

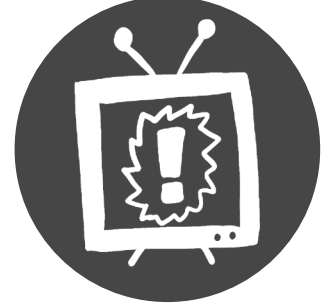
التعامل مع التوتر في زمن الكورونا



إنه أمر عادي أن تشعر بالحزن،
والتوتر أو عدم الاستقرار
والخوف أو الغضب في وقت
الأزمات.
الكلام مع الآخرين يخفف من
ذلك.



كن على بال أن ليست كل
المعلومات حول كورونا
صحيحة.
اقرأ المصادر الموثوقة مثل
منظمة الصحة العالمية
والصليب الأحمر و RIVM.



قلل من همومك وخوفك
بشكل عدم النظر كثيراً
والاستماع إلى وسائل الإعلام
التي تزعجك.
اشغل نفسك بأي إلهاء.



انشغل بالمهارات التي تعلمتها
في الماضي والتي تريحك. بهذه
الطريقة تسيطر على مشاعرك.



إذا لم يسمح لك الخروج من
المنزل، فتأكد من حصولك على
قسط كافٍ من النوم ونظام
غذائي صحي وممارسة الرياضة
والتواصل الاجتماعي (عبر
البريد الإلكتروني أو الهاتف).
إن نمط الحياة الصحي أمر لا
بد منه.



كن مسؤولاً عن مشاعرك.
اطلب المساعدة المهنية إذا لزم
الأمر. التزم بروتين يومي.