



Conseils sur la santé mentale



Essayer de dormir et de garder un rythme circadien normal

Moins on a de sommeil, plus on a tendance à s'inquiéter et à s'angoisser.



Manger bien et varié

On aura plus d'énergie et de ressources pour les défis de la vie quotidienne.



Maintenir des activités physiques

L'activité physique peut être plusieurs choses, par exemple le jardinage ou de la gymnastique dans son salon. Donner priorité à une sortie quotidienne pour bouger et prendre de l'air. La lumière naturelle soulève l'état d'esprit.



Maintenir des activités intellectuelles

Garder son cerveau actif à l'aide d'activités différentes. La lecture, les jeux, le journal intime, la musique ou les activités créatives.



Créer une structure dans le quotidien

LEtablir un plan ou un schéma sur les activités quotidiennes ou hebdomadaires et adopter des routines. Si on travaille à la maison, il faut tenter de travailler pendant les mêmes heures que d'habitude.



Ne pas oublier qu'on fait une différence

En gardant la distance et en restant chez soi, on contribue activement à la protection des citoyens exposés et à assurer que le Danemark s'en sort le plus rapidement possible de cette épidémie. Veiller à soutenir et aider les autres dans son quotidien.



Rester en contact avec le monde extérieur

– faire quelque chose ensemble mais à distance

Appeler ses proches et ses amis, parler ensemble par vidéos et utiliser les réseaux sociaux.



Accepter que cette crise puisse compromettre les relations avec ses proches

Cette nouvelle situation peut mettre de la pression sur la relation avec les gens avec qui on passe le plus de temps. Il faut s'assumer ainsi qu'assumer les autres au cas où on perd patience.



Se détendre et prendre une pause des soucis de temps en temps

Limitier le temps de lire et regarder l'actualité. Choisir seulement quelques sources fiables pour recevoir les nouvelles du jour.



Ne pas se reprocher ou reprocher aux autres d'être contaminé par le COVID-19

Ne pas oublier que la maladie est causée par le virus et non par les personnes. Le coronavirus est très contagieux.



Prendre soin de soi

Essayer d'éviter les mauvaises habitudes comme le sommeil irrégulier, trop d'alcool ou le tabagisme. Donner priorité à faire de bonnes choses pour soi-même. Quand on prend bien soin de soi, on peut mieux prendre soin des autres.