

راه‌های شاد و امیدوار ماندن در جریان کووید-۱۹



the
power of
humanity

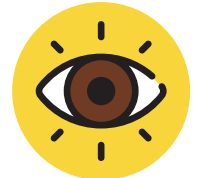
تشخیص دهید نشانه‌های استرس در خانه شما چیست. فهرست کارهایی را که برای کاهش استرس در حین وقوع آن انجام دهید تهیه کنید.



تلاش کنید رویکرد مثبت داشته باشید. ممکن است شما در زندگی تهدیدها و خطرهایی را تجربه کرده باشید. فعلاً، تمرکز بر آنچه شما در کنترل دارید کمک می‌کند.



برای اخبار، به منابع معتبر مراجعه کنید. هر روز، از وقت مشخصی برای بروز درآوردن آخرین حقایق استفاده کنید.



سبک زندگی سالم داشته باشید. خوب بخورید و بخوابید. هر روز ورزش کنید و کمی آفتاب بگیرید.



با استفاده از فرصت، اظهار امتنان کنید. از پزشکان، پرستاران، کارمندان مغازه، تیم‌هایی که غذا تحویل می‌دهند و بقیه کسانی که در خط مقدم قرار دارند اظهار امتنان کنید.



اطلاعات بیشتر؟
برای رهنمودهای عملی در خصوص حفظ بهزیستی ذهنی خویش
حین فاصله‌گیری اجتماعی، به سایت زیر مراجعه کنید
[.redcross.org.au/covid-19](https://www.redcross.org.au/covid-19)