# 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 قبلا 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 100 نفر مبتلا به ویروس کرونا 98 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 به‌کارگیری روش های خودمراقبتی، با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم.