

نصائح للريعية الذاتية خلال فترة تفشي كوفيد-19

ينبغي العناية الفائقة بعقولنا وأجسادنا خلال أوقات التغيير وعدم اليقين، فيما يلي بضع نصائح :

تزيد ممارسة التمارين الرياضية من مستويات الطاقة وتحسن عافيتنا. استمر في محاولة قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق من خلال المشي أو العمل في الحديقة أو التمدد أمام نافذة مفتوحة أو في شرفة.



ممارسة الرياضة

يمكن أن يكون للأطعمة التي نختارها لتغذية أجسامنا والطريقة التي نستمتع بها بهذه الأطعمة أثر هائل على صحتنا العقلية والجسدية. كن هادئاً عند إعادة تخزين البقالة واختر الأطعمة التي تعزز مزاجك مثل المكسرات أو الشوكولاتة الداكنة.

التغذية



يلعب النوم دوراً رئيسياً في صحتنا بشكل عام، حيث يعمل على تحسين كيفية إدارتنا للمشاعر والقلق. من المهم الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم، خاصةً خلال أوقات التوتر. وحاول أن تحد من تعرضك للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم بساعتين.



النوم

تكشف الأبحاث أن الأشخاص المنخرطين في التعلم يشعرون بمزيد من الثقة والأمل والهمة. حافظ على نشاطك الذهني من خلال القيام بجولات افتراضية في المتاحف أو القراءة أو تجربة وصفات جديدة أو حل الألغاز.

التعلم والاستكشاف



يمكن أن يساعد تحديد أوقات ثابتة لتناول الطعام والذهاب للنوم والنهوض في الصباح وممارسة التمارين الرياضية والعمل أو الدراسة في الحفاظ على الشعور بالاستقرار والأوضاع الطبيعية. وهذا مهم بشكل خاص للأطفال وكبار السن.



التنظيم والأعمال الروتينية

خذ فترات راحة على مدار اليوم؛ مارسها أول شيء في الصباح أو قبل النوم حتى تتريث وترتكز في حاضرِك. إن ممارسة حبس النفس والتنفس و"التركيز على الحاضر" أمر أساسي لعافيتنا وصحتنا العقلية لأنها تساعدنا على تقليل التوتر والقلق وتعزز شعورنا بالمرونة.

ممارسة اليقظة الذهنية



تساعدنا اتصالاتنا بالآخرين على التأقلم مع تقلبات الحياة. ابق على اتصال بالأصدقاء والعائلة وزملاء العمل من خلال المكالمات الهاتفية ومكالمات الفيديو.



التحدث مع صديق

1.800.273.8255

المستشارون المدربون متاحون على مدار الساعة (24/7) لتقديم الدعم من خلال خط الحياة الوطني لمنع الانتحار (خدمات الترجمة الفورية متاحة).

EachMind
MATTERS
California's Mental Health Movement



KNOW
THE SIGNS

Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).