



በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት ጭንቀትን መቋቋም

እንደ በሽታ ወረርሽኝ ባሉ የችግር ወቅት ማዘን፣ መደንገጥ፣ መፍራት እና መጨነቅ ተፈጥሮዎቹ ነው። የእርሶን አካላዊ ፣ ማህበራዊ፣ ስሜታዊ እና አእምሮአዊ ድህነትዎን እና የወደቀውን ሰዎች መጠበቅ አስፈላጊ ነው።

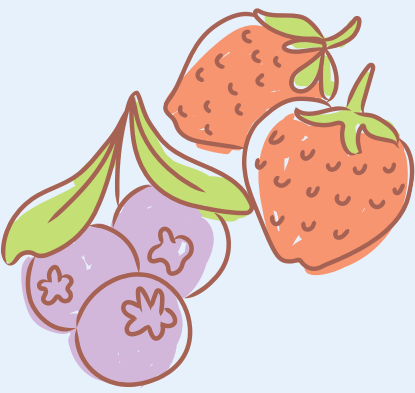
ሌሎችን ያዋሩ፣ ግንኙነቶች ይቀጥል

እነሱን በአካል ማየት ባይችሉም እንኳ፣ ከጓደኞችዎ እና ከቤተሰብዎ ጋር ለመገናኘት ጊዜ ይውሰዱ። ጭንቀትዎን እና ምን እንደሚሰማዎት ያጋሩ።



ሰውነትዎን ይጠብቁ

ሰውነትዎን ጤናማ፣ ገንቢ በሆነ ምግብ፣ በአካል እንቅስቃሴ እና በበቂ እንቅልፍ ለመጠበቅ ይሞክሩ። የሚቻል ከሆነ በየቀኑ ለጥቂት ደቂቃዎችም ቢሆን በተፈጥሮ ውስጥ ከቤት ውጭ ጊዜዎን ያሳልፉ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ እና ንቁ ሆነው ለመቆየት መንገዶችን ይፈልጉ። በአሁኑ ወቅት ህክምና እየተደረገላቸው ያሉ ግለሰቦች አስፈላጊ ሲሆን ከሀኪማቸው ጋር እንዴት መገናኘት እንደሚቀጥሉ ወይም እንደሚመክሩ የጤና እንክብካቤ ሰጪያቸውን ማነጋገር ይኖርባቸዋል።



መረጃን ይከታተሉ፣ ነገር ግን እረፍ ይውሰዱ

በዚህ ወቅት ወቅታዊ መረጃዎችን መከታተል አስፈላጊ ነው፣ ነገር ግን ማህበራዊ ሚዲያን ጨምሮ ከሐሰተኛ ወሬዎች ይጠንቀቁ። መረጃን እንደ CDC ወይም ቨርጂኒያ የጤና ክፍል ካሉ የታመኑ ምንጮች ያግኙ። የሚጨነቁ እና የሚናደዱ ከሆነ ዜናዎችን ከማየት፣ ከማንበብ ወይም ከመስማት እረፍት ይውሰዱ።



የአእምሮ ጤናዎን ይጠብቁ

በሚይዝናናዎ ቀላል እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የአእምሮ ጤናዎን በመጠበቅ አእምሮዎን ካለአስፈላጊ ጭንቀቶች ይክለክሉ። ለመዝናናት ጊዜ ይውሰዱ። ጭንቀት ለዕለታዊ እንቅስቃሴዎ ለተከታታይ ብዙ ቀናት ወይም ሳምንታት እንቅፋት ከሆነብዎት፣ ወደ አእምሮ ጤና ሰጪዎ ይደውሉ። ቀደም ያለ የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች አስፈላጊ ሲሆን የሚገናኙባቸውን መንገዶች ለማዘጋጀት ወደ አእምሮ ጤና ሰጪ መደወል እና ሰጪውን ማማክር ይኖርባቸዋል።



ዕርዳታ ይጠይቁ

ጭንቀት ለተከታታይ ብዙ ቀናት እና ሳምንታት የዕለት ተዕለት ሕይወት እንቅስቃሴዎትን በአሉታዊ መንገድ እየጎዳ ከሆነ፣ እንደ እምነት መሪ እና የጠና እንክብካቤ ሰጪዎ ካሉ ከሚያምኑት ሰጪ እርዳታን ይጠይቁ። በእራስዎ መድሃኒት አይውሰዱ። ስሜቶችዎን ለመቋቋም በትንባሆ፣ በመድሃኒቶች ወይም አልኮል ላይ ጥገኛ አይሁኑ።

