

(COVID-19) كورونافايروس جائحة أثناء العقولية بصدتك الإعتناء

الاتصال

فعلالكن

إذته

التعلم في استمر

يعطى

سلامة على الحدفاظ في المساعدة جميعاً يمكننا، (COVID-19) التاجي الفيروس مكافحة نواصل ببنما مثل، الإذتشار على لسطرة العامة الصحة تدابير دعم في الاستمر خلال من ومجتمعاتنا عائلتنا المهم من، الحالي الوقت في المعونات الاجتماعية فاعلنا محدودية مع. الاجتماعي البعد وضمان البيدين غسل بصدتك الإعتناء في لمساعدتك النصائح بعض إليك. والعاطفية العقلية برفاهيتنا نعتني أن جداً! المسدق بل في إشراقاً أكثراً أيام وهناك مؤقتة أنها تذكر. الوقت هذا خلال العقولية

الاتصال

أو الزملاء أو الأصدقاء أو العائلة مع اتصال على ابق. معاً هذا في جميعاً نحن. حولك من الناس مع تواصل WhatsApp أو FaceTime مثل البيدي وروابط أو النصية الروابط أو المكالمات خلال من الجيران المنزل في بيكون قد الذين أولئك مع خاصة، يومية هاتفة مكالمات ترتيب. Messenger أو Skype. بذلك القيود سمحت إذا الأصدقاء أو الأهل عن وبعيداً أملاً لقاءت بي. وحدهم

فعلالكن

الشعور على تساعدا الرياضة ممارسة. الوقت هذا خلال نشطين لبقاء طرقاً نجد أن المهم من نشيطاً كن المنزل الأعمال أو البستنة أو المنزل في نشيطاً لبقاء الطرق من الكثير هناك. وجد سدياً عقولياً بالرضا ركوب أو الركض أو الأقدام على نزهة في اذهب. الإذتترنت عبرت مارين في بيدي وتجربة أو بيديك نشاط. الاجتماعي الإبداع عاد بشأن الحالة الحكومة نصيحة اتباع من تكادولكن الدرجة

التعلم في استمر

للاستمتاع جديدة وطرقاً بالأشياء لقيام مخدلة طرقاً جميعاً تعلم، الحالي الوقت في زيادة الإذجاز إحساساً يعطينا جديدة أشياء تعلم إن. الاكشاف لبعث الوقت هذا اسخدم بي أنفسنا. الإذتترنت عبر دورة في اشترك بما أو جديدة مهارات أطفالك لتعلم كفرصة اسخدمها. والمتمعة الثقة

يعطى

وممارسة الحكومة التي توجد بهيئة والمبادئ اللوائح اتباع خلال من الصدية وخدماتنا ساعد جميعاً نحن أول صديق جميل بشيء القيام بإمكانك يزال. الآن تقيدها هيتهك هبة أعظم هي. هذه. الاجتماعي التباعده تكون أن يمكن الأوسع بامجتمعت المرته بطة وسعادتكن فسك رؤية. لطيفاً وكن اب. تسم، الأذريين اشكر، جار. يصدق لابسكل مجزية

إذته

وسائل وتصفح الأذبار مشاهدة في وقتك من قلال. حولك وانظر ساكناً لتظلل لحظة وخذ مؤقتاً وقف، توقف اعترف به. التحكم يمكنك ما على وركز الآن به. التحكم منا أي يستطيع الامااترك. الاجتماعي التوصل هذا خلال "بالبطبيعية" تشعر ألابطبيعي من. فسك مع لطيفاً وكن ومشاعرك بأفكارك مؤقت أمر هذا اعلم. للاسترخاء في بيدي ومقاطع تبطبيقات جرب أولطيفة موسيقى إلى استمع. الوقت يمكن. الكحول من الكثيرت شرب أوالحوال، المخدرات أو التذنين تجنب. عاداتك لاحظ. الأمور وسدتسن. بالاسوءت شعرت جعلك التي السلوك من صدية غير أنماط في الوقوع السهل من يكون أن

يمكنك حديث 0808808 8000 الرقم على Lifeline بشركة الاتصال يمكنك، يأس أو محدثة في كنت إذا جمع من مجانية وهي الأسبوع أيام طيلة الساعة مدار على متاحة الخدمة هذه. مدرب اسد تشاري إلى التحدث NI. من المحمولة والهواتف الأربعة الخطوط

COVID Wellbeing NI على العقلية بصحة تلك الاعضاء تناءك في فية حول المعلومات من مزيد على العثور يمكن  
www.mindingyourhead.info على Minding Your Head موقع عبر إليها الوصول يمكن وال Hub  
العقلي المال رأس حول Foresight مشروع من بتكليف الجديد الاقصاد مؤسدة قبل من العمل من مقاتبس  
بلفاست شراكة مع بال تعاون الفني العمل تصميم تم (www.neweconomics.org) والرفاهية  
الاستتراتيجية