

کورونا وائرس کی وبا کے دوران دماغی صحت و بہبود

یہ عام بات ہے کہ لوگ کورونا وائرس کی وبا کے دوران دکھ، تناؤ، تذبذب یا خوف یا ناراضگی کے شکار ہو جاتے ہیں۔

خود سے اپنی مدد کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں

اس وبا کے بارے میں بار بار سننے سے پریشانی لاحق ہو سکتی ہے: خبروں اور سوشل میڈیا کو دیکھنے، پڑھنے یا سننے کے بیچ میں وقفے رکھیں۔



گہرے سانس لیں، انگرائی لینے کی طرح جسم کو پھیلائیں یا مراقبہ کریں۔ کوشش کریں کہ آپ کی غذا صحت بخش، متوازن ہو، مسلسل ورزش کریں، کافی مقدار میں سوئیں، اور شراب اور منشیات سے بچیں۔



خود کو سکون عطا کریں۔ کچھ ایسی سرگرمیاں انجام دیں جن میں آپ کو مزہ آتا ہو۔



دوسروں کے ساتھ رابطہ میں رہیں۔ اپنی تشویشات اور اپنے احساسات کے بارے میں ان لوگوں سے بات کریں جن پر آپ کو بھروسہ ہو۔



دماغی صحت پیشہ ور سے بات کرنے کے لئے، ہر روز نئے ہیلپ لائن بچے تک بات کریں۔ 10 پر صبح 7 بجے سے رات 16000 نمبر



نوویل کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں مزید معلومات کے لئے،
visit www.moph.gov.qa ملاحظہ کریں یا 16000 پر کال کریں