



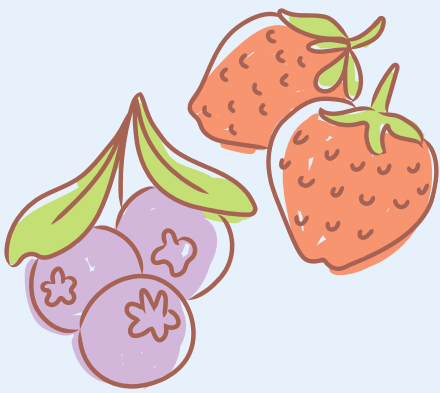
کنار آمدن با استرس در طول مدت گسترش کووید-19

در طول بحرانی مانند گسترش یک بیماری، داشتن احساس ناراحتی، اضطراب، ترس، یا استرس طبیعی است. بسیار اهمیت دارد که مراقب سلامتی جسمی، اجتماعی، احساسی و روانی خود و عزیزان خود باشید.

با دیگران صحبت کنید، ارتباط خود را حفظ کنید



برای تماس با دوستان و خانواده زمان بگذارید، حتی اگر نمی‌توانید آن‌ها را شخصا ببینید. نگرانی‌ها و احساسات خود را با آن‌ها در میان بگذارید.



مراقب بدن خود باشید

سعی کنید بدن خود را با غذاهای سالم و مقوی، فعالیت جسمی و خواب زیاد تقویت کنید. در صورت امکان هر روز حتی تنها برای مدت چند دقیقه در طبیعت بگردانید. راه‌هایی را برای فعالیت و فعال ماندن بیابید. افرادی که در حال حاضر تحت درمان هستند، باید با ارائه دهنده خدمات پزشکی خود تماس گرفته تا آن‌ها را برای حفظ ارتباط و مشاوره با پزشک در صورت لزوم راهنمایی کنند.

از اخبار مطلع باشید، اما نه به صورت یکسره



در طول این زمان، اهمیت دارد که در مورد اخبار به روز باشید، اما از شایعه‌ها که شامل رسانه‌های اجتماعی نیز می‌باشد، دوری کنید. یا سازمان بهداشت CDC اطلاعات را از طریق منابع مورد اعتماد مانند ویرجینیا کسب کنید. در صورتی که خود را غرق در خبرها یا ناراحت حس می‌کنید، برای مدتی از نگاه کردن، خواندن یا گوش کردن به اخبار خودداری کنید.

مراقب سلامت ذهنی خود باشید



با فعالیت‌های ساده‌ای که از آن‌ها لذت می‌برید، سلامت ذهن خود را تقویت کنید و از شر نگرانی‌های بی‌مورد خلاص شوید. برای آرامش خود زمان بگذارید. در صورتی که استرس به مدت چندین روز یا چندین هفته پشت سر هم در فعالیت‌های روزانه تان اختلال ایجاد می‌کند، با ارائه دهنده خدمات بهداشت روانی خود تماس بگیرید. افرادی که از قبل دارای بیماری روانی هستند، باید با ارائه دهنده خود برای حفظ ارتباط و مشاوره با ارائه دهنده در صورت نیاز تماس بگیرند.

کمک بخواهید

اگر استرس به مدت چندین روز یا چندین هفته اثر بدی روی فعالیت‌های روزانه زندگی تان گذاشته است، با کسی که به او اعتماد دارید تماس بگیرید، مانند یک پیشرو مذهبی یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی. به صورت خودسر برای خود دارو تجویز نکنید. برای کنار آمدن با احساساتتان روی تنباکو، مواد مخدر یا الکل حساب نکنید.

