RASNZ
Refugee health & wellbeing

COVID-19

संकट का संभालन

जब हम मुश्किल और अनिश्चित समय का सामना कर रहे हों, तो चिंताजनक महसूस करना एक सामान्य प्रतिक्रिया है।

आम प्रतिक्रियाएँ

- चिंता
- डर
- निराशा
- उदासी
- भावना
- मजबूर
- ध्यान केंद्रित करने और सोने में परेशानी
- गतिविधियों में रुचि की कमी
- एक दौड़ता दिमाग या दौड़ता दिल
- खाने में बदलाव - बहुत ज्यादा खाना या पर्याप्त न खाना

मदद करने के लिए ४ सरल बातें

१. एक सांस लें

एक लंबी धीमी गहरी सांस अपनी नाक के माध्यम से अंदर लें और फिर बहुत धीरे-धीरे इसे बाहर आने दो।

२. समय निकालना

एक याद करनेवाला पल निकाले कि आपके आसपास क्या हो रहा है। अपनी इंद्रियों का उपयोग करें सकारात्मक चीजों पर ध्यान देने के लिए:

- आप क्या देख सकते हैं जिससे आपको खुशी मिलती है?
- आप क्या सुन सकते हैं जो आपको आराम करने में मदद करता है?
- आप क्या महसूस कर सकते हैं जो आपको शांत करने में मदद करता है?
- आप अभी और बेहतर महसूस करने के लिए क्या कर सकते हैं?

RASNZ
Refugee health & wellbeing

३. अपना ख्याल रखें

- मध्यस्थता करें, प्रार्थना करें, संगीत सुनें
- लेखन, गायन, पेंटिंग, नृत्य के माध्यम से अपनी भावनाओं को व्यक्त करें
- एक स्वस्थ संतुलित आहार खाएं
- हर दिन व्यायाम करें - कुछ भी मिनटों के लिए
- भरपूर नींद लें - ७ या ८ घंटे

४. दूसरों की देखभाल करें

- दूसरों की मदद के लिए देखो
- दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें
- लोगों के साथ व्यवहार दया के साथ करें

बात करने की ज़रूरत?

RASNZ समर्थन और सूचना लाइन

०८०० ४७२ ७६९