

Covid-19

اضطراب و پریشانی تان را مدیریت کنید

احساس عصبانیت در مواقع که با شرایط سخت و دشوار روبرو میشویم کاملاً نورمال و معمول است



عکس العمل های معمول

- احساس ناراحتی
- ترس
- مایوسی و ناکامی
- احساس شدن
- بیچاره گی
- بی خوابی و عدم تمرکز فکری
- بی علاقه گی به فعالیت های روزانه
- تپش قلب، فکر پریشان و سرگردان
- تغییر در اشتها - از اندازه کم خوردن و زیاد خوردن

چهار طریقۀ آسان و مفید

- 1- هوای تازه بگیرید
- تنفس آرام، آهسته و عمیق از مجرای بینی بگیرید



- 2- به خود فرصت داده، به ما حول تان توجه کنید چه واقع میشود، به نکات مثبت آن توجه تان را معطوف بدارید.

- با دیدن چه چیز احساس خوشی میکنید
- به چه گوش دهید که شما را آرامش ببخشد
- چه کرده میتوانید که احساس بهتری نماید
- در حال حاضر چه چیز به شما احساس بهتری میدهد



3- مواظب خود باشید

- آرامش فکر ، نماز و دعا ، و گوش دادن به موسیقی
- احساسات خود را با نوشتن ، آواز خوانی ، رسامی و رقص اظهار نماید
- غذای صحتی و متوازن صرف نماید
- روزانه ورزش نماید حتی اگر برای چند دقیقه هم باشد
- خواب کافی نماید در حدود 7 الی 8 ساعت

4- مواظب دیگران هم باشید

- مواظب کسانی باشید که به شما ضرورت دارند
- با دوستان و اعضای فامیل تان به تماس باشید
- با مردم به مهربانی برخورد نمایید



در صورت ضرورت به مشوره

به شماره ارایه معلومات و همکاری RASNZ تماس بگیرید

0800472769

