

Zihinsel sağlık için neriler



Uyumaya çalışın ve normal biyolojik ritme uyun

Ne kadar az uyursanız o kadar endişelenme ve endişeli olma olasılığınız artar.



Sağlıklı beslenin

Bu şekilde günün zorlukları ile daha iyi mücadele edebilirsiniz.



Fiziksel olarak aktif olun

Fiziksel aktive pek çok şekilde yapılabilir. Örneğin, bahçe işi veya oturma odasında jimnastik. Dışarı çıkmaya, temiz hava almaya, yürüyüş yapmaya öncelik tanıyın. Gün işiği moral verir.



Zihinsel olarak aktif olun

Farklı aktiviteler yaparak beyninizi aktif tutun. Okuyun, oyun oynayın, günlük yazın, müzik dinleyin veya yaratıcı bir şeyler yapın.



Günlük hayatınızda düzen olsun

Gün veya hafta içinde yapmanız gereken şeyler üzerinde bir plan yapın ve rutin haline getirin. Evden çalışıyorsanız, mümkün olduğunca normal çalışma saatlerinde çalışın.



Bir fark yarattığınızı unutmayın

Risk grubunda olan insanlarımıza hastalığı bulaştırmamak ve Danimarka'nın bu salgını hızlı bir şekilde atlatabilmesini sağlamak için mesafeli durmayı ve evde kalmayı unutmayın. Günlük hayatınızda etrafınızda yardıma ihtiyacı olan insanları tespit ve onlara yardımcı olun.



Dış dünya ile iletişimde olun – arkadaşlarınızla veya ailenizle birlikte uzaktan bir şeyler yapın

Ailenizi ve arkadaşlarınızı arayın, sosyal medya ile görüntülü konuşun.



Krizin yakın ilişkilerinizi zorlayabileceğini kabul edin

Alışık olmadığımız bu durum, normalde birlikte olduğumuz ve yakın olduğumuz insanlarla ilişkimizi zorlayabilir, sabrımızın tükendiği zamanlarda alttan almalıyız.



Rahatlayın ve endişelerinize ara verin

Haber izleme ve okuma sürenizi sınırlandırın. Birkaç güvenilir kaynak seçin ve haberleri oradan alın.



COVID-19 bulaştığı için kendinizi ve başkalarını suçlamayın

Unutmayın hastalığın bulaşma sebebi insanlar değil, virüstür. Koronavirüsü çok bulaşıcıdır.



Kendine iyi bak

Düzensiz uyku, fazla alkol veya sigara içmek gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmaya çalışın. Kendiniz için iyi şeyler yapmaya önem verin. Kendinize iyi baktığınızda başkalarına da bakabilirsiniz.