

Covid-19

ادارة الكوارث

الشعور بالقلق امر طبيعي عندما تواجه وقتا صعبا



رد فعل طبيعي

القلق

الخوف

الاحباط

حزن

شعور

مشاكل في التركيز والنوم

عدم الاهتمام بالانشطة

التسرع في التفكير والتسرع في ضربات القلب

التغيرات في الاكل. الافراط في تناول الطعام او عدم تناوله بما يكفي

4 اشياء بسيطة للمساعدة

خذ نفس

خذ نفسا عميقا بطينا وطويلا من انفك وبعدها اخرج الهواء عن طريق الفم ببطئ (الشهيق والزفير)
 كرر هذا 3 مرات



اعط نفسك مهلة

خذ لحظة واعية لتعرف ماذا يحدث حولك باستخدام حواسك لملاحظة الاشياء الايجابية

ما الذي ترى يجعلك لتشعر بالسعادة

ما الذي تسمعه ليساعدك على الاسترخاء

ما الذي يمكنك فعله لتشعر بالتحسن الآن





اعتني بنفسك

تأمل, صلي, واسمع الموسيقى
عبر عن مشاعرك من خلال الكتابة, الغناء, الرسم والرقص
مارس الرياضة ولو لبضع دقائق
الحصول على قسط من وافر من النوم 7-8 ساعات

اهتم بالآخرين

اعتني بالذين يحتاجون المساعدة
ابقي على الاتصال بالاهل والاصدقاء
عامل الناس بلطف



تحتاج للتحدث

دعم و معلومات RASNZ

0800 472 7690

