

## (پیشنهادات خوب و سازنده درباره سلامت فکری (سلامت روان



به اندازه کافی بخوابید و برنامه ریزی کنید که شب و روز نرمالی را در این مدت داشته باشید . اگر کمتر بخوابید و استراحت کنید، تمایل بیشتری به ترسیدن و نگران بودن خواهید داشت .



غذاهای سالم بخورید و سعی کنید برنامه غذایی متغیری داشته باشید . بنابراین شما انرژی بیشتری برای مقابله با چالش های روزمره خواهید داشت .



### فعالیت فیزیکی داشته باشید

فعالیت فیزیکی شامل موارد زیادی می شود. برای مثال؛ کار در حیاط خانه یا انجام دادن تمرین و ژیمناستیک در منزل بیرون رفتن به صورت روزانه و تحرک داشتن در فضای باز و نفس کشیدن هوای تازه را در اولویت قرار دهید. نور و روشنایی روز به بالا بردن روحیه شما کمک می کند .



### ذهن خود را فعال نگه دارید

با انجام دادن فعالیت های ذهنی مختلف، مغز خود را فعال نگه دارید. کتاب بخوانید، بازی فکری انجام دهید، خاطرات روزانه خود را بنویسید، موسیقی گوش کنید یا فعالیت خلاقانه دیگری انجام دهید .



### در زندگی روزانه خود نظم ایجاد کنید

برای خودتان برنامه ریزی کنید و جدولی را برای کارهای روزانه و هفتگی خود تهیه کنید و به این ترتیب به زندگی خود روال عادی بدهید. اگر شما از خانه کار می کنید، بنابراین سعی کنید در همان بازه زمانی که در محل کارتان در حالت عادی مشغول به کار هستید کار کنید .



### یادتان باشد، که شما کار مهمی انجام می دهید

آگاه باشید که شما با در خانه ماندن و رعایت کردن فاصله خود با دیگران خدمت بزرگ و مهمی را برای مراقبت از بیماران، سالمندان و افراد ضعیف جامعه که در خطر ابتلا به بیماری هستند انجام می دهید. تا دانمارک بتواند هرچه سریعتر از پس این اپیدمی برآید، توجه داشته باشید که شما در زندگی روزمره خودتان می توانید به دیگران کمک کنید و از آنها حمایت کنید .



ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید . با همدیگر از راه دور ارتباط داشته باشید با خانواده و دوستان خود تماس تلفنی داشته باشید، با همدیگر از طریق تماس تصویری صحبت کنید و از رسانه های اجتماعی اینترنتی استفاده کنید .



### قبول کنید که این بحران می تواند روی روابط نزدیک شما با دیگران تاثیرگذار باشد

این شرایط پیش بینی نشده می تواند فشار و تاثیر زیادی روی روابط شما با کسانی که زمان بیشتری را با آنها سپری می کنید بگذارد. اگر بعضی اوقات صبر خود را از دست می دهید، همدیگر را تحمل کنید .



### استراحت کنید و بعضی اوقات از نگرانی ها فاصله بگیرید

مدت زمانی را که اخبار می بینید و می خوانید را محدود کنید. تعداد محدودی منابع خبری معتبر را انتخاب کنید و اخبار خود را از آنها دریافت کنید .



### خودتان و دیگران را برای مبتلا شدن به کووید-۱۹ سرزنش نکنید

به یاد داشته باشید که ویروس، دلیل مبتلا شدن به این بیماری است و نه انسان ها. ویروس کرونا به شدت واگیردار است .



### از خودتان مراقبت کنید

سعی کنید از عادت های بد، از جمله داشتن خواب نامنظم، نوشیدن زیاد مشروبات الکلی و سیگار کشیدن دوری کنید. رسیدگی به خودتان را در اولویت قرار دهید. زمانی که شما از خودتان مراقبت می کنید، بهتر می توانید از دیگران مراقبت کنید .