

وقتی در منزل می مانید، مراقب سلامت روحی و تندرستی خود باشید

۱. روز خود را برنامه ریزی کنید: همه ما در حال تطبیق دادن خود به روش تازه و عجیب زندگی هستیم. این میتواند برای سلامت

روانی ما یک ریسک باشد. هر چند با پیژامه تمام روز در منزل ماندن شاید وسوسه انگیز باشد، ولی حفظ رویه عادی و منظم برای هویت، اطمینان به نفس و هدف ما بسیار مهم است. سعی کنید روز خود را تقریباً در همان زمان معمولی آغاز کنید و هر روز وقتی برای حرکت، تمدد اعصاب، ارتباط برقرار کردن و تأمل میگذارید.

۲. هر روز بیشتر حرکت کنید: وقتی فعال هستید کمتر استرس دارید، میزان انرژی بیشتری دارید، ما را هشیار میکند و کمک میکند

بهتر بخوابیم. راههای جدیدی را کاوش کنید تا فعالیت و حرکت جسمی خود را روزانه افزایش دهید و کارهایی را پیدا کنید که برایتان مناسب است. حتی وقتی در منزل هستید، میتوانید به راههای مختلف ورزش کنید و بدنانتان را در حال حرکت نگه دارید.

۳. روش تمدد اعصاب و ریلکسیشن را امتحان کنید: تمدد اعصاب و تمرکز بر زمان حال میتواند حالت روحی ما را بهتر

کند و احساسات منفی را سبک تر کند. تمرینهای مراقبه و تنفس انجام دهید و ببینید کدام مؤثر هستند. مثلاً گاهی اوقات بقدری تنش داریم که حتی نمیتوانیم به یاد بیاوریم، ریلکس بودن چه حسی دارد. آرمیدگی پیشرونده عضلانی به شما یاد میدهد چطور متوجه گردید که دارید دچار تنش میگردید و چگونه ریلکس کنید.

۴. با سایرین ارتباط برقرار کنید: ماندن در منزل، بخصوص اگر تنها زندگی میکنید، میتواند حس تنهایی و انزواء به شما بدهد. راههای

خلاق را پیدا کنید تا با همکاران، دوستان و سایرین ارتباط برقرار کنید تا به شما (و آنها) کمک کند تا احساس کنید پشتیبان دارید و با مردم معاشرت دارید. راههای معاشرت که برایتان راحت است را پیدا کنید، چه از طریق پست، تلفن، رسانه های اجتماعی و یا ویدیو چت. میتوانید از طریق ویدیو با همدیگر جای بنوشید، بازیهای آنلاین با همدیگر بازی کنید و یا تکست بهمدیگر بفرستید و هوای همدیگر را داشته باشید.

۵. وقت برای تفکر و تأمل بگذارید و نسبت به خود دلسوز باشی: روزانه وقت برای تفکر و تأمل بگذارید تا

ببینید چه موارد خوب و مثبتی در آنروز تجربه نمودید. مهم است تا موفقیت های خود و چیزهایی که بابت آن سپاسگزار هستید، هر چقدر که ناچیز باشد را بشناسید. با استفاده از روزنگار سپاسگزاری روزانه دو یا سه مورد را هر شب پیش از اینکه بخوابید، یادداشت کنید.

۶. خوابتان را بهتر کنید: احساسات عدم اطمینان و تغییراتی که در زندگی روزمره رخ داده، موجب میگردد مشکل خواب پیدا کنید. برای

بهتر کردن خوابتان میتوانید کارهای مختلف انجام بدهید. هر روز سعی کنید در ساعت معین بخوابید و از خواب برخیزید، حتی اگر میتوانید آخر هفته ها، سعی کنید از نور طبیعی آفتاب برخوردار باشید، حتی المقدور (پرده ها و پنجره ها را باز کنید). به این ترتیب ساعت بدنانتان منظم میگردد و خوابتان را بهتر میکند. پیش از خواب، خود را آماده استراحت کنید، یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از تلفن، تابلت، کامپیوتر و تلویزیون خودداری کنید.

