



14 توصیه سازمان بهداشت انگلیس برای حفاظت از سلامت روان در دوران عالم گیری کرونا

از زمان شیوع کرونا تا کنون بسیاری از افراد در شرایط فشار روانی و اضطراب قرار گرفته اند. اما برای مبارزه با این فشار روانی چه باید کرد؟

از زمان شیوع کرونا تا کنون بسیاری از افراد در شرایط فشار روانی و اضطراب قرار گرفته اند. اما برای مبارزه با این فشار روانی چه باید کرد؟ به نظر می رسد راههایی برای مبارزه با مشکلات سلامت روان در دوران شیوع کرونا وجود دارد. بر اساس آمارها از هر ده نفر، یک نفر در سراسر جهان از یک اختلال سلامت روان رنج می برد. در شرایط عالم گیری کرونا نیز افراد زیادی درگیر یک اضطراب مبهم هستند که این بیماری چه زمانی به پایان می رسد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: از زمان شیوع کرونا تا کنون بسیاری از افراد در شرایط فشار روانی و اضطراب قرار گرفته اند. اما برای مبارزه با این فشار روانی چه باید کرد؟ به نظر می رسد راههایی برای مبارزه با مشکلات سلامت روان در دوران شیوع کرونا وجود دارد. بر اساس آمارها از هر ده نفر، یک نفر در سراسر جهان از یک اختلال سلامت روان رنج می برد. در شرایط عالم گیری کرونا نیز افراد زیادی درگیر یک اضطراب مبهم هستند که این بیماری چه زمانی به پایان می رسد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، با توجه به این که افراد زیادی، مدت ها در داخل خانه گیر افتاده اند، نگرانی و اضطراب باعث کاهش سطح ایمنی بدن می شود و حتی اضطراب یکی از افراد خانواده به دیگر افراد خانواده نیز منتقل می شود. کنون سازمان بهداشت انگلیس برای مبارزه با کرونا 14 توصیه را مطرح کرده است که عبارتند از این موارد:

_ نحوه ارتباط با دیگران را انتخاب کرده و توسعه دهید تماس های ویدیویی با دوستان و خانواده می تواند به کاهش انزوا کمک کند

_ راهنمایی و پشتیبانی از دیگران: به این فکر کنید که چگونه می توانید به اطرافیان کمک کنید. این می تواند تفاوت بزرگی برای آنها ایجاد کند و باعث می شود شما نیز احساس بهتری داشته باشید

_ در مورد نگرانی های خود صحبت کنید: به یاد داشته باشید که این زمانی دشوار برای همه است و به اشتراک گذاشتن احساس و کارهایی که برای حمایت از خانواده و دوستان انجام می دهید می تواند به آنها نیز کمک کند

_ مراقب سلامتی جسمی خود باشید: سعی کنید وعده های غذایی سالم و متعادل بخورید ، به مقدار کافی آب بنوشید ، ورزش کنید . فاصله اجتماعی حداقل 2 متری از دیگران را رعایت کنید

_ مراقب خوابتان باشید: سعی کنید الگوهای خواب منظم خود را حفظ کنید و اقدامات بهداشتی را انجام دهید. مانند اجتناب از مشاهده صفحه نمایش قبل از خواب ، قطع کردن کافئین و ایجاد محیطی آرامش بخش

_ سعی کنید احساسات منفی را مدیریت کنید: سعی کنید روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید تمرکز کنید و از مسائل غیرقابل کنترل نیز اجتناب کنید. اگر لازم است، از یک مشاور آنلاین کمک بگیرید

_ مدیریت مصرف رسانه و اطلاعات: بررسی اخبار 24 ساعته و به روزرسانی مداوم شبکه های اجتماعی می تواند شما را نگران تر کند. بنابراین بهتر است به بررسی اخبار در مواقع معین بپردازید

14 توصیه سازمان بهداشت انگلیس برای حفاظت از سلامت روان در دوران عالم گیری کرونا

_ واقعیت ها را بدست آورید: اطلاعات باکیفیتی را جمع آوری کنید که به شما کمک می کند ریسک ابتلا به ویروس کرونا را کاهش دهد یا باعث شود خطر قرار گرفتن در برابر ویروس کمتر شود

_ در مورد کارهای روزمره جدید خود فکر کنید: در مورد چگونگی سازگاری و ایجاد روالهای مثبت جدید فکر کنید. سعی کنید در فعالیتهای مفید (نظیر تمیز کردن ، پخت و پز یا ورزش) یا فعالیتهای معنی دار (مانند خواندن یا تماس با دوستان خود) شرکت کنید. نوشتن برنامه ای برای روز یا هفته نیز می تواند مفید باشد

_کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید: اگر نمی توانید کارهایی را انجام دهید که به طور عادی از آنها لذت می برید سعی کنید در مورد چگونگی تطبیق آنها فکر کنید یا چیز جدیدی را امتحان کنید. بسیاری از آموزش ها و دوره های رایگان به صورت آنلاین وجود دارد

_اهداف را تعیین کنید: تعیین اهداف و دستیابی به آنها احساس کنترل و هدف را به شما می دهد. در مورد کارهایی که می خواهید یا باید انجام دهید فکر کنید

_ذهن خود را فعال نگه دارید: بخوانید ، بنویسید ، بازی کنید ، پازل های متقاطع ، سودوکو، نقاشی و روشهای مختلف دیگر برای فعال نگه داشتن ذهن شما بسیار مفیدند

_وقت خود را برای استراحت و تمرکز بر زمان حال بگذرانید: تکنیک های آرامش بخش به برخی افراد کمک می کند تا با احساس اضطراب کنار بیایند

_اگر می توانید ، روزی یک بار به بیرون بروید. گذراندن وقت در فضاهای سبز می تواند به نفع روحیه و جسم شما باشد. اگر نمی توانید خارج شوید ، می توانید با گذراندن زمان در کنار پنجره ها، اثراتی مثبت را به دست آورید.