

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne podczas pandemii koronawirusa (COVID-19)

Połączyć

Być aktywnym

Zwracać uwagę

Ucz się

Dać

Kontynuując walkę z koronawirusem (COVID-19), wszyscy możemy pomóc chronić nasze rodziny i społeczności, nadal wspierając środki zdrowia publicznego w celu kontrolowania rozprzestrzeniania się, takie jak mycie rąk i zapewnianie dystansu społecznego. Ponieważ nasze zwykłe interakcje społeczne są chwilowo ograniczone, bardzo ważne jest, abyśmy dbali o nasze samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zadbać o swoje zdrowie psychiczne w tym czasie. Pamiętaj, że jest to tymczasowe, a przed nimi są jaśniejsze dni!

Połączyć

Połącz się z ludźmi wokół siebie. Wszyscy jesteśmy w tym razem. Utrzymuj kontakt z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami lub sąsiadami za pośrednictwem połączeń, łączy tekstowych lub wideo, takich jak FaceTime, WhatsApp, Messenger lub Skype. Umów się na codzienną rozmowę telefoniczną, zwłaszcza z tymi, którzy mogą być sami w domu. Jeśli pozwalają na to ograniczenia, umów się na bezpieczne i odległe spotkanie z rodziną lub przyjaciółmi.

Być aktywnym

Bądź aktywny Ważne jest, abyśmy znaleźli sposoby na pozostanie aktywnym w tym czasie. Ćwiczenia pomagają nam czuć się dobrze psychicznie i fizycznie. Istnieje wiele sposobów, aby pozostać aktywnym w domu, zajmować się ogrodem lub wykonywać prace domowe licząc jako aktywność fizyczną lub obejrzyj wideo z ćwiczeniami online. Idź na spacer, pobiegnij lub przejeźdź się rowerem, ale pamiętaj, aby postępować zgodnie z aktualnymi rządowymi zaleceniami dotyczącymi dystansowania się.

Ucz się

Na razie wszyscy uczymy się różnych sposobów robienia rzeczy i nowych sposobów na cieszenie się sobą. Wykorzystaj ten czas na odkrycie. Uczenie się nowych rzeczy daje nam poczucie spełnienia, większą pewność siebie i radość. Wykorzystaj to jako okazję, aby nauczyć swoje dzieci nowych umiejętności lub zapisać się na kurs online.

Dać

Wszyscy pomagamy naszej społeczności i naszej służbie zdrowia, przestrzegając rządowych przepisów i wytycznych oraz praktykując dystans społeczny. To najwspanialszy prezent, jaki możesz teraz dać. Nadal możesz zrobić coś miłego dla przyjaciela lub sąsiada, podziękować innym, uśmiechnąć się i być miłym. Widzenie siebie i swojego szczęścia związanego z szerszą społecznością może być niesamowicie satysfakcjonujące.

Zwracać uwagę

Zatrzymaj się, zatrzymaj i poświęć chwilę, aby nie ruszać się i rozejrzeć wokół siebie. Skróć swój czas na oglądanie wiadomości i przeglądanie mediów społecznościowych. Puść to, czego nikt z nas nie

może teraz kontrolować i skup się na tym, co możesz kontrolować. Potwierdź swoje myśli i uczucia i bądź dla siebie miły. To normalne, że w tym czasie nie czujesz się „normalnie”. Słuchaj delikatnej muzyki lub wypróbuj aplikacje i filmy relaksacyjne. Wiedz, że to jest tymczasowe i sytuacja się poprawi. Zwróć uwagę na swoje nawyki. Unikaj palenia, narkotyków i nie pij zbyt dużo alkoholu. Może być łatwo popaść w niezdrowe wzorce zachowań, które w efekcie pogorszą samopoczucie.

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub rozpaczy, możesz zadzwonić do Lifeline pod numer 0808 808 8000, gdzie możesz porozmawiać z wyszkoloną doradcą. Ta usługa jest dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i jest bezpłatna ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych NI.

Więcej informacji o tym, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, można znaleźć w Centrum COVID Wellbeing NI, do którego można uzyskać dostęp za pośrednictwem strony internetowej Minding Your Head pod adresem www.mindingyourhead.info

Na podstawie pracy New Economics Foundation na zlecenie Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing (www.neweconomics.org). Grafika zaprojektowana we współpracy z Belfast Strategic Partnership.