

## Starostlivosť o duševné zdravie počas pandémie koronavírusov (COVID-19)

### pripojiť

#### Byť aktívny

#### Všimnite si

#### Neustále sa učte

#### dať

Keď pokračujeme v boji proti koronavírusu (COVID-19), môžeme všetkým pomôcť udržať bezpečnosť našich rodín a komunit tým, že budeme naďalej podporovať opatrenia v oblasti verejného zdravia na kontrolu šírenia, napríklad umývanie rúk a zabezpečenie sociálneho odstupu. Keďže naša obvyklá sociálna interakcia je momentálne obmedzená, je veľmi dôležité, aby sme sa starali o našu duševnú a emocionálnu pohodu. Tu je niekoľko tipov, ktoré vám v tomto období pomôžu postarať sa o svoje duševné zdravie. Pamätajte, že je dočasný a pred nami sú ešte jasnejšie dni!

### pripojiť

Spojte sa s ľuďmi okolo vás. Sme v tom všetci spolu. Buďte v kontakte s rodinou, priateľmi, kolegami alebo susedmi prostredníctvom hovorov, textových alebo video odkazov, ako sú FaceTime, WhatsApp, Messenger alebo Skype. Usporiadajte denné telefónne hovory, najmä s tými, ktorí môžu byť sami doma. Ak to obmedzenia umožňujú, zariadte bezpečné a vzdialené stretnutie s rodinou alebo priateľmi.

### Byť aktívny

Buďte aktívny Je dôležité, aby sme našli spôsoby, ako zostať aktívnymi počas tohto obdobia. Cvičenie nám pomáha cítiť sa dobre psychicky aj fyzicky. Existuje veľa spôsobov, ako zostať aktívnymi doma, v záhrade alebo v domácnosti, počítať ako fyzická aktivita alebo vyskúšať online cvičebné video. Vydajte sa na prechádzku, beh alebo jazdu na bicykli, ale uistite sa, že dodržiavate aktuálne vládne odporúčania týkajúce sa sociálneho odstupu.

### Neustále sa učte

Zatiaľ sa všetci učíme rôzne spôsoby, ako robiť veci, a nové spôsoby, ako sa baviť. Tento čas použite na zistenie. Učiť sa nové veci nám dávajú pocit úspechu, zvýšenú dôveru a radosť. Využite to ako príležitosť naučiť svoje deti nové zručnosti alebo sa môžete prihlásiť na online kurz.

### dať

Všetci pomáhame našej komunite a našim zdravotníckym službám dodržiavaním vládnych nariadení a usmernení a praktizovaním sociálnych dištancií. Toto je najväčší darček, ktorý môžete dať práve teraz. Stále môžete urobiť niečo príjemné pre priateľa alebo suseda, ďakovať ostatným, usmievať sa a byť láskavý. Vidieť seba a svoje šťastie spojené so širšou komunitou môže byť neuveriteľne prospešné.

### Všimnite si

Zastavte sa, zastavte sa a chvíľu sa zastavte a rozhliadnite sa okolo seba. Skráťte čas sledovaním správ a prehliadaním sociálnych médií. Pustite to, čo teraz nikto z nás nemôže ovládať a zamerajte sa na to, čo môžete ovládať. Uznajte svoje myšlienky a pocity a buďte k sebe milí. Počas tejto doby je normálne necítiť sa „normálne“. Vypočujte si jemnú hudbu alebo vyskúšajte relaxačné aplikácie a videá. Vedzte, že je to dočasné a veci sa zlepšia. Všimnite si svoje zvyky. Vyhnite sa fajčeniu alebo

drogám a snažte sa nepiť príliš veľa alkoholu. Môže byť ľahké upadnúť do nezdravých vzorcov správania, ktoré nakoniec spôsobia, že sa budete cítiť horšie.

Ak ste v tiesni alebo zúfalstve, môžete zavolať na záchrannú linku 0808 808 8000, kde môžete hovoriť s vyškoleným poradcom. Táto služba je k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni a je bezplatná zo všetkých pevných liniek a mobilných telefónov NI.

Ďalšie informácie o tom, ako sa starať o svoje duševné zdravie, nájdete na NOV Hub COVID Wellbeing Well, ktorý je prístupný prostredníctvom webovej stránky Minding Your Head na adrese [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info).

Prispôbené z práce nadácie New Economics Foundation zadanej v rámci projektu Prognostický projekt o duševnom kapitáli a prosperite ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)). Umelecké diela navrhnuté v spojení so strategickým partnerstvom Belfast.