



د کووید 19 یا کورونا د خپراوي په جریان کې له ذهني فشار سره مبارزه

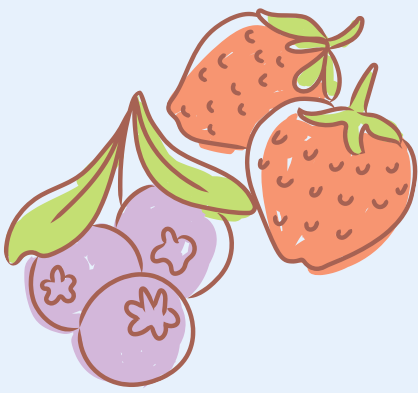
د ناروغيو د خپراوي د کړکيچنو حالاتو په جریان کې خپګان، د تشویش لرل، ډار او ذهني فشار یوه طبیعي چاره ګڼل کېږي. دا ډېره اړینه ده چې تاسو خپلې او د نورو کسانو فزیکي، ټولنيزې، عاطفي او رواني روغتیا ته ډېره پاملرنه وکړئ.

له نورو سره خبرې وکړئ، په تماس کې اوسئ



له وخت څخه په استفادې سره له خپلو ملګرو او د کورنۍ له غړو سره په اړیکه کې اوسئ، حتی که تاسو نشئ کولای له هغوی سره مخامخ کتنه وکړئ. خپلې اندېښنې او دا چې څنګه احساس لرئ له هغوی سره شریک کړئ.

خپل بدن ته پاملرنه وکړئ



کوښښ وکړئ خپل بدن په صحي او ګټورو خوړو، فزیکي فعالیتونو او په کافي اندازه خوب سره پیاوړی وساتئ. که امکان لري، هره ورځ د څو دقیقو لپاره خپل وخت له کوره د باندې په طبیعت کې تیر کړئ. له بیلابیلو لارو څخه په استفادې سره ورزش وکړئ او ځان فعال وساتئ. هغه خلک چې دم ګرې تر درملنې لاندې دي باید د خپلو صحي خدماتو کار کوونکو سره په اړیکه کې شي او له هغوی نه وپوښتي چې دوی څنګه کولای شي د اړتیا په صورت کې له روغتیاپالانو سره په اړیکه کې شي او د هغوی مشورې واخلي.

با خبره اوسئ، اما وقفه اخلئ



دا اړینه ده چې په دې موده کې د تازه خبرونو په اړه باخبره اوسئ اما پام مو وي چې د ټولنيزو رسنیو د دروغجنو خبرونو او شایعاتو نه ډډه وکړئ یا د CDC معلوماتو ته د لاسرسۍ په موخه د باور وړ سرچینو لکه ویرجینیا د روغتیا له څانګې څخه استفاده وکړئ. که چیرې د خبرونو په کتلو، لوستلو یا اورېدلو سره اغیزمن شوي یا اندېښمن شوي یاست، نو د خبرونو په کتلو کې وقفه اخلئ.

خپلې رواني روغتیا ته پاملرنه وکړئ



د ساده فعالیتونو له لارې چې تاسو خوند ترې اخلئ خپله رواني روغتیا پیاوړې وساتئ او خپل ذهن له غیر اړینو اندېښنو څخه لیرې وساتئ. که چیرې تاسو د څو ورځو یا اونیو لپاره له ذهني فشار سره مخ کېږئ نو د خپلې رواني روغتیا د خدماتو له کار کوونکو سره په اړیکه کې شئ. هغه خلک چې له مخکې څخه رواني ناروغۍ لري باید د روغتیايي خدماتو له خپلو کار کوونکو سره په اړیکه کې شي چې دوی څنګه کولای شي له هغوی سره په اړیکه کې شي او د اړتیا په صورت کې د هغوی مشورې واخلي.

کمک وغواړئ

که چیرې ذهني فشار ستاسو ورځني فعالیتونه د څو ورځو یا اونیو لپاره په منفي توګه اغیزمن کړي وي، له داسې یو چا سره چې تاسو باور ورباندې لرئ، لکه مذهبي مشر یا ستاسو د صحي خدماتو له کار کوونکي سره په اړیکه کې شئ. د ځان درملنه پخپله مه کړئ. له خپلو منفي احساساتو سره د مبارزې لپاره په دخانیاتو، نشه یي توکو، یا شرابو باندې تکیه مه کوئ.

