

نکاتی برای مراقبت از خود در طول 19-COVID

در مواقع تغییر و عدم اطمینان، مراقبت از ذهن و بدن به بهترین شکل ممکن است مهمتر باشد. اینجا نکاتی وجود دارد.

ورزش باعث افزایش سطح انرژی و بهزیستی ما می شود. با پیاده روی، باغبانی یا کشش در جلوی پنجره باز یا بالکن سعی کنید مدتی را در بیرون از خانه بگذرانید.



ورزش

غذاهایی که برای تغذیه بدن خود انتخاب می کنیم و روشی که از آنها لذت می بریم می تواند تأثیر فوق العاده ای بر سلامت روحی و جسمی ما بگذارد. در هنگام خریداری مواد غذایی هدفمند باشید و غذاهای که روحیه شما را تقویت می کنند مانند آجیل یا شکلات تیره را خریداری نکنید.

تغذیه



خواب نقش عمده ای در سلامت کلی ما دارد و باعث بهبود نحوه مدیریت احساسات و اضطراب می شود. به خصوص در مواقع استرس، 7 تا 9 ساعت خوابیدن مهم است. سعی کنید چند ساعت قبل از خواب قرار گرفتن در معرض اخبار و رسانه های اجتماعی را محدود کنید.



خواب

تحقیقات نشان می دهد افرادی که درگیر یادگیری هستند، اعتماد به نفس، امید و هدف بیشتری احساس می کنند. ذهن خود را با استفاده از تورهای مجازی در موزه ها، خواندن، امتحان کردن دستور العمل های جدید یا حل معماها، فعال کنید.

بیموزید و کاوش کنید



داشتن اوقات منظم برای غذا خوردن، رفتن به رختخواب و صبح زود بیدار شدن، ورزش و کار یا مطالعه می تواند به حفظ احساس عادی کمک کند. این امر به ویژه برای کودکان و بزرگسالان مهم است.



ساختار و روال

در طول روز استراحت نمایید، اولین چیزی که در صبح با قبل از خواب بگیرید، تنفس است تا آهسته تر عمل نموده و حضور داشته باشید. تمرین مکتب، نفس کشیدن و "درست بودن" برای سلامتی و سلامت روان ما ضروری است زیرا به ما کمک می کند استرس را کاهش دهیم، کمتر نگران شویم و احساس انعطاف پذیری را تقویت کنیم.

ذهن آگاهی را تمرین کنید



ارتباطات ما با دیگران به ما کمک می کند تا با فراز و نشیب های زندگی کنار بیاییم. از طریق تماس تلفنی و ویدئویی با دوستان، خانواده و همکاران در تماس باشید.



با یک دوست صحبت کنید

1.800.273.8255

مشاوران آموزش دیده 24/7 برای ارائه پشتیبانی در National Suicide Prevention Lifeline در دسترس هستند، (خدمات ترجمه نیز میسر خواهد بود).

EachMind
MATTERS
California's Mental Health Movement



KNOW
THE SIGNS

Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).