه وجود دارد، مانند باغبانی یا کار خانه یا دنبال کردن ورزش های ویدیویی از طریق آنلاین. پیاده روی یا دویدن یا دوچرخه سواری کمک کار است ولی اطمینان حاصل شود که توصیه های جاری دولت در رابطه با فاصله گیری از سایر افراد جامعه رعایت می شود.

به یادگیری ادامه دهید

در حال حاضر ما طریق های متفاوتی را جهت انجام کارهای روزانه و طریق های جدیدی برای تفریح یاد می گیریم. از این موقعیت برای مقداری اکتشاف و پی بری استفاده کنید. یادگیری مهارت های جدید به ما احساس دستاورد، افزایش اعتماد به نفس و لذت می بخشد. از این فرصت استفاده کنید که به فرزندان خود مهارت های جدیدی آموزش دهید یا جهت یک دوره آموزشی آنلاین ثبت نام کنید.

دست و دل باز باشید

ما همگی از طریق رعایت مقررات و راهنماهای دولت جهت فاصله گیری از سایر افراد جامعه، به جامعه و خدمات بهداشتی کمک می کنیم. در حال حاضر این هدیه بزرگی است که شما بتوانید اهدا کنید. ولی باز هم شما می توانید کار مفیدی برای دوستی یا همسایه ای انجام دهید، از دیگران تشکر کنید، لبخند به لب داشته باشید و مهربان باشید. احساس اینکه خوشبختی شما مربوط به جامعه وسیع است، می تواند بسیار سود آور باشد.

توجه دهید

مکث کنید و لحظه ای به اطراف خود نگاه کنید. از وقتی که صرف مشاهده تلویزیون و رسانه های اجتناعی می کنید، بکاهید. آنچه را که در حال حاضر هیچکدام از ما نمی توانیم کنترل کنیم، رها کنید و متمرکز شوید به آنچه که می توانید کنترل کنید. افکار و احساسات خود را اذعان کنید و نسبت به نفس خود مهربان باشید. احساس نورمال نبودن

شما در این دوران عادی است. به یک موسیقی ملایم گوش دهید یا استفاده از یک آب یا ویدیو آرامش بخش را آزمایش کنید. متوجه باشید که این موقعیت موقتی است و این اوضاع بهتر می شود. توجه کنید به عادات خود. از مصرف مواد مخدر و کشیدن سیگار اجتناب نمایید، و سعی کنید مقدار زیادی از مشروبات الکلی مصرف نکنید. شخص میتواند به راحتی در الگوهای ناسالم رفتاری قرار گیرد که باعث اختلال احساسات می شود.

اگر پریشان یا ناامید هستید، از طریق شماره 08088088000 با سازمان لافلین (Lifeline) تماس بگیرید و شما می توانید با مشاوران آموزش دیده صحبت کنید. این خدمات رایگان هست و 24 ساعت و هر روزه توسط تلفن های خطی یا همراه ایرلند شمالی در دسترس هست.

اطلاعات بیشتری در رابطه با حفظ سلامت روانی در «مرکز تندرستی کوید ایرلند شمالی» (COVID Wellbeing NI Hub) قرار داده شده که از طریق وب سایت Minding Your Head (توجه به ذهن خود) در آدرس الکترونیکی www.mindingyourhead.info در دسترس است.

اقتباس از «بنیاد اقتصاد جدید» (New Economic Foundation) بر حسب سفارش از طرف «پروژه پیش بینی توانایی ذهنی و بهزیستی» (Foresight project on Mental capital and Wellbeing) (www.neweconomics.org). طراحی اثر هنری با همکاری با «مشارکت استراتژیکی بلفاست» (Belfast Strategic Partnership).