

Cuidando da sua saúde mental durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Conectar

Ser ativo

Tomar conhecimento

Continue aprendendo

Dar

Enquanto continuamos a combater o coronavírus (COVID-19), todos podemos ajudar a manter nossas famílias e comunidades seguras, continuando a apoiar medidas de saúde pública para controlar a propagação, como lavar as mãos e garantir o distanciamento social. Com nossa interação social habitual limitada no momento, é muito importante cuidar de nosso bem-estar mental e emocional. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a cuidar da sua saúde mental durante esse período. Lembre-se de que é temporário e há dias mais brilhantes pela frente!

Conectar

Conecte-se com as pessoas ao seu redor. Nós estamos todos juntos nisso. Mantenha contato com familiares, amigos, colegas ou vizinhos por meio de ligações, links de texto ou vídeo como FaceTime, WhatsApp, Messenger ou Skype. Faça uma ligação telefônica diária, especialmente com quem estiver em casa sozinho. Se as restrições permitirem, organize um encontro seguro e à distância com familiares ou amigos.

Ser ativo

Seja ativo É importante que encontremos maneiras de permanecer ativo durante esse período. O exercício ajuda-nos a sentir-nos bem mental e fisicamente. Existem várias maneiras de permanecer ativo em casa, a jardinagem ou o trabalho doméstico contam como atividade física ou tente um vídeo de exercícios on-line. Faça uma caminhada, corra ou ande de bicicleta, mas certifique-se de seguir as recomendações atuais do governo sobre distanciamento social.

Continue aprendendo

Por enquanto, estamos todos aprendendo maneiras diferentes de fazer as coisas e novas maneiras de nos divertir. Use esse tempo para alguma descoberta. Aprender coisas novas nos dá uma sensação de conquista, maior confiança e prazer. Use isso como uma oportunidade para ensinar novas habilidades aos seus filhos ou talvez se inscrever em um curso on-line.

Dar

Estamos todos ajudando nossa comunidade e nosso serviço de saúde, seguindo regulamentos e diretrizes governamentais e praticando o distanciamento social. Este é o melhor presente que você pode dar agora. Você ainda pode fazer algo de bom para um amigo ou vizinho, agradecer aos outros, sorrir e ser gentil. Ver a si mesmo e sua felicidade ligados à comunidade em geral pode ser incrivelmente gratificante.

Tomar conhecimento

Pare, faça uma pausa e pare um momento e olhe ao seu redor. Reduza seu tempo assistindo as notícias e navegando nas mídias sociais. Deixe de lado o que nenhum de nós pode controlar no momento e concentre-se no que você pode controlar. Reconheça seus pensamentos e sentimentos e seja gentil consigo mesmo. É normal não se sentir "normal" durante esse período. Ouça

música suave ou experimente aplicativos e vídeos de relaxamento. Saiba que isso é temporário e as coisas vão melhorar. Tome nota dos seus hábitos. Evite fumar ou usar drogas e tente não beber muito álcool. Pode ser fácil cair em padrões de comportamento prejudiciais que acabam fazendo você se sentir pior.

Se você estiver em perigo ou desesperado, ligue para a Lifeline no 0808 808 8000, onde poderá falar com um conselheiro treinado. Este serviço está disponível 24/7 e é gratuito em todos os telefones fixos e celulares da NI.

Mais informações sobre como cuidar de sua saúde mental podem ser encontradas no COVID Wellbeing NI Hub, que pode ser acessado no site Minding Your Head em www.mindingyourhead.info

Adaptado do trabalho da New Economics Foundation, comissionado pelo Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing (www.neweconomics.org). Ilustração criada em parceria com a Belfast Strategic Partnership.