
A mentális egészség gondozása a koronavírus (COVID-19) világjárvány idején

Csatlakozás

Légy aktív

Figyelj oda

Folytasd a tanulást

Adni

Miközben folytatjuk a koronavírus (COVID-19) elleni küzdelmet, mindannyian hozzájárulhatunk családjaink és közösségeink biztonságának megőrzéséhez azáltal, hogy továbbra is támogatjuk a fertőzés elleni közegészségügyi intézkedéseket, például a kézmosást és a társadalmi távolodást. Mivel a szokásos társadalmi interakciónk jelenleg korlátozott, nagyon fontos, hogy gondoskodjunk mentális és érzelmi jólétünkről. Íme néhány tipp, amely segít ebben az időszakban a mentális egészség gondozásában. Ne feledd hogy ez ideiglenes, és vannak fényesebb napok előttünk!

Csatlakozz

Lépj kapcsolatba az téged körülvevő emberekkel. Mindannyian együtt vagyunk ebben. Tartsd a kapcsolatot családdal, barátaiddal, kollégáiddal vagy szomszédaiddal telefonhívások, szöveges vagy video linkek révén, például FaceTime, WhatsApp, Messenger vagy Skype. Beszélj meg egy napi telefonhívást, különösen azokkal, akik egyedül élnek. Ha a korlátozások megengedik, rendezél egy biztonságos és távolságtartó találkozót családtagjaiddal vagy barátaiddal.

Légy aktív

Légy aktív-Fontos, hogy megtaláljuk a módját, hogyan lehet aktív maradni ebben az időben. Az edzés segít jól érezni magunkat szellemileg és fizikailag is. Sokféle módon lehet otthon aktív maradni, a kertészkedés vagy a házimunka fizikai aktivitásnak számít, vagy kipróbálhatsz egy online torna videót. Menj sétálni, futni vagy biciklizni, de feltétlenül kövesd a jelenlegi kormány tanácsait a társadalmi távolodással kapcsolatban.

Folytasd a tanulást

Jelenleg mindannyian különféle módszereket tanulunk a dolgok elvégzéséhez és új módszereket tanulunk, hogy élvezzük magunkat. Használd ki ezt az időt néhány új dolog felfedezésre. Új dolgok megtanulása teljesítmény sikerélményhez vezet, növekszik a bizalmunk és az öröm érzetünk. Használd ezt a lehetőséget arra, hogy új készségeket taníts gyermekeidnek, vagy esetleg regisztrálj online tanfolyamra.

Adni

Mindannyian segítséget nyújtunk közösségünknek és egészségügyi szolgálatunknak azáltal, hogy betartjuk a kormányzati rendeleteket és irányelveket, és gyakoroljuk a társadalmi távolodást. Ez a legnagyobb ajándék, amelyet most adhatsz. Még mindig tehetsz valami kedveset egy barát vagy a szomszéd részére, köszönetet adhatsz másoknak, mosolyoghatsz és kedves lehetsz másokkal szemben. Hihetetlenül jutalmazó lehet, ha látod magad és boldogságodat a szélesebb közösséggel kapcsolatban.

Figyelj oda

Állj meg, tarts szünetet, és szánj egy pillanatot arra hogy maradj nyugton, és nézz magad körül. Csökkentsd a hírek megtekintésére szánt időt és a közösségi média böngészésével. Engedd el mindazt amit jelenleg senki sem tud irányítani, és összpontosíts arra, amit irányíthatsz. Nyugtázd gondolataidat és érzéseidet, és légy kedves magaddal szemben. Normális, ha ebben az időben nem érzed magad „normálisnak”. Hallgass nyugis zenét, vagy próbáld ki a relaxációs alkalmazásokat és videókat. Tudd, hogy ez ideiglenes, és a dolgok javulnak. Figyeld meg a szokásaidat. Kerüld a dohányzást vagy a drogokat, és próbál meg nem inni túl sokat. Könnyű lehet egészségtelen viselkedési mintákba esni, amelyek végül rosszabb érzetet eredményeznek.

Ha bajba jutottál vagy kétségbeesett vagy felhívhatod a Lifeline vonalat a 0808 808 8000 telefonszámon, ahol beszélhetsz egy képzett tanácsadóval. Ez a szolgáltatás 24 órán keresztül elérhető, és ingyenes minden Észak Írországi vezetőkes és mobiltelefonról.

A mentális egészség gondozásával kapcsolatos további információk a COVID Wellbeing NI Hub központban található, amely elérhető a Minding Your Head weboldalon, a www.mindingyourhead.info oldalon.

A New Economics Alapítvány munkájából átalakítva, amelyet a Foresight Project a Mental Capital-t illetően megbízásából állítottak össze (www.neweconomics.org). A Belfast Stratégiai Partnerséggel együttműködésben tervezett grafika.