

# COVID-19

## در دورانی که پاندومی کووید-۱۹ (ویروس کرونا) هست از صحت روانی خود مراقبت کنید



### ۱. مصروف باشید



تمرینات ورزشی برای صحت جسمی و فکری شما خوب است. شما برای ورزش کردن می‌توانید از خانه بیرون بی‌آئید ولی به خاطر داشته باشید که با افراد دیگر فاصله ۱.۵ متری داشته باشید. هر روز ورزش کنید و آن فعالیت‌ها را انتخاب کنید که بیشتر خوش دارید. پیاده روی، تای چی، دویدن، یوگا و یا ورزشهای در خانه.

### ۲. غذای سالم بخورید



غذای سالم خوردن برای صحت جسمی و روانی ما خوب است. مقدار زیادی از انواع میوه‌ها و سبزیجات، سایر غذاهایی که نشاسته دارد مثل برنج قهوه‌ای، جو دوسر، نان سیاه، عدس و لوبیا بخورید.

غذاهای غیر صحتی و آشامیدن نوشابه‌های شیرین، چربی‌ها و روغن‌های غیر صحتی و نمک کمتر بخورید. این غذاهای ناسالم شما را سیر میکند و نمیتوانید اندازه کافی غذاهایی که برای صحت تان خوب است و به شما انرژی میدهد و خواب شما را بهتر میکند، بخورید.

### ۳. در ارتباط بمانید



داشتن رابطه اجتماعی برای صحت روانی ما مهم است. با فامیل و دوستان خود از طریق تلفون یا آنلاین در تماس بمانید. احساسات خود را با عزیزان خود و افرادی که به آنها اعتماد دارید، در میان بگذارید. و بخواهید که آنها هم با شما گپ بزنند. ملاقات و بازدید از فامیل و دوستان را محدود کنید. اگر شما به بازدید میروید فاصله اجتماعی را رعایت کنید و ۱.۵ متر از دیگران فاصله بگیرید و مراقب تمیزی و نظافت شخصی خود باشید. اگر تکلیف دارید و حالتان خوش نیست به دیدار کسی نروید.

### ۴. تمام وقت خود را مصروف اخبار و رسانه‌های اجتماعی نکنید و به خودتان استراحت بدهید.



رسانه‌های اجتماعی میتواند در ایجاد ارتباط به شما کمک کند ولی ساعات زیاد ممکن است ایجاد اضطراب و فشار بکند. بسیار مقبول است که معلومات را بخوانید یا بشنوید ولی معلومات را از منبع مطمئن مثل دولت بگیرید.

### ۵. روال برنامه روزانه خود را دنبال کنید



برای زمان خواب و ساعات غذا خوردن برنامه مرتب داشته باشید. برنامه روزانه برای خود تعیین کنید تا وقت برای کارهای خانه، ارتباط با دوستان و فامیل، فعالیت‌هایی که خوش دارید و ساعت استراحت داشته باشید.

### ۶. صحت روانی و بهزیستی خود را کنترل کنید



بسیار مهم است که صحت روانی و بهزیستی خود را کنترل کنید. هم چنین خوبست که از احوالات فامیل و دوستان و همسایگان که ممکن است دچار فشار و اضطراب هستند آگاه باشید. نکاتی را که باید توجه کنید شامل است: به مشکل در تمرکز حواس، مشکل در خوابیدن، و احساس پریشانی و در هم شکستگی. هنگامی که این علائم ظاهر شود زمانی است که باید تقاضای کمک کرد.

### ۷. طلب کمک و حمایت کنید



اگر حس میکنید که اضطراب و استرس دارید با یک نفر در این مورد گپ بزنید. با دوستی یا فامیلی در مورد احساس خود گپ بزنید. شما مزاحم نیستید.

اگر حس میکنید که تحمل ندارید و درهم شکسته اید، شما میتوانید در همه ساعات، و همه روزها با تلفون به نمبر ۱۸۰۰۵۱۲۳۴۸ با مشاور بهزیستی روانی ویروس کرونا صحبت کنید. برای ترجمان مجانی به نمبر ۱۳۱۴۵۰ تلفون کنید و بخواهید که شما را به خدمات حمایت بهزیستی روانی ویروس کرونا متصل کنند.

اگر آنچه که حس میکنید کارهای روزانه را برایتان مشکل میکند با داکتر عمومی خود (GP) تماس بگیرید.

اقتباس از: مراقبت از صحت روانی استرالیا. صحت روانی استرالیا، مارس ۲۰۲۰