

صحتك النفسية مهمة!

إنه لأمر عاديّ أن نتئابنا حالة من **الخوف والتوتر والقلق** خلال أزمة كورونا الراهنة، لكن هناك بعض العوامل التي قد تساهم في زيادة التوتر التي نواجهها في حياتنا منها القلق من الإصابة بهذا الفيروس المستجد، وتغيير روتين حياتنا اليومي، وممارسة التباعد الاجتماعي، والكم الهائل من الأخبار المتداولة في هذا الشأن. إليك بعض النصائح البسيطة التي تساعدك على إدارة **حالة التوتر** بشكل أفضل:

احرص على تناول الطعام الصحيّ



احصل على قسط كافٍ من النوم وممارس الرياضة



خذ فترات راحة منتظمة في العمل واشرب الكثير من الماء



اجتهد للإقلاع عن التدخين والتوقف عن شرب الكحوليات



تواصل مع عائلتك وأصدقائك بصفة منتظمة



تجنّب قضاء الكثير من الوقت في متابعة الأخبار عبر وسائل التواصل الاجتماعي



احصل على المعلومات من مصادرها الموثوقة مثل وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية



كن على تواصل دائم مع أفراد المجتمع وتحدث عن مخاوفك مع من تثق بهم



إذا كنت في حالة من القلق أو التوتر الشديد وشعرت أنك بحاجة إلى مساعدة من أهل الاختصاص والثقة، يمكنك التواصل معنا عبر الخط الساخن للصحة النفسية على الرقم 16000