
Cuidar da sua saúde mental durante a pandemia do coronavírus (COVID-19)

Conecte-se

Seja activo

Tome em consideração

Continue a aprender

Dê

Ao continuarmos a combater o coronavírus (COVID-19), todos nós podemos ajudar a manter as nossas famílias e comunidades seguras, continuando a apoiar medidas de saúde pública para controlar a propagação, tais como lavar as mãos e assegurar o distanciamento social. Com a nossa habitual interacção social limitada por enquanto, é muito importante que cuidemos do nosso bem-estar mental e emocional. Aqui estão algumas dicas para o ajudar a cuidar da sua saúde mental durante este tempo. Lembre-se de que é temporário e que há dias mais brilhantes pela frente!

Conecte-se

Conecte-se com as pessoas à sua volta. Estamos todos juntos nisto. Mantenha-se em contacto com a sua família, amigos, colegas ou vizinhos através de chamadas, ligações de texto ou vídeo como FaceTime, WhatsApp, Messenger ou Skype. Organize uma chamada telefónica diária, especialmente com aqueles que possam estar sozinhos em casa. Se as restrições o permitirem, organize um encontro seguro e distante com a família ou amigos.

Seja activo

Ser activo É importante que encontremos formas de nos mantermos activos durante este período. O exercício ajuda-nos a sentirmo-nos bem física e mentalmente. Há muitas formas de nos mantermos activos em casa, jardinagem ou trabalho doméstico contam como actividade física ou tentar um vídeo de exercício online. Vá dar um passeio, correr ou andar de bicicleta, mas certifique-se de seguir os conselhos actuais do governo sobre distanciamento social.

Continue a aprender

Por agora, estamos todos a aprender diferentes formas de fazer as coisas e novas maneiras de nos divertirmos. Aproveite este tempo para alguma descoberta. Aprender coisas novas dá-nos uma sensação de realização, maior confiança e prazer. Use este tempo como uma oportunidade para ensinar aos seus filhos novas competências ou talvez inscrever-se num curso online.

Dê

Estamos todos a ajudar a nossa comunidade e o nosso serviço de saúde, seguindo os regulamentos e directrizes governamentais e praticando o distanciamento social. Este é o maior presente que se pode dar neste momento. Ainda pode fazer algo agradável para um amigo ou vizinho, agradecer aos outros, sorrir e ser gentil. Ver-se a si próprio e a sua felicidade ligada à comunidade em geral pode ser incrivelmente gratificante.

Tenha em atenção

Pare, faça uma pausa e tire um momento para ficar quieto e olhe à sua volta. Reduza o seu tempo a ver as notícias e a navegar nas redes sociais. Largue o que nenhum de nós pode controlar neste momento e concentre-se no que pode controlar. Reconheça os seus pensamentos e sentimentos e

seja gentil consigo mesmo. É normal não se sentir 'normal' durante este tempo. Ouça música suave ou tente aplicações e vídeos de relaxamento. Saiba que isto é temporário e que as coisas vão melhorar. Tenha em conta os seus hábitos. Evite fumar ou drogas, e tente não beber álcool em demasia. Pode ser fácil cair em padrões de comportamento insalubres que acabam por o fazer sentir-se pior.

Se estiver em aflição ou desespero, pode ligar para o número 0808 808 8000 da Lifeline, onde poderá falar com um conselheiro treinado. Este serviço está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana e é gratuito a partir de todos os telefones fixos e telemóveis da Irlanda do Norte.

Mais informações sobre como cuidar da sua saúde mental podem ser encontradas no COVID Wellbeing NI Hub, que pode ser acedido através do website Minding Your Head em www.mindingyourhead.info.

Adaptado do trabalho da New Economics Foundation encomendado pelo Projecto de Perspectiva sobre Capital e Bem-Estar Mental (www.neweconomics.org). Trabalho artístico concebido em associação com a Belfast Strategic Partnership.