

## چگونه با ایزوله یا قرنطینه شخصی برخورد کنیم؟ مقابله با اختلالات روانی احتمالی ناشی از شیوع ویروس کرونا



### ۱. از رسانه ها دوری کنید

تماموقت خود را صرف گوش دادن و تماشای اخبار مربوط به ویروس کرونا نکنید. شما برای دریافت آخرین اخبار باید جستجوی رسانه‌های اجتماعی و اینترنت را متوقف کنید. منابع اطلاعاتی قابل اعتماد را انتخاب و از آن طریق اطلاعات خود را به‌روز کنید.



### ۲. مرتب دست‌هایتان را بشویید

شستن دست‌ها خطر ابتلا به بیماری را کاهش خواهد داد. به‌طور مرتب دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. این کار بسیار مفید است. شستن دست‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای مراقبت از شما و خانواده‌تان جهت جلوگیری از بیمار شدن است. یاد بگیرید چگونه و چه موقع باید دست‌های خود را بشویید تا سالم بمانید.



### ۳. تمرین خودمراقبتی کنید

با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها، ورزش منظم و خواب کافی به مقدار زیاد مواد مغذی دریافت کنید. می‌دانیم که خواب تأثیر مستقیمی بر روی سیستم دفاعی دارد؛ بنابراین با یک خواب منظم شما می‌توانید تمام ویتامین C موردنیاز بدنتان را دریافت کنید، اما اگر خواب شما منظم نباشد سیستم دفاعی شما به خطر می‌افتد. این‌ها کارهایی هستند که ما می‌توانیم تا حد امکان برای سالم ماندن و دوری از عفونت انجام بدهیم.



### ۴. پیاده روی کنید

گذراندن وقت در طبیعت برای ذهن و بدن آرامش‌بخش است. نور خورشید ممکن است که فشارخون را کاهش بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد که "اگر شما می‌توانید، در طول روز آفتاب بگیرید، قدم بزنید، نفس عمیق بکشید." سیستم دفاعی خود را قوی می‌کنید.



### ۵. اضطراب خود را بپذیرید

به‌طور کلی بی‌فایده است که به یک فرد خیلی مضطرب بگویید احساس اضطراب نکن. چه این اضطراب در شرایط ویروس کرونا باشد و چه در موقعیت و شرایط ترس برانگیز دیگر باشد، بهتر است که فقط اضطراب را بپذیرید و مطلق با آن عمل کنید.



### ۶. نگرانی‌های خود را یادداشت کنید

دیدن کلمات بر روی کاغذ یا بر روی یک صفحه ممکن است باعث توقف درگیری ذهنی شما بشود (به ذهن شما برای متوقف کردن نگرانی کمک می‌کند). چه چیزی شما را گرفتار کرده است؟ چیزهایی را که به آن‌ها فکر می‌کنید را بر روی کاغذ بیاورید و به آن‌ها فکر کنید. افکارتان را به چالش بکشید تا بتوانید آن‌ها را در یک حالت متعادل و منطقی نگاهدارید.



### ۷. پیام‌های محبت‌آمیز بفرستید

قبل از به وجود آمدن شرایط اضطراب یک ایمیل یا پیامک زنجیره ای با خانواده خود درست کرده و به راحتی با یکدیگر در ارتباط باشید. " ما قطعاً در این تنهایی نمی‌مانیم."