

គន្លឹះសម្រាប់ថែទាំខ្លួនក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ កូវីត-19 (COVID-19)

ក្នុងអំឡុងគ្រានៃការផ្លាស់ប្តូរ និងភាពមិនប្រាកដប្រជា វារីតតែសំខាន់ក្នុង ការថែទាំផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយរបស់យើងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង។នេះ គឺជាគន្លឹះមួយចំនួន។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជួយបង្កើនកម្រិតថាមពល និង លើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់យើង។ សូមបន្ត ព្យាយាមចំណាយពេលខ្លះនៅខាងក្រៅផ្ទះ ដោយដើរ ហាត់ប្រាណ ថែសួននិងដាំដំណាំ ឬពាក់ដៃតត់ដើរ នៅពីមុខបង្អួចបើកចំហ ឬនៅលើរទេះហាល។



លំហាត់ប្រាណ

អាហារដែលយើងជ្រើសរើសដើម្បីបំប៉នរាងកាយរបស់ យើង និងរៀបចំដៃគូយើងសប្បាយនឹងទទួលបានអាហារ វាអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង ផ្លូវកាយរបស់យើង។ ត្រូវមានគោលដៅច្បាស់លាស់នៅពេល ទិញម្ហូបអាហារគ្រឿងទេសទុក និងទៅទិញអាហារខ្ទប់មក ញ៉ាំ ដែលជួយបង្កើនអារម្មណ៍របស់អ្នកឲ្យមានតែល្អប្រសើរ ឡើង ដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើ ឬស្រូវខ្សោក។



អាហារូបត្ថម្ភ

ការទទួលបានដំណេករួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ដល់សុខភាព ទូទៅរបស់យើង ដោយជួយធ្វើឲ្យវិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និង ការចប់បារម្ភរបស់យើងបានល្អប្រសើរឡើង។ វាមាន សារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលបានដំណេកឲ្យបាន 7 ទៅ 9 ម៉ោងជាពិសេសនៅក្នុងពេលដែលមានភាពតានតឹង ។ ត្រូវព្យាយាមមិនមើលព័ត៌មាន និងបណ្តាញទំនាក់ទំនង សង្គមឲ្យបានពីរថ្ងៃមុនពេលចូលគេង។



ការទទួលបានដំណេក

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យដឹងថា អ្នកដែលធ្វើការសិក្សា មាននៅទំនុកចិត្ត ក្តីសង្ឃឹម និងគោលដៅកាន់តែ ច្រើនឡើង។ ចូររក្សាចិត្តតឹងរិតរបស់អ្នកឱ្យសកម្មរបស់វីក តាមរយៈធ្វើដំណើរទស្សនាមើលសារមន្ទីរនិមិត្តរាង សៀវភៅ សាកធ្វើមុខម្ហូបថ្មី ឬដោះស្រាយល្បែងផ្តល់។



សិក្សា និងស្វែងយល់

ការរៀបចំឲ្យមានពេលវេលាឡើងទាក់សម្រាប់បរិភោគ អាហារ ចូលគេង និងក្រោកឡើងពេលព្រឹក ហាត់ប្រាណ និងធ្វើការងារ ឬសិក្សាអាចជួយរក្សា អារម្មណ៍នៃប្រក្រតីភាព។នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សចាស់។



ការបង្កើតរចនាសម្ព័ន្ធ និងទម្លាប់

សូមបែងចែកពេលវេលាសម្រាកឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាពិសេស នាពេលព្រឹកព្រលឹមស្រាងៗ ឬមុនពេលចូលគេងដើម្បីបន្ថយ អារម្មណ៍ និងរក្សាចិត្តយើងឲ្យនៅជាប់នឹងពេលបច្ចុប្បន្ន។ ការអនុវត្ត វិធីឈប់បង្អង់សិន វិធីដកដង្ហើម និង "អត្តិភាព" គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង ណាស់ចំពោះសុខុមាលភាពនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើងព្រោះវាជួយ យើងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ឲ្យមានការព្រួយបារម្ភតិចនិង បង្កើនអារម្មណ៍នៃភាពស្ងប់នឹងការលំបាក។



ការធ្វើសមាធិ

ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយអ្នកដទៃជួយយើង ឱ្យជំនះនឹងភាពលំបាកក្នុងជីវិត។ ចូររក្សាទំនាក់ទំនង ជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តរួមការងារតាមរយៈ ការនិយាយទូរសព្ទ និងការហៅជាវីដេអូ។



និយាយលេងជាមួយមិត្តភក្តិ

1.800.273.8255

អ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលនៅ ប្រចាំការ 24/7 ថ្ងៃដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រតាមរយៈបណ្តាញ National Suicide Prevention Lifeline (មានផ្តល់ជូនសេវាកម្មបកប្រែផ្ទាល់មាត់) ។



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