

Sjoch nei jo mentale sûnens tidens de pandemy fan coronavirus (COVID-19)

Ferbine

Aktyf wêze

Nim dan notysje

Bliuw leare

Jaan

Wylst wy trochgean mei bestriden fan coronavirus (COVID-19), kinne wy allegear helpe om ús famyljes en mienskippen feilich te hâlden troch trochgean te stypjen fan maatregels foar folkssûnens om de fersprieding te kontrolearjen, lykas hânwaskjen en sosjale distânsje te garandearjen. Mei ús gewoane sosjale ynteraksje foar it momint beheind, is it heul wichtich dat wy nei ús mentale en emosjonele wolwêzen sjogge. Hjir binne wat tips om jo te helpen nei jo mentale sûnens yn dizze tiid. Unthâld dat it tydlik is en d&#39;r binne heldere dagen foarút!

Ferbine

Ferbine mei de minsken om jo hinne. Wy binne allegear tegearre yn dit. Hâld kontakt mei famylje, freonen, kollega&#39;s of buorlju fia petearen, tekst- of fideo-keppelings lykas FaceTime, WhatsApp, Messenger of Skype. Regelje in deistige tillefoantsje, fral mei dejingen dy&#39;t allinich thús kinne wêze. As beheiningen it tastean, regelje dan in feilige en distansearre gearkomst mei famylje of freonen.

Aktyf wêze

Wês aktyf It is wichtich dat wy manieren fine om aktyf te bliuwen yn dizze tiid. Oefenjen helpt ús mentaal en fysyk goed te fielen. D&#39;r binne in soad manieren om thús te bliuwen, túnwurk as húswurk telle as fysike aktiviteit of besykje in online oefeningsfideo. Gean foar in kuier, rinne of fytstocht, mar soargje derfoar dat jo hjoeddeistich advys fan &#39;e regearing folgje oer sosjale distânsje.

Bliuw leare

Foar no learje wy allegear ferskate manieren om dingen te dwaan en nije manieren om ússels te genietsjen. Brûk dizze tiid foar wat ûntdekking. Learje fan nije dingen jout ús in gefoel fan prestaasjes, ferhege fertrouwen en genot. Brûk dit as in kâns om jo bern nije feardigens te learen of miskien oan te melden op in online kursus.

Jaan

Wy helpe allegear ús mienskip en ús sûnenssoarch troch folgjen fan regearingsregelingen en rjochtlinen en sosjale distânsje te oefenjen. Dit is it grutste kado dat jo op it stuit kinne jaan. Jo kinne noch wat moais dwaan foar in freon of buorman, oaren betankje, glimkje en freonlik wêze. Selsjen fan josels en jo gelok keppele oan &#39;e breder mienskip kin ongelooflik beleanjend wêze.

Nim dan notysje

Stopje, pauze en nim in momint om stil te wêzen en om jo hinne te sjen. Ferminderje jo tiid om it nijs te besjen en sosjale media te blêdzjen. Litte los wat gjinien fan ús op it stuit kontrolearje kin en fokusje op wat jo kinne kontrolearje. Erken jo gedachten en gefoelens en wês freonlik tsjin josels. It is normaal om &#39;normaal&#39; net te fielen yn dizze tiid. Harkje nei sêfte muzyk of besykje ûntspanningsapps en fideo&#39;s. Wite dat dit tydlik is en dingen sille better wurde. Nim rekken fan

jo gewoanten. Foarkom smoke of drugs, en besykje net te folle alkohol te drinken. It kin maklik wêze om yn ungewoane gedragingspatroanen te fallen dy&#39;t jo einigje dat jo minder wurde fiele.

As jo yn eangst of wanhoop binne, kinne jo Lifeline belje op 0808 808 8000 wêr&#39;t jo kinne prate mei in opliede adviseur. Dizze tsjinst is 24/7 te krijen en is fergees fan alle NI-landline en mobyl.

Mear ynformaasje oer hoe&#39;t jo nei jo mentale sûnens kinne sjen, is te finen op &#39;e COVID Wellbeing NI Hub dy&#39;t te berikken is fia de webside Minding Your Head op [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

Oanpast út wurk troch de stifting New Economics yn opdracht fan it Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)). Artwork ûntwurpen yn gearwurking mei Belfast Strategic Partnership.