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 فرنطینه به اعضای خانواده به­ویژه 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 به­ویژه 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 4030 تماس بگیریم و با روان شناس صحبت کنیم.
* هر وقت احساس کردیم که نیاز به حمایت روانی داریم با شماره 4030 تماس بگیریم.