

## پیام در خصوص غمگینی و بی‌حوصلگی در همه‌گیری ویروس کرونا

- داشتن اضطراب و نگرانی به دلیل شیوع ویروس کرونا، طبیعی است.
- در مورد احساس و نگرانی‌های خود از طریق تماس تلفنی و تصویری، با دوستان و خانواده صحبت کنیم.
- با دوستان و آشنایان خود از طریق تماس تلفنی و تصویری در ارتباط باشیم.
- سعی کنیم فعالیت‌های هرچند کوچک در منزل انجام دهیم.
- در منزل، خود را سرگرم کنیم و به فعالیت‌هایی که قبلاً برایمان لذت بخش بوده مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و بازی بپردازیم.
- در خانه ورزش کنیم یا در یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنیم.
- نظم زندگی خود را مثل ساعت خواب و وعده‌های غذایی منظم حفظ کنیم.
- برای داشتن فعالیت بدنی روزانه برنامه ریزی کنیم.
- برای یک روز یا یک هفته، هدف‌های کوچک برای خودمان تعیین و برای انجام آنها برنامه ریزی کنیم.
- روی «اکنون» و «اینجا» تمرکز کنیم، دایم فکر نکنیم چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.
- روش‌های آرام‌سازی عضلانی را یاد بگیریم و به کار ببریم.
- به جنبه‌های مثبت مسایل توجه کنیم. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ نفر بهبود پیدا می‌کنند.
- به خودمان یادآوری کنیم، همه‌گیری ویروس کرونا، دوره‌ای کوتاه و گذرا است.
- از الکل، سیگار، مواد مخدر و محرک برای مقابله با احساس و افکار منفی استفاده نکنیم.
- از دارو بدون تجویز پزشک برای مقابله با احساس و افکار منفی استفاده نکنیم.

- تا حد امکان و به اندازه کافی، غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزی مصرف کنیم.
- در صورت داشتن نشانه های آزاردهنده نظیر افکار منفی علیرغم به کارگیری روش های خودمراقبتی، با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم.