

پیام کاهش نگرانی در قرنطینه خانگی

- قرنطینه خانگی، موجب تغییرات زیادی در روال معمول زندگی، کار، تحصیل، ارتباطات و .. شده است.
- ما باید خود را با شرایط قرنطینه در خانه وفق دهیم.
- ما باید استرس، اضطراب، احساس کسالت و افسردگی را در خود و اطرافیانمان کاهش دهیم.
- اطلاعات خود را در مورد کرونا به روز نگه داریم تا درک درستی از میزان خطر داشته باشیم.
- اطلاعات در مورد کرونا را از منابع موثق و قابل اعتماد مانند وزارت بهداشت به دست آوریم.
- برای شرایط جدید زندگی برنامه ریزی کنیم.
- برای قرنطینه خانگی برنامه ریزی کنیم تا احساس راحتی و اطمینان خاطر بیشتری داشته باشیم.
- در قرنطینه خانگی روال و نظم معمول زندگی روزانه مان را تا جای ممکن حفظ کنیم.
- حفظ شرایط عادی زندگی در زمان قرنطینه به اعضای خانواده به ویژه کودکان احساس امنیت می دهد.
- با دیگران در تماس باشیم
- در شرایط قرنطینه خانگی، تماس خود را با دیگران حفظ کنیم.
- ارتباط با دوستان و آشنایان از بهترین راه های کاهش اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی است.
- از تلفن، ایمیل، پیامک و شبکه های اجتماعی برای ارتباط با دوستان و اقوام استفاده کنیم.
- از طریق موبایل تماس چهره به چهره با دیگران داشته باشیم.
- در مورد احساسات خود با دیگران حرف بزنیم.
- در مورد موضوعات متنوع با دیگران حرف بزنیم.
- در تمام مدت صحبت با دیگران، در مورد کرونا حرف نزنیم.
- با استفاده از روش های مقابله با شرایط دشوار زندگی، سطح استرس خود را کاهش دهیم.
- بدن خود را با انجام کارهایی مثل تنفس عمیق و روش های آرامسازی، آرام کنیم.

- فعالیت های سرگرم کننده را به صورت جمعی با اعضای خانواده انجام دهیم.
- همه اعضای خانواده نباید تمام مدت کنار هم باشند.
- هر یک از اعضای خانواده باید در طول روز یک زمان مخصوص به خود داشته باشد.
- مهارت های جدیدی یاد بگیریم.
- کارهایی که هیچ وقت فرصت انجام آن را نداشتیم، انجام دهیم.
- مرتب ورزش کنیم.
- سعی کنیم هر روز به ویژه وقتی که دچار استرس هستیم، ورزش کنیم.
- ورزش به کاهش استرس و افسردگی کمک می کند.
- ورزش باعث می شود در قرنطینه خانگی اضافه وزن پیدا نکنیم.
- وقتی اعضای خانواده تمام روز در خانه هستند ممکن است سطح تنش و تعارض بالا برود.
- تعارض در زمان قرنطینه خانگی قابل انتظار است، ولی این زمان وقت مناسبی برای حل اختلافات عمیق و ریشه دار نیست.
- در زمان قرنطینه خانگی سعی کنیم سریع مساله را حل کنیم و قضیه را فیصله دهیم.
- حس امید و نگرش مثبت را حفظ کنیم.
- به زمان های سخت گذشته که توانستیم به خوبی از پس آن برآییم فکر کنیم.
- به خود اطمینان دهیم با شرایط همه گیری کرونا هم مقابله خواهیم کرد.
- به خاطر داشته باشیم قرار نیست قرنطینه تا ابد ادامه پیدا کند.
- زمانی که استرس داریم با تلفن ۴۰۳۰ تماس بگیریم و با روان شناس صحبت کنیم.
- هر وقت احساس کردیم که نیاز به حمایت روانی داریم با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیریم.