

کوید-19

مدیریت کردن پریشانی و تنش

زمانی که با موقعیتهای دشوار و نامشخص مواجه هستیم، احساس اضطراب و واکنشی طبیعی است.



واکنشهای متداول

- نگرانی
- ترس
- سرخوردگی و ناکامی
- غمگینی
- احساساتی / حساس
- درماندگی
- مشکل خواب و تمرکز حواس
- کم شدن یا عدم علاقه به فعالیتهای
- گردش سریع افکار متعدد در ذهن یا تند شدن ضربان قلب
- تغییرات در خوردن - خیلی زیاد خوردن یا به اندازه کافی نخوردن

4 راهکار ساده برای کمک

1. یک نفس بکشید
یک دم عمیق آهسته ی طولانی از راه بینی تان بکشید
و سپس بازدم را خیلی به آهستگی انجام دهید.
اینکار را سه مرتبه تکرار کنید.



2. کارها را متوقف کنید و وقت استراحت بگیرید
لحظه ای را برای آگاهی ذهن در نظر بگیرید و توجه کنید که در اطرافتان چه میگذرد.
از حواس خود استفاده کنید که به چیزهای مثبت توجه کنید:

- چه چیزی میتوانید ببینید که شما را خوشحالتتر میسازد؟
- چه چیزی می توانید بشنوید که به راحت بودن شما کمک می کند؟
- چه چیزی می توانید احساس کنید که به آرامش شما کمک می کند؟
- چه کاری میتوانید انجام دهید که همین الان احساس شما را بهتر کند؟



3. از خود مراقبت کنید
- مدیتیشن انجام دهید، دعا کنید، موسیقی گوش دهید
 - احساسات خود را از طریق نوشتن ، آوازخواندن ، نقاشی کردن و رقصیدن ابراز کنید
 - رژیم متعادل سالم برای غذا خوردن داشته باشید
 - هر روز ورزش کنید - حتی برای چند دقیقه
 - به اندازه ی کافی بخوابید - 7 یا 8 ساعت

4. مراقب دیگران باشید
- حواستان به افرادی که به کمک نیاز دارند باشد.
 - با دوستان و خانواده در تماس باشید
 - با مردم با مهربانی رفتار کنید



نیاز به صحبت کردن دارید؟

خط اطلاعات و پشتیبانی RASNZ

0800472769

