



COVID-19 प्रकोपको बेला तनावको सामना गर्ने

रोगको महामारी जस्तो प्रकोपको बेलामा, दुःखी हुनु, चिन्तित हुनु, डराउनु वा तनावग्रस्त महसुस गर्नु स्वाभाविक हो । तपाईंको र तपाईंका प्रियजनहरूको शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्न आवश्यक छ ।

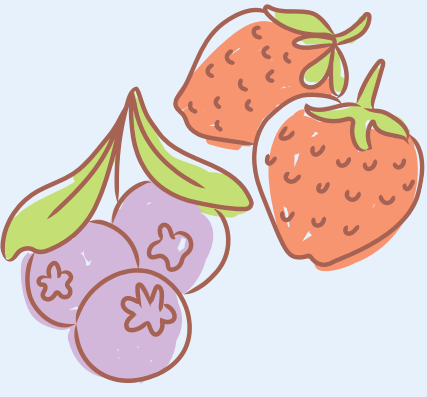
अरूसँग कुरा गर्नुहोस्, सम्पर्कमा रहनुहोस्

तपाईंले साथीहरू वा परिवारलाई व्यक्तिगत रूपमा देख्न नसके पनि उनीहरू सम्पर्कमा रहनुहोस् । तपाईंका सरोकारहरू र तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भनेर एक- अर्कामा आदानपदान गर्नुहोस् ।



आफ्नो शरीरको ख्याल राख्नुहोस्

आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ, पौष्टिक खाना, शारीरिक गतिविधि र पर्याप्त सुत्नेप्रयास गर्नुहोस् । यदि सम्भव भएमा, बाहिर प्रकृतिमा प्रत्येक दिन मात्र केही मिनेटको लागि भए पनि समय खर्च गर्नुहोस् । व्यायाम गर्न र सक्रिय रहने तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस् । हाल उपचारार्थ व्यक्तिहरूले सम्पर्कमा रहनको लागि वा आवश्यक परेको बेला चिकित्सकको सल्लाह लिनको लागि उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।



सूचित रहनुहोस् तर विश्राम लिनुहोस्

यो समयमा समाचारको साथमा अध्यावधिक रहनु आवश्यक छ तर सामाजिक सञ्जाल लगायत झुठो हल्लाहरूबाट सावधान रहनुहोस् । CDC वा भर्जिनिया स्वास्थ्य विभाग जस्ता विश्वसनीय स्रोतहरूको माध्यमबाट जानकारीको पहुँचमा रहनुहोस् । यदि तपाईं व्याकुल र निराश महसुस गरिरहनुभएको छ भने समाचार हेर्न, पढ्न वा सुन्नबाट विश्राम लिनुहोस् ।



आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्

आफूले मजा लिन सक्ने र आफ्नो दिमागमा अनावश्यक चिन्ताहरूबाट मुक्त हुन साधारण क्रियाकलाप मार्फत आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई सक्रिय राख्नुहोस् । खुल्नको लागि समय लिनुहोस् । यदि तपाईंको दैनिक गतिविधिहरूको बीचमा धेरै दिन वा हप्तासम्म लगातार तनाव आएमा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । पूर्व- विद्यमान मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाका मानिसहरूले सम्पर्कमा रहन प्रबन्ध गर्नको लागि आफ्नो प्रदायकलाई फोन गर्नुपर्छ र आवश्यक पर्दा प्रदायकसँग परामर्श लिनुपर्छ ।



मद्दतको लागि सोध्नुहोस्

यदि तनावले तपाईंको दैनिक जीवनको गतिविधिहरू केही दिन वा हप्तासम्म प्रतिकूल प्रभाव पारिरहेको छ भने, तपाईंले विश्वास गर्ने कोही, जस्तै विश्वासिलो अग्रज वा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नुहोस् । आफूखुशी औषधी नखानुहोस् । तपाईंको भावनाहरूको सामना गर्न सूर्तीजन्य पदार्थ, लागू पदार्थ वा मदिरामा भर नपर्नुहोस् ।