نکات راهنما در ارتباط با سلامت روحی

مراقبت از سلامت روحی خود در مدتی که میبایست در منزل بمانید: قرار است تعداد بیشتر و بیشتری از ما اوقات

زیادی را در منزل بگذرانیم و ما دیگر قادر به انجام بسیاری از فعالیت های معاشرتی عادی خود نمیشیم.

- اگر بتوانید به این دوران زندگی با دید دیگری بنگرید، حتی اگر انتخاب شما نبوده است، فکر نکنید این دوران منفی است.
- در ارتباط با شیوع بیماری، سعی کنید به حدس و گمان ها گوش ندهید و در جستجوی منابع موثق باشید

- شایعات و حدس و گمان اضطراب را افزایش میدهد. وقتی دسترسی به اطلاعاتی با کیفیت خوب راجع به ویروس دارید، میتوانید بیشتر کنترل در دست بگیرید.
- توصیه های بهداشتی را رعایت کنید، مثلاً شستن دستها بیش از معمول، بمدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب داغ. هر مرتبه به منزل باز میگردید و یا سر کار میروید، بینی خود را پاک میکنید، عدسه یا سرفه میکنید، غذا میخورید و یا به غذا رسیدگی میکنید. اگر نمیتوانید دستهایتان را فوراً بشوئید، از مایع ضد عفونی دست استفاده کنید و سپس در اولین فرصت دستهایتان را بشوئید.

سعی کنید ارتباط خود را حفظ کنید: طی روزهای پر تنش، وقتی همراه دیگران هستیم و کمک داریم، بهتر با تنش مقابله میکنیم. سعی کنید ارتباط خود را با دوستان و فامیل، تلفنی، با ایمیل و رسانه های اجتماعی حفظ کنید. شاید دوست داشته باشید در مورد چیزهایی که اگر قادر باشید، انجام می دهید، تمرکز کنید:

- مدیریت استرس
- فعال بودن
- رژیم غذایی متناسب داشته باشید

با دوستان از طریق رسانه های اجتماعی ارتباط برقرار کنید، اما سعی کنید بیش از حد مسائل را احساساتی نکنید. فقط مطالبی از منابع موثق به اشتراک بگذارید. بخاطر داشته باشید که دوستانتان هم ممکن است هم اکنون نگران باشند. دنبال کردن افراد و هش تگ هایی که موجب اضطراب شما میگردد را دیگر دنبال نکنید و صدای گفتگوها را خاموش کنید.

با فرزندانتان صحبت کنید: لازم نیست از "موضوع ترسناک" خودداری کنیم، اما به نحوه ای که برای آنها مناسب باشد.

سعی کنید غم و اندوه را پیش بینی کنید: اشکالی ندارد که احساس آسیب پذیری و غافلگیری نمود، بخصوص اگر در گذشته دچار مشکل روانی و ضربه روحی گشته اید. یا اگر مبتلا به ناخوشی جسمی مزمن هستید که نسبت به اثرات ویروس کرونا شما را آسیب پذیرتر مینماید. بسیار مهم است این احساسات را پذیرفت و به همدیگر بگوئیم که مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشیم، اما حواستان به عادت هایی که شاید در دراز مدت برایتان مضر است باشید، مثلاً سیگار کشیدن و مشروب خوردن. به افرادی که شاید نگران شما هستند، قوت قلب بدهید و با افرادی که تنها زندگی میکنند تماس بگیرید.

سعی کنید هیچ چیزی را فرض نکنید: راجع به مردم قضاوت نکنید و در مورد اینکه چه کسی مسئول شیوع ناخوشی بوده، سرخود به نتیجه گیری نپردازید. ویروس کرونا میتواند هر کسی را مبتلا سازد و ربطی به جنسیت، قومیت و یا گرایش جنسی افراد ندارد.

سعی کنید نحوه ای که شیوع بیماری در رسانه ها دنبال مینمائید را کنترل کنید: پوشش خبری زیادی در مورد شیوع بیماری موجود است. اگر متوجه شده اید که تماشای اخبار موجب ناراحتی زیاد شما گشته، سعی کنید تعادل را حفظ کنید. شاید خوب نباشد اصلاً اخبار تماشا نکنید، چون به خودتان آموزش میدهد، اما میتوانید کمتر اخبار تماشا کنید، اگر شما را اذیت میکند.

واحد حقوق گیرنده خدمت