

Mímójútó itoju oṣoṣo rẹ lasiko ajakalẹ àrùn (COVID-19).

Kànsí

Ma dáráyá

Şakiyesi

Tẹsiwaju lati kẹkọ

Fifún

Bi a ẹ ntesiwaju lati ba ajakalẹ àrùn (COVID-19) jà, gbogbo wa le ẹranwọ lati ri pe àbò wa fun awọn ẹbí ati agbègbè nipa titesiwaju lati şatilẹhin fun awọn igbeşẹ itoju ìlú lati dẹkun ìtánkálẹ, nipa owo fifọ ati ri daju lati yara fun ẹlomiran. Nisinyi ti ati rira wa nigbakuugba ti dínkù, o ẹ pataki pe ki a mojuto isedeede oṣoṣo ati èrò okàn wa. Nihin ni awọn ohun atişẹ lati ran o lówó lati mojuto itoju oṣoṣo rẹ lasiko yi. Ranti pe fun ìgbà diẹ ni ati pe awọn ojọ daadaa nbe niwaju!

Kànsí

Kànsí awọn to wa layika rẹ. Gbogbo wa lajọ wa ninu eleyi papọ. Ma kànsi awọn ẹbí, ọrẹ, alabajosise tabi aladugbo nipa pipẹ, kíkọ ọrọ ranşẹ tabi nipa fidio isonipo bi FaceTime, WhatsApp, Messenger tabi Skype. Şetò tẹlifoonu pipẹ lojoojumọ, nipaapa pelu awọn to le dáwà nile laisi ẹlomiran. Bi awọn ofin gbélẹẹ ba fi àyè gbaa, şeto to ni àbò lati pade pelu awọn ẹbí ati ọrẹ.

Ma dáráyá

Ma dáráyá. O ẹ pataki lati ri pe a wá ọnà lati ri pe a daraya lakoko yi. Didaraya ma nran wa lówó lati wa şepẹ pelu ara ati oṣoṣo wa. Awọn ọnà pọ repetẹ lati w ani idaraya nile, sişẹ ọgbà tabi işé ilé lari gegebi ohun idaraya tabi gbiyanju eré idaraya fidio lori ẹrọ ayelujara. Lọ fun ìrìn rínrìn, sárẹ tabi kẹkẹ gígùn şugbon ripe o tẹle amoran ijọba lori yiyara eni şótọ.

Maa kẹkọ

Nisinyi, gbogbo wa la nkọ awọn ọnà ti a le gba şenkan ati awọn ọnà tuntun lati gbádùn ara wa. Lo asiko yi lati sàwári. Kíkọ ohun tuntun nfun ni èrò àşeyọri, fikun ìgboyà ati ìgbádùn. Lo eyi gegebi anfaani lati kọ awọn omọ rẹ ni awọn ìmọ tuntun tabi boya ki o fi orukọ won silẹ fun ẹkọ lori ẹrọ ayelujara.

Fún

Gbogbo wa nran adugbo wa lówó ati ile işẹ itoju ara nipa titeşẹ awọn ètò ati ìlànà ijọba ati sişẹ iyara eni şótọ. Eyi jẹ ẹbùn to tobi julọ ti o le fifun nisinyi. O si tun le ẹ nnkan didara kan fun ọrẹ, aladugbo, dúpẹ lówó ẹlomiran, rerin ati ki o si ninu rere. Riri ara rẹ ati idunnu rẹ to sopọ mọ adugbo lapapọ le mu èrè nla wa.

Maa sakiyesi

Dúró, dákẹ, ki o si lo àkókò lati wa lojukan ki o si wo ayika rẹ. Din àkókò ti o fi nwo iroyin ati wa nnkan lori ẹrọ ayelujara ku. Jẹki nnkan ti enikeni ninu wa ko le dańi nisinyi lo ki o si kojusi ohun ti o le dańi. Gbà fun awọn èrò ati ìfẹ inu rẹ ki o si ni inú rere si ara rẹ. O dara ki a ma ri bi i pe a 'dara' lasiko yi. Gbọ orin tó şepẹ tabi gbiyanju awọn isinmi ibi igbalode ati fidio. Mọ pe eyi wa fun ìgbà diẹ ni ati pe nnkan a to dara. Sakiyesi awọn ìwà bákú ẹ. Má ẹ mu şìgá tabi egbò olóró, ati gbiyanju lati ma mu ọńi ogogoro pupọ. O ẹ e ẹ ni peşekutu lati jasi awọn ìwà tí kò sara loore ti o le jẹ ki o maa ro aidara si ara rẹ.

---

Ti o báwà ni ìrònú tabi bọkànjé, o lè pe Lifeline lori 0808 808 8000 nibi ti o ti le ba agbananimọran ti a ti kọ sọrọ. Iṣẹ yi wa nigba gbogbo (24/7) o si jẹ ọfẹ fun gbogbo foonu ilé ati ti alagbeka ni NI.

Afikun ọrọ lori bi o ẹ le ẹ amojuto itoju ọpọlọ rẹ lo le ri ni ibi ohun ẹṣe (Hub) COVID Wellbeing NI ti o le sawari rẹ lori Minding Your Head website ni [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

Amubadọgba wa lati iṣẹ ti New Economics Foundation ti Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)) ẹgbekale. Iṣẹ ọnà jẹ ẹṣe pẹlu Belfast Strategic Partnership.