

التوصيات العشر الرئيسية لتعزيز الصحة النفسية والعقلية خلال وباء فيروس كورونا

تعامل مع المعلومات بعناية

ابحث عن المعلومات في مصادر موثوقة مثل معهد روبرت كوخ أو منظمة الصحة العالمية. تذكر أن الوضع ديناميكي وأن المعلومات تتطور وتتغير. خذ فترات راحة منتظمة من قراءة المعلومات

حافظ على روتينك أو طور روتين جديد

تأكد من وجود هيكل يومي متنوع. حدد أوقاتاً ثابتة لتناول الطعام والاستيقاظ. اتصل بأصدقائك أو اذهب في نزهة على الأقدام أو اقرأ كتاباً

حافظ على التواصل الاجتماعي

يعد التواصل مع الآخرين والثقة بهم أمراً ضرورياً في أوقات الأزمات وله أهمية خاصة. استغل فرص التواصل مثل البريد الإلكتروني أو الاتصال الهاتفي بالفيديو أو برامج الدردشة

تقبل صعوبة الوضع

قم بتطوير موقف قبول للوضع الحالي واستخدم طاقتك في مناطق يمكنك التأثير فيها. بهذه الطريقة يمكنك أن تحرر نفسك تدريجياً من الأفكار المجهدة

اعتني بنفسك

احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول نظاماً غذائياً صحياً ومارس الرياضة بشكل كافٍ. تجنب الاستراتيجيات الضارة مثل استهلاك الكحول أو المواد المشابهة للتحكم في مشاعرك

تحمل المسؤولية

لديك تأثير كبير على الآخرين في أوقات الأزمات. اعتني بأصدقائك وعائلتك وخاصة كبار السن. قدم الدعم والمساعدة للآخرين

قلل التوتر

استخدم تقنيات الرياضة أو الاسترخاء (مثل التأمل، واسترخاء العضلات التدريجي... إلخ) للحد من التوتر والتعافي

كن منفتحاً مع أطفالك

تحدث إلى أطفالك وطمأنهم بأنك موجود وأنك تهتم بهم. ناقش خططك للأسابيع القادمة. حافظ على الهدوء ووضح الأسئلة المبهمة

استعد للعزلة

فكر في هذه الفترة كفرصة يمكنك فيها تشكيل يومك بطريقتك الخاصة. كرس الوقت للتفكير في ذاتك. رفه عن نفسك من خلال الكتب والألعاب أو عن طريق تعلم أشياء جديدة. تحدث إلى شريكك أو عائلتك حول ما يحدث

اطلب المساعدة في حالة الشعور في الضغط

إذا أصبح الذعر أو الاكتئاب لا يطاق فاتصل بالجهات النفسية المختصة. إذا كانت لديك أفكار انتحارية فاتصل بخدمات الطوارئ بمستشفى الطب النفسي على الفور