

ده توصیه مهم برای تقویت سلامت روان در طول شیوع ویروس کرونا

با اطلاعات هوشیارانه برخورد کنید، از منابع قابل اطمینان نظیر مؤسسه ی Robert-Koch-Institut و یا سازمان جهانی بهداشت WHO استفاده کنید، توجه داشته باشید که وضعیت مرتب در حال تغییر است، اطلاعات کامل می‌شوند و تغییر میکنند. برای اینکه این مسئله تمام فکر شما را مشغول نکند در جستجوی اطلاعات وقفه ایجاد کنید.

عادات روزمره ی خونتان را حفظ کرده و دنبال مسائلی جدیدی باشید. تنوع را در برنامه ی روزانتان حفظ کنید. ساعات منظمی را برای غذا خوردن و خوابیدن تعیین کنید، با دوستانتان تلفنی حرف بزنید، پیاده روی کنید و یا کتاب بخوانید.

روابط اجتماعی را حفظ کنید. حفظ این روابط و اعتماد به دیگران در مواقع بحرانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. از امکانات ارتباطی نظیر ایمیل، تماس های تصویری و برنامه‌های چت برای حفظ تماس استفاده کنید.

با پذیرش پیچیدگی اوضاع رفتار متناسب برای پذیرش آن را در خونتان ایجاد کنید تا انرژی خود را برای عرصه های دیگر که میتوانید بر آنها تأثیر بگذارید حفظ کنید. از این طریق به مرور فشار را از روی خود کاهش می‌دهید.

به خونتان برسید. به اندازه ی کافی بخوابید، تغذیه سالمی داشته باشید، به میزان کافی تحرک داشته باشید، برای آرام شدن از روش های مضر مانند مصرف الکل یا موارد مضر دیگر خودداری کنید.

مسئولیت پذیر باشید. شما در زمان بحران تأثیر قابل توجهی بر اطرافیان خود دارید، مراقب دوستان، خانواده، آشنایان خود و افراد مسن باشید. به دیگران پیشنهاد کمک کرده و از یکدیگر پشتیبانی کنید.

از طریق ورزش و روش‌های آرامش بخش دیگر (مثل تمرین برای انقباض عضلات و تمرکز...) از استرس خود بکاهید.

با فرزندان خود بی‌پرده صحبت کنید. به آن‌ها اطمینان دهید که برای آن‌ها در آنجا هستید و از آن‌ها مراقبت می‌کنید. درباره برنامه های خود برای هفته‌های آتی صحبت کنید. آرام باشید و به سوالات آن‌ها پاسخ بدهید.

برای درقرنطینه ماندن آماده باشید. از وضعیت موجود برای اینکه خودتان برنامه ی روزانه ی خود را تنظیم کنید استفاده نمایید. از این زمان برای نگرش به درون خود استفاده کنید. سر خود را با بازی، خواندن کتاب و یا آموزش چیزهای جدید گرم کنید. با همسر یا خانواده خود در مورد اینکه در صورت بروز اختلاف بین شما چه خواهید کرد صحبت کنید.

اگر اوضاع حاد شد، از کمکهای تخصصی استفاده کنید. به عنوان مثال اگر ترس بر شما غلبه کرد و یا روحیه بد برایتان غیر قابل تحمل شد با تلفن بیماران اتحادیه پزشکان بیمه دولتی تماس بگیرید (116117) یا با تلفن درد دل (08001110111) یا (08001110222) برای در میان گذاشتن مشکلاتتان. اگر افکار حاد خودکشی دارید، فوراً با کلینیک روانپزشکی محلی یا خدمات اورژانس (112) تماس بگیرید.