



نصائح جيدة حول الصحة النفسية



الحصول على قسط من النوم والحفاظ على نمطك اليومي المعتاد كلما قل عدد ساعات النوم، زادت احتمالية الميل إلى المخاوف والقلق.



تناول طعام صحي ومتنوع وذلك للحصول على قدر أكبر من الطاقة لمواجهة التحديات اليومية.



الحفاظ على ممارسة أي نشاط بدني النشاط البدني يمكن أن يشير إلى العديد من الأنشطة، مثل البستنة أو ممارسة الرياضة البدنية على أرضية حجرة المعيشة. امنح الأولوية للخروج والحركة، واستنشاق الهواء النقي يوميًا، حيث إن ضوء النهار يحسن حالتك المزاجية.



الحفاظ على نشاطك العقلي حافظ على سلامة ذهنك من خلال التنوع في الأنشطة التي تقوم بها. اقرأ أو مارس لعبة أو اكتب مذكرات أو استمع إلى الموسيقى أو افعل شيئًا مبتكرًا.



إنشاء هيكل الحياة اليومية ضع خطة أو جدول زمني للأنشطة على مدار اليوم أو للأسبوع مع إضافة الأعمال الروتينية. إذا كنت تعمل من المنزل، فحاول العمل بنفس مقدار الوقت المعتاد.



تذكر أنك تقوم بإحداث فرق ضع في اعتبارك أنك تساهم بشكل فعال لرعاية المواطنين الضعفاء من خلال البقاء بعيدًا والبقاء في المنزل، وتأكد من أن الدافئ يمكنها استعادة الوباء في وقت أسرع. كن على دراية بالمكان الذي يمكنك فيه دعم الآخرين في حياتك اليومية ومساعدتهم.



البقاء على اتصال بالعالم الخارجي - تشاركوا في عمل واحد عن بُعد اتصل بالعائلة والأصدقاء، وتحدث عبر الفيديو، واستخدم وسائل التواصل الاجتماعي.



تقبل أن الأزمة يمكن أن تشكل ضغطًا على علاقاتك القريبة يمكن أن يشكل هذا الموقف غير المألوف ضغطًا على علاقتك بأولئك الذين تتعامل معهم كثيرًا الآن. عليك تحمّل نفسك وتحمل الآخرين إذا فقدت صبرك في بعض الأحيان.



الاسترخاء وأخذ قسط من الراحة بعيدًا عن المخاوف لبعض الوقت حدد مقدار الوقت الذي تشاهد أو تقرأ فيه الأخبار. حدد بعض المصادر الموثوق بها لتلقي الأخبار منها.



عدم لوم النفس أو الآخرين، عند إصابتك بفيروس الكورونا (كوفيد-19) تذكر أن المرض ناجم عن الفيروسات وليس البشر. فيروس الكورونا هو فيروس شديد العدوى.



الاعتناء بنفسك حاول تجنب العادات السيئة، مثل النوم غير المنتظم أو الإفراط في تناول الكحول أو التدخين. أعط الأولوية لممارسة العادات المفيدة بالنسبة لك. عندما تعتني بنفسك، يمكنك رعاية الآخرين بشكل أفضل.