

Starostlivosť o vaše duševné zdravie počas pandémie koronavírusu (COVID-19)

Spájajte sa

Buďte aktívny

Všímajte si

Učte sa

Dávajte

Ako pokračujeme v boji s koronavírusom (COVID-19), my všetci môžeme pomôcť udržať naše rodiny a komunity v bezpečí tým, že budeme pokračovať v podpore verejných zdravotníckych opatrení, ktoré kontrolujú rozširovanie ako napr. umývanie rúk a udržovanie sociálneho odstupu. Keďže je naša obvyklá sociálna interakcia v tomto momente obmedzená, je veľmi dôležité, aby sme sa starali o naše duševné a emocionálne zdravie. Tu je pár tipov, ktoré vám môžu pomôcť postarať sa o svoje mentálne zdravie v tomto čase. Pamätajte, je to len dočasné a pred nami sú svetlejšie dni!

Spájajte sa

Spájajte sa s ľuďmi okolo vás. Sme v tom všetci spolu. Udržujte kontakt s rodinou, priateľmi, kolegami alebo susedmi prostredníctvom hovorov, správ alebo video-hovorov cez FaceTime, Whatsapp, Messenger alebo Skype. Naplánujte si denné telefonické hovory, najmä s tými, ktorí sú doma sami. Ak to opatrenia povolia, dohodnite si bezpečné a vzdialené stretnutie s rodinou alebo priateľmi.

Buďte aktívny

Buďte aktívny. Je potrebné aby sme si v týchto časoch našli cestu ako byť aktívny. Cvičenie nám pomáha cítiť sa dobre duševne aj fyzicky. Existuje mnoho spôsobov ako zostať doma aktívny, záhradkárčenie alebo domáce práce sa počítajú ako fyzická aktivita alebo skúste online cvičiace videá. Choďte sa prejsť, zabehajte si alebo zajazdite na bicykli ale presvedčte sa, že dodržiavate aktuálne vládne odporúčania týkajúce sa sociálneho odstupu.

Učte sa

Teraz sa všetci učíme rozdielne spôsoby ako robiť veci a ako si užívať. Využite tento čas na nejaký objav. Učenie sa nových vecí nám dáva pocit úspechu, zvyšuje nám sebavedomie a radosť. Využite toto ako príležitosť naučiť vaše deti nové zručnosti alebo sa prihláste na online kurz.

Dávajte

My všetci pomáhame našej komunite a našej zdravotnej službe tým, že dodržiavame vládne nariadenie a usmernenia a praktikujeme sociálny odstup. Toto je ten najväčší dar aký môžete v tejto chvíli darovať. Vždy môžete spraviť niečo pekné pre priateľa alebo suseda, poďakovať ostatným, usmiať sa a byť milý. Vidieť seba a svoju radosť spojenú so širokou verejnosťou môže byť neveriteľne obohacujúce.

Všímajte si

Zastavte sa a na moment sa obzrite okolo seba. Obmedzte čas pozerania novín a prezerania si sociálnych médií. Upustite od toho, čo nikto z nás momentálne nedokáže ovplyvniť a sústreďte sa na to, čo môžeme. Berte na vedomie vaše myšlienky a pocity a buďte k sebe dobrý. Je normálne sa v tomto čase necítiť „normálne“. Počúvajte nežnú hudbu alebo skúste aplikácie a videá na relaxáciu. Vedzte, že je to dočasné a veci sa zlepšia. Všímajte si svoje zvyky. Vyhnite sa fajčeniu a drogám

a pokúste sa nepiť veľa alkoholu. Je jednoduché prepadnúť nezdravým spôsobom správania, ktoré môže skončiť tak, že sa budete cítiť horšie.

Ak sa cítite v tiesni alebo beznádejne, môžete zavolať na linku záchrany 0808 808 8000 kde môžete hovoriť s trénovaným poradcom. Tento servis je prístupný 24/7 a je zadarmo pre všetky severoírské pevné linky a telefóny.

Ďalšie informácie ako sa starať o svoje duševné zdravie môžete nájsť na COVID NI Stredisko Zdravia, ktorý je prístupný cez Starostlivosť o Myseľ webovú stránku www.mindingyourhead.info

Prispôbené z práce Novej Ekonomickej Nadácie uznanej Opatrným Projektom Duševného Kapitálu a Zdravia (www.neweconomics.org). Grafická časť v asociácii s Belfast Strategickou Spoluprácou.