

A mentális egészség gondozása a koronavírus (COVID-19) világjárvány idején

Csatlakozás

Légy aktív

Észrevételez

Folytasd a tanulást

Adni

Miközben folytatjuk a koronavírus (COVID-19) elleni küzdelmet, mindannyian hozzájárulhatunk családjaink és közösségeink biztonságának megőrzéséhez azáltal, hogy továbbra is támogatjuk a fertőzés elleni közegészségügyi intézkedéseket, például a kézmosást és a társadalmi távolság biztosítását. Mivel a szokásos társadalmi interakciónk egy pillanatra korlátozott, nagyon fontos, hogy gondoskodjunk mentális és érzelmi jólétünkről. Íme néhány tipp, amely segít ebben az időben a mentális egészség gondozásában. Ne feledje, hogy ez ideiglenes, és vannak fényesebb napok előttünk!

Csatlakozás

Lépjén kapcsolatba az Önt körülvevő emberekkel. Mindannyian együtt vagyunk ebben. Tartsa a kapcsolatot családjával, barátaival, kollégáival vagy szomszédaival hívások, szöveges vagy video linkek révén, például FaceTime, WhatsApp, Messenger vagy Skype. Rendeljen napi telefonhívást, különösen azokkal, akik egyedül otthon lehetnek. Ha a korlátozások megengedik, gondoskodjon egy biztonságos és távoli találkozási alkalomról családjával vagy barátaival.

Légy aktív

Légy aktív Fontos, hogy megtaláljuk a módját, hogyan lehet aktív maradni ebben az időben. Az edzés segít nekünk jól érezni magunkat szellemileg és fizikailag is. Sokféle módon lehet otthon aktív maradni, a kertészkedés vagy a házimunka fizikai tevékenységnek számít, vagy kipróbálhat egy online edzésvideót. Menj sétálni, futni vagy biciklizni, de feltétlenül kövesse a jelenlegi kormány által a társadalmi távolodással kapcsolatos tanácsokat.

Folytasd a tanulást

Jelenleg mindannyian különféle módszereket tanulunk a dolgok elvégzéséhez és új módszereket tanulunk, hogy élvezzük magunkat. Használja ezt az időt néhány felfedezésre. Új dolgok megtanulása révén érthetjük el a teljesítményünket, növekszik a bizalom és az élvezet. Használja ezt a lehetőséget arra, hogy új készségeket tanítson gyermekeinek, vagy regisztráljon online tanfolyamra.

Adni

Mindannyian segítséget nyújtunk közösségünknek és egészségügyi szolgálatunknak azáltal, hogy betartjuk a kormányzati rendeleteket és irányelveket, és gyakoroljuk a társadalmi távolodást. Ez a legnagyobb ajándék, amelyet most adhat. Még mindig tehet valami kedveset egy barátnak vagy a szomszédnak, köszönheti másoknak, mosolyoghat és kedves lehet. Hihetetlenül kifizetődő lehet, ha látja magát és boldogságát a szélesebb közösséggel kapcsolatban.

Észrevételez

Állj meg, tartson szünetet, és szánjon egy pillanatra nyugalmat, és nézz körül. Csökkentse az idejét a hírek és a közösségi média böngészésével. Engedje el, amit jelenleg senki sem tud

irányítani, és összpontosítson arra, amit irányíthat. Nyugtázza gondolatait és érzéseit, és legyen kedves magaddal szemben. Normális, ha ebben az időben nem érzem magam „normálisnak”. Hallgasson szelíd zenét, vagy próbáljon ki relaxációs alkalmazásokat és videókat. Tudd, hogy ez ideiglenes, és a dolgok javulnak. Vegye figyelembe a szokásait. Kerülje a dohányzást vagy a drogokat, és próbáljon meg ne inni túl sokat. Könnyű lehet egészségtelen viselkedési mintákba esni, amelyek végül rosszabb érzetet eredményeznek.

Bajba jutott vagy kétségbeesett helyzetben felhívhatja a Lifeline telefonszámot a 0808 808 8000 telefonszámon, ahol beszélhet egy képzett tanácsadóval. Ez a szolgáltatás 24 órán keresztül elérhető, és ingyenes minden NI vezetékes és mobiltelefonjától.

A mentális egészség gondozásával kapcsolatos további információk a COVID Wellbeing NI Hub központban találhatóak, amely elérhető a Minding Your Head webhelyen, a www.mindingyourhead.info oldalon.

A New Economics Alapítvány munkájából átalakítva, amelyet a mentális tőkét és jólétet prognosztizáló projekt megbízott (www.neweconomics.org). A Belfast Stratégiai Partnerséggel együttműködésben készült grafika.