

---

Aveti grija de sanatatea dumneavoastra mintala in timpul pandemiei virusului corona (COVID-19).

Conectati-va

Fiti activi

Sesizati

Continuati sa invatati

Daruiti

Pe parcurs ce noi continuam sa luptam impotriva coronavirusului (COVID-19), noi toti putem sa avem grija de familiile si comunitatile noastre prin a continua sa respectam masurile de sanatate publica pentru a controla raspandirea, cum ar fi spalarea mainilor si distantarea sociala. Datorita limitarii interactiunilor noastre sociale in momnetul de fata, este foarte important ca noi sa avem grija de sanatatea noastra mintala si emotionala. Tineti minte, aceasta situatie este temporara, vor veni si zilele senine!

Conectati-va

Mentineti legatura cu persoanele din jurul dumneavoastra. Noi toti ne aflam in aceeasi situatie. Tineti legatura prin telefon, mesaje sau prin intermediul videoconferintelor cum ar fi FaceTime, WhatsApp, Messenger sau Skype, cu familia, prietenii, colegii si vecinii. Stabiliti sa sunati in fiecare zi, in special persoanele care ar putea fi singure acasa. Daca aveti voie, stabiliti o intalnire in siguranta si la distanta cu familia sau prietenii.

Fiti activi

Este important ca noi, pe parcursul acestei perioade, sa gasim metode pentru a ramane activi. Exerciitiul fizic ne ajuta sa ne simtim bine atat din punct de vedere mintal, cat si fizic. Exista foarte multe metode de a ramane activ acasa, gradinaritul si curatenia casei sunt categorizate drept activitati fizice sau puteti sa incercati exercitiile video online. Mergeti la plimbare, alergati sau mergeti cu bicicleta, insa aveti grija sa respectati sfaturile actuale de distantare sociala date de catre guvern.

Continuati sa invatati

Momentan, noi toti invatam cum sa facem diferit anumite lucruri si noi modalitati de a ne simti bine. Folositi acest timp pentru a descoperii lucruri noi. Cand invatam lucruri noi ni se da un sentiment de realizare, de incredere si bucurie. Folositi aceasta oportunitate sa va invatati copii aptitudini noi sau puteti sa va inrolati la un curs pe internet.

Daruiti

Noi toti ajutam comunitatea noastra si sistemul de sanatate prin respectarea regulamentelor si instructiunilor guvernamentale si prin practicarea distantarii sociale. Acesta este cel mai mare dar pe care il puteti darui acum. Inca puteti insa sa faceti un gest frumos catre un prieten sau vecin, sa le multumiti altora, sa zambiti si sa fiti generosi. Poate fi extrem de satisfacator atunci cand vedeti ca dumneavoastra si fericirea dumneavoastra este conectata cu toata comiunitatea.

---

## Sesizati

Opriti-va, luati o pauza si stati nemiscati uitandu-va de jur imprejurul vostru. Reduceti orele pe care le petreceti sa va uitati la stiri sau sa va uitati pe retelele de socializare. Dati drumul la ce noi nu putem sa controlam in acest moment si axati-va pe ceea ce puteti controla. Confirmati-va gandurile si sentimentele si fiti ingaduitor cu voi insusi. Este normal ca sa nu va simtiti "normal" in aceasta perioada. Asculati muzica usoara sau incercati aplicatii de relaxare sau videoclipuri. Sa stiti ca acest lucru este temporar si lucrurile se vor indrepta. Tineti cont de obiceiurile voastre. Evitati fumatul sau drogurile, si incercati sa nu consumati foarte mult alcool. Poate fi foarte usor sa cadeti in obiceiuri de comportament nesanatoase care pot sfarsi prin a va face sa va simtiti si mai rau.

Daca va aflati in suferinta sau disperare, puteti sa sunati Lifeline la numarul 0808 808 8000, acolo unde puteti vorbi cu un terapeut calificat. Acest serviciu este disponibil 24/7 si este gratuit pentru toate liniile telefonice fixe sau mobile din Irlanda de Nord.

Mai multe informatii despre cum sa aveti grija de sanatatea dumneavoastra mintala, puteti gasi la Centru NI de Bunastare COVID, care poate fi accesat prin pagina de internet "Minding Your Head" la [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

Adaptare pe baza lucrarii de catre Fundatia Economica Noua, solicitata de catre Proiectul de Previzione privind Capitalul si Bunastarea Mintala [ Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing] ([www.neweconomic.org](http://www.neweconomic.org)). Grafica conceputa in asociatie cu Belfast Strategic Partnership.