

اگر در طول شیوع کرونا در خانه هستید مراقب سلامت روانی و تندرستی خود باشید راههای حفظ سلامت روانی و تندرستی:



۱. داشتن برنامه روزانه

همه ما در این شرایط شیوع کرونا سعی می‌کنیم خود را با شرایط جدید و نسبتاً ناشناخته وفق بدهیم. این می‌تواند برای سلامت روانی ما یک خطر محسوب شود. فعالیت‌های عادی روزمره برای هویت، اعتماد به نفس و هدف ما بسیار ضروری و لازم است. سعی کنید روز خود را طبق روال عادی شروع کنید و هر روز زمانی را برای انجام فعالیت‌های حرکتی، ریلکسیشن، ارتباط با دیگران و فکر و تامل اختصاص دهید.

۲. تمرین تحرک بیشتر

تحرک و فعالیت داشتن باعث کاهش استرس و افزایش سطوح انرژی می‌شود که منجر به هوشیارتر شدن ما و داشتن خواب بهتر می‌شود. در طول روز برای اضافه کردن حرکت و فعالیت جسمی روش‌های مختلفی را پیدا کرده و مواریدی که برای شما بهتر است را انتخاب کنید. در خانه راه‌های زیادی برای ورزش کردن وجود دارد.



۳. تمرین تکنیک‌های ریلکسیشن (تن آرامی)

آرام سازی و تمرکز بر زمان حال می‌تواند در بهبود سلامت روانی و کاهش استرس منفی به شما کمک کند. راه‌های متفاوت مدیتیشن یا ورزش‌های هوایی را امتحان کنید تا ببینید چه چیزی به شما کمک می‌کند. برای مثال: در برخی مواقع می‌توانیم آنقدر در تنش باشیم که حتی به یاد نیآوریم که آرامش داشتن چه حسی دارد. ریلکسیشن تدریجی عضلات به ما یاد می‌دهد که زمان شروع تنش و چگونه به آرامش رسیدن را تشخیص بدهیم.



۴. حفظ روابط اجتماعی

در خانه ماندن، بخصوص اگر شما در شهرتان تنها زندگی می‌کنید، می‌تواند باعث بروز حس تنهایی شود. برای برقراری ارتباط با همکاران، دوستان، اعضای خانواده راه‌های ارتباطی مختلفی که برای شما کارساز و مؤثر است را پیدا کنید، یا پست گذاشتن از طریق تلفن و رسانه‌های اجتماعی و یا اینکه ویدئو چت باشد. ارتباط برقرار کردن می‌تواند هر چیزی باشد، از به اشتراک گذاشتن ویدئو یک فنجان چایی، بازی‌های دسته جمعی آنلاین، یا حتی فرستادن یک پیام حمایتی.



۵. تمرین ذهنی فکر کردن به خود و شفقت

هر روز برای فکر کردن در مورد چیزهایی که در گذشته برای شما لذت بخش و خوب بوده است وقت بگذارید. شناختن موفقیت‌ها و چیزهایی که باید برای آنها شکر گذار باشید خیلی مهم است. همچنین تکنیک‌های ذهن آگاهی ممکن است به شما کمک کند که به جای تمرکز و توجه به افکار مضر بر زمان حال تمرکز کنید.



۶. بهبود خواب

احساس‌های بلا تکلیفی و تغییرات در زندگی روزمره ممکن است باعث مشکلاتی در خواب شما بشود. راه‌هایی متفاوتی برای بهبود خواب وجود دارد. از جمله: هر روز، حتی در روزهای آخر هفته، ساعات خواب ثابتی داشته باشید، اگر امکان دارد در معرض نور خورشید قرار بگیرید (با کشیدن پرده‌ها و باز کردن پنجره‌ها). این کار می‌تواند ساعت بدنتان را برای داشتن خواب بهتر تنظیم کند. قبل از رفتن به رختخواب از تلفن همراه، تبلت، کامپیوتر و تلویزیون استفاده نکنید.

