

# കൊവിഡ് 19 പകർച്ചവ്യാധി പടർന്നു പിടിക്കുന്ന സമയത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മാനസികാരോഗ്യവും സൗഖ്യവും

കൊവിഡ് 19 പകർച്ചവ്യാധി പടർന്നു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് സമ്മർദ്ദം, ആശയക്കുഴപ്പം, സങ്കടം, ഭയം അല്ലെങ്കിൽ ദേഷ്യം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നത് വളരെ സാധാരണമാണ്.

ഇക്കാലത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം സഹായിക്കാൻ ചെയ്യാനാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു



പകർച്ചവ്യാധികളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയുന്നത് ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയേക്കാം. സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ, വാർത്താധിഷ്ഠിത പരിപാടികൾ എന്നിവയിൽ ഇത്തരം വാർത്തകൾ കാണുന്നതും, വായിക്കുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതും തൽക്കാലത്തേക്ക് ഒഴിവാക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.



നിങ്ങളുടെ ശരീരപാലനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. ദീർഘശ്വാസമെടുക്കുക, ശരീരം സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ ധ്യാനം ചെയ്യുക. ആരോഗ്യം നൽകുന്ന സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക, പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക, മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.



മാനസികോല്ലാസം നേടാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.



മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുക. നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകളും, മാനസിക നിലയും, അടുപ്പമുള്ളവരോടും, വിശ്വസ്തരോടും പങ്കുവെയ്ക്കുക.



ഒരു മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധനോട് സംസാരിക്കുവാൻ ദിവസവും രാവിലെ 7 മണി മുതൽ രാത്രി 10 മണി വരെ 16000 എന്ന പുതിയ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ നമ്പറിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ്.



കൊറോണാ വൈറസ് 2019 (കൊവിഡ്-19) സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) സന്ദർശിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ 16000 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക