

Ինքնախնամքի հուշումներ COVID-19-ի ընթացքում

Փոփոխությունների և անորոշության ժամանակ ավելի քան կարևոր է հնարավորինս լավ խնամք տանել մեր հոգու և մարմնի մասին: Ահա մի քանի հուշումներ:

Մարզանքը բարձրացնում է էներգիայի քանակը և բարելավում է մեր բարեկեցությունը: Շարունակեք փորձել որոշ ժամանակ անցկացնել դրսում՝ քայլելով, պարտզը խնամելով կամ բաց պատուհանի առջև կամ պատշգամբում մարմինը ձգելով:

Մննդառություն

Քնելը մեր ընդհանուր առողջության համար կարևոր դեր ունի. բարելավում է մեր ինքնազգացողությունը, օգնում է մեզ կառավարելու մեր զգացմունքները և անհանգստությունները: Կարևոր է 7-9 ժամ քնելը, հատկապես սթրեսի ժամանակ:

Սովորել և բացահայտել

Ուսելու, անկողին մտնելու և առավոտյան արթնանալու, մարզանք կատարելու և աշխատելու կամ սովորելու համար կանոնավոր ժամեր սահմանելը նպաստում է լավ ինքնազգացողություն ունենալուն: Սա հատկապես կարևոր է երեխաների և տարեցների համար:

Ուշադիր եղեք

Մեր հարաբերություններն այլոց հետ օգնում են մեզ հաղթահարել կյանքի վերելքներն ու անկումները: Կապ պահեք ընկերների, ընտանիքի անդամների և գործընկերների հետ՝ հետախոսազանգերի և տեսազանգերի միջոցով:

Մարզանք

Այն սնունդը, որը մենք ընտրում ենք՝ մեր մարմինը սնելու համար և այն ձևը, որով մենք վայելում ենք այդ սնունդը, կարող են հսկայական ազդեցություն ունենալ մեր մտավոր և ֆիզիկական առողջության վրա: Մտածված վարվեք, երբ նպարավաճառի խանութից կրկին սննդի պաշար եք գնում և այնպիսի ուտելիքներ ընտրեք, որոնք բարձրացնում են ձեր տրամադրությունը, օրինակ՝ ընկույզ կամ մուգ շոկոլատ:

Քուն

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ինքնակրթությամբ, ավելի վատահ են, հույսով լեցուն և նպատակային: Ձեր միտքն ակտիվ պահեք՝ վիրտուալ թանգարաններ այցելելով, կարդալով, նոր բաղադրատոմսեր փորձելով կամ գլոխկոտրոկներ լուծելով:

Կառուցվածք և սահմանված կարգեր

Օրվա ընթացքում, վաղ առավոտյան կամ նախքան քնելը դադարներ սովեք՝ հանդարտվելու և կենտրոնանալու համար: Դադար տալու, շունչ առնելու և կենտրոնանալու սովորույթը կարևոր է մեր բարեկեցության և հոգեկան առողջության համար, որովհետև այն օգնում է մեզ նվազեցնել սթրեսը, ավելի քիչ մտահոգվել և ավելի շատ կենսուրախ լինել:

Զրուցեք ընկերոջ հետ

1.800.273.8255

Վերապատրաստված խորհրդատուները 24/7 հասանելի են՝ աջակցություն տրամադրելու Ինքնապաշտպանությունների կանխարգելման ազգային հեռախոսագծի միջոցով (թարգմանչական ծառայությունները մատչելի են):



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

Armenian (Eastern)