

COVID-19

در دوران بیماری جهانگیر کووید - ۱۹ (ویروس کورونا) مراقب تندرستی روانی خود باشید



۱. فعال باشید



حرکات ورزشی برای روان و بدن خوب است. شما می‌توانید از خانه بیرون بروید و دره‌های آزاد ورزش کنید، ولی بیاد داشته باشید که از دیگران ۱/۵ متر فاصله بگیرید. مرتب ورزش کنید و فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که برایتان لذت بخش باشند. فعالیت‌ها شامل پیاده روی، تای-چی، آهسته دویدن، یوگا یا حرکات نرمشی درون خانه میباشند.

۲. غذاهای سالم بخورید



خوردن غذاهای سالم برای تندرستی روان و بدن ما خوب است. میوه‌جات و سبزیجات گوناگون زیاد بخورید و سایر غذاهایی که فیبر غذایی بالا دارند مانند برنج قهوه‌ای، جو، نان‌های سبوس دار، عدس‌ها و لوبیاهای را بخورید.

مصرف غذاهای سرپایی ناسالم و نوشابه‌هایی که شکر زیاد دارند، چربی‌های ناسالم و نمک را محدود کنید. خوردن غذاهای سرپایی ناسالم، برای غذاهای سالمی که بدن شما برای سر حال بودن، انرژی زیاد، هضم غذا، و خواب نیاز دارد، جای کمی باقی میگذارند.

۳. تماس‌هایتان را حفظ کنید



تماس‌های اجتماعی برای تندرستی روان ما مهم هستند. با خانواده و دوستان با تلفن یا آن لاین در تماس باشید. احساسات خود را با عزیزانتان و افراد مورد اعتماد جامعه خود سهیم شوید و آنها را دعوت کنید با شما سهیم شوند. دیدارهای خود را با خانواده و دوستان محدود کنید. اگر به دیدارشان می‌روید فاصله گیری بدنی را مراعات کنید و ۱/۵ متر دور بمانید، و پاکیزگی شخصی را خوب حفظ کنید. اگر ناخوش هستید به دیدار کسی نروید.

۴. گاهی از اخبار و رسانه‌های اجتماعی دوری کنید



رسانه‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند تا در تماس باشید، ولی تماس طولانی مدت ممکن است به احساس استرس بدهد. خوب است که آگاه باشیم، ولی منابع آگاهی مطمئن را برگزینید، مانند مراجع دولتی.

۵. یک برنامه روتین داشته باشید



ساعات مرتبی برای خواب و صرف غذا داشته باشید. برای روزتان برنامه درست کنید تا برای کارهای خانه، تماس با دیگران، فعالیت‌های لذت بخش و استراحت وقت داشته باشید.

۶. تندرستی روانی و بهزیستی خود را مونی‌تور کنید



واقعاً مهم است که تندرستی روانی و بهزیستی خود را مونی‌تور کنید. همچنین خوب است که از خانواده، دوستان و همسایگان که ممکن است نگران یا استرس باشند هم باخبر باشید. چیزهایی که باید متوجه آنها باشید شامل سختی در تمرکز حواس، بدخواهی و احساس ناراحتی یا درماندگی. اینها نشانه‌هایی هستند که وقت کمک خواستن است.

۷. درخواست پشتیبانی کنید



اگر احساس استرس یا اضطراب می‌کنید، از گفتگو با شخص دیگری واهمه نداشته باشید. درمورد احساس خود، با دوستان و خانواده گفتگو کنید.

اگر احساس درماندگی می‌کنید، با تلفن کردن به خط بهزیستی روانی ویروس کورونا، به شماره **1800 512 348** در هر ساعت روز، می‌توانید با یک مشاور روانی آزموده گفتگو کنید. برای مترجم رایگان تلفنی به شماره **131 450** تلفن کنید و زبان مورد نیاز خود را بگویید. سپس می‌توانید از مترجم بخواهید شما را به خدمات پشتیبانی بهزیستی روانی ویروس کورونا وصل کند.

اگر بخاطر ناراحتی روانی اداره زندگی روزانه برایتان دشوار است با دکتر عمومی (GP) محل خود تماس بگیرید.

اقتباس از مراقب تندرستی روانی خود باشید استرالیا، تندرستی روانی استرالیا، مارس ۲۰۲۰