



Jótanács a mentális egészségért



Próbáljon eleget aludni és kialakítani egy normál napirendet

Minél kevesebbet alszik, annál hajlamosabb lesz az aggódásra és a szorongásra.



Táplálkozzon egészségesen és változatosan

Így több energiája lesz, hogy szembenézzen a mindennapi kihívásokkal.



Maradjon testileg aktív

A fizikai aktivitás sokféle lehet, például a kertészkedés vagy a tornázás a nappaliban. Szakítson időt naponta a szabadtéri mozgásra a friss levegőn, a napfény jó hatással van a hangulatára.



Maradjon szellemileg aktív

Tartsa frissen agyát különböző tevékenységekkel! Olvasson, játsszon valamit, vezessen naplót, hallgasson zenét vagy végezzen alkotó tevékenységet!



Hozzon létre napirendet

Készítsen ütemtervet vagy beosztást a napokra vagy hetekre és vezessen be szokásokat! Ha otthonról kell dolgoznia, próbáljon ugyanabban az időben és ugyanannyit dolgozni, mint általában!



Ne feledje, hogy együtt változtatunk

Ne feledje, hogy aktívan hozzájárul a veszélyeztetett állampolgárok védelméhez és azzal, hogy otthon marad, gondoskodik arról, hogy Dánia mihamarabb visszatérjen a járvány előtti működéséhez. Figyeljen rá, hogy miként tud támogatni és segíteni másokat a mindennapi életben!



Tartsa a kapcsolatot a külvilággal – csináljanak valamit együtt távolról

Hívja fel családját és a barátait, beszélgessenek videón keresztül és használják a közösségi médiát!



Fogadja el, hogy a válság megterhelheti közeli kapcsolatait

Az ismeretlen helyzet nyomást gyakorolhat azokra, akikkel most közeli kapcsolatban áll. Kezelje higgadtan, ha ön vagy mások néha elveszítik türelmüket!



Pihenjen és alkalmanként feletkezzen meg a gondjairól

Korlátozza a hírek nézésére és olvasására fordított időt! Válasszon néhány megbízható hírforrást!



Ne hibáztassa magát vagy másokat, ha megfertőződik a COVID-19-cel

Emlékezzen rá, hogy a betegséget vírusok okozzák és nem emberek! A koronavírus nagyon fertőző.



Vigyázzon magára

Próbálja kerülni a rossz szokásokat, mint a rendszertelen alvás, túl sok alkohol fogyasztás vagy a dohányzás! Résztesítse előnyben az önnek jó dolgokat! Ha vigyáz magára, jobban tud vigyázni másokra!