

چگونه در حالی که در خانه محدود شده ایم بتوانیم سلامت روان خود را حفظ کنیم

« یک گیاه یا گلدان برای خود انتخاب کنید و هر روز به آن سرزنید و متوجه تغییرات و رشد آن باشید.

« زمانی که دست های خود را می شوید صرفا آگاه به لحظه شست دست و احساس مرتبط با آن باشید.

« یه اپلیکیشن ذهن آگاهی برای خود نصب کنید.

« هر روز برای یک پیاده روی آرام بیرون بروید (در صورتی که اجازه این کار را دارید)، و پارک یا محیط اطراف محله خود را کشف کنید. چند عکس بگیرید که بتوانید بعدتر به آن ها نگاه کنید.

اگر شما بتوانید این کارهای کوچک را هر روز انجام دهید متوجه خواهید شد که احساس آرامش بیشتری می کنید و خواهید دید در مواقعی که واقعا احساس استرس دارید، مهارت لازم برای مقابله با این احساس را کسب کرده اید.

پنج راهکار تندرستی



ما انسان ها اغلب در بهترین شرایط در مراقبت از سلامت خود به خوبی عمل نمی کنیم، چه برسد به اینکه در شرایط فشار شدید و عدم قطعیت نیز گرفتار شده باشیم. چگونه می توانیم زمانی که برای محدود کردن شیوع این بیماری در خانه مانده ایم این کار را انجام دهیم؟ "پنج راهکار تندرستی"، 5 روش ساده و مؤثر، بر اساس تحقیقات بین المللی گسترده را معرفی می نماید که سلامت روانی و احساسی شما را بهبود می بخشد.

این روش ها به شما کمک می کند که زندگی شادتر و طولانی تری داشته و همزمان بتوانید با شرایط استرس زا بهتر کنار بیایید. هر کسی می تواند این پنج راهکار را در خانه اجرا نماید. این راهکار ها هیچ هزینه ای برای شما نداشته و از آنچه که فکر می کنید، بسیار ساده تر هستند.

انسان های شادتر، می توانند هفت و نیم سال به عمر خود اضافه نمایند!

به دیگران کمک کنید



بسیاری از افراد با این نکته موافق هستند که کمک به دیگران به تنهایی کار ارزشمندی است. اما تحقیقات نشان داده است که این کار می تواند سلامت شما را نیز افزایش دهد. کمک به دیگران نه تنها ما و کسی که به او کمک کرده ایم را شاد می کند، بلکه رضایت ما از زندگی را افزایش داده و به زندگی ما معنا می دهد، احساس شایستگی را در ما افزایش می دهد، حال ما را بهتر می کند و استرس را کاهش می دهد. به علاوه این کار کمک می کند که بتوانیم ذهن خود را از مشکلات شخصی خود نیز دور کنیم.

چگونه می توانیم زمانی که همه ما در خانه هایمان گیر کرده ایم به دیگران کمک کنیم؟

« در پایان هر روز به افرادی که با آن ها در یک خانه زندگی می کنیم سر بزنیم.

« به یک دوست یا خویشاوند زنگ بزنیم و جویا شویم که آیا نیاز به کمک یا همراهی دارند.

« به یک نفر در انجام یک پروژه پیشنهاد کمک بدهیم.

« به گروه های محلی در همسایگی خودمان پیشنهاد کار آنلاین داوطلبانه بدهیم.

« به طور فعالانه زمانی که شخصی نیاز به کمک دارد سعی کنیم که آن جا باشیم، کنار او بنشینیم ، به حرف های او گوش بدهیم و در صورت امکان به او کمک کنیم.

« به هم ریختگی که خودمان یا شخص دیگری در خانه ایجاد کرده است را تمیز کنیم.

« به کودکان خود هر چه که می توانیم بیشتر مهارت های زندگی بیاموزیم.

« زمانی که برای خرید احتیاجات ضروری خود می رویم ، احتیاجات همسایه خود را نیز تهیه میایم.

افرادی که زمان خود را به دیگران هدیه می دهند پاداش این کار را از طریق سلامت فیزیکی بهتر ، به صورت فشار خون کمتر یا عمر طولانی تر ، دریافت خواهند کرد.

« به دیگران در انجام تکالیفشان کمک کنید.

« یک موزه یا گالری آنلاین را بازدید میایم.

« یک بازی ، چیستان ، یا جدول در روز حل کنیم.

« در مورد یک موضوعی که برای ما جالب است به یک پادکست گوش بدهیم یا یک کتاب بخوانیم.

« از دیگران در مورد علاقه مندی ها و سرگرمی هایشان سوال بپرسیم و از آن ها بخواهیم که به ما نیز نشان بدهند.

« یک برنامه توسعه حرفه ای به صورت آنلاین پیدا کنیم.

ما هیچگاه خیلی پیر یا خیلی جوان برای یادگیری چیزهای جدید نیستیم!

آگاه باشید



ذهن آگاهی، یک تکنیک بسیار ارزشمند است چرا که توانایی ما را در حفظ آرامش و کاهش استرس افزایش می دهد و کمک می کند که با وضوح بیشتری در خصوص یک مسئله فکر کنید، بهتر بتوانید با شرایط سخت کنار بیایید، حال شما را بهتر کرده و به کاهش نگرانی، اضطراب و افسردگی کمک می نماید.

اینکه بیوسته متوجه احساسات، افکار و حالات خود باشیم نشان داده است که سلامت فرد را برای سال ها تقویت می نماید. و نکته جالب این مسئله آن است که این تکنیک هیچگونه هزینه یا عوارض جانبی شیمیایی در بر ندارد. ما می توانیم این تکنیک را در اتاقی که بیشتر مواقع وقت خود را در آن می گذرانیم ، صرف نظر از اینکه چقدر بزرگ یا کوچک باشد انجام دهیم.

این روش بسیار ساده تر از آن چه که به نظر می آید می باشد!

« به خودتان یادآوری کنید که متوجه افکار، احساسات و حالات بدن و محیط اطرافتان باشید.

« متوجه هوایی که به هنگام راه رفتن به صورت و بدن شما می خورد و از روی آن عبور می کند باشید.

« به آمستگی غذا بخورید و متوجه مزه غذا باشید.

« یک دفتر شکرگذاری برای خود درست کنید و در آن به طور روزانه چیزهایی که برای آن ها در زندگی خود احساس قدرانی می کنید را یادداشت کنید.

که می توانید از خانه بیرون بروید، داشتن یک فعالیت شدید یا فعالیتی که عضلات شما را تقویت کند به مدت 60 دقیقه در روز ، می تواند بسیار چالش برانگیز باشد.

چند ایده برای یک چنین فعالیت های می تواند به شرح زیر باشد:

« برای پیاده روی یا دویدن بیرون بروید (در صورتی که این فعالیت مغایرتی با توصیه های دولت یا مراجع بهداشتی نداشته باشد). فراموش نکنید که سگتان را نیز با خود ببرید.

« با سرعت هر چه تمام تر برقصید.

« به یک چالش فیزیکی آنلاین بپیوندید (مثل حرکت شنا رفتن).

« بیست بار از پله ها بالا و پایین بروید (حتی اگر مسافت کوتاهی باشد).

« چمن ها را کوتاه کنید، برگ های خشک را جمع کنید، یا صرفا شاخه های کوچک افتاده در حیاط را بردارید.

« شصت ثانیه بالا و پایین بپرسید.

« به همراه خانواده چند حرکت کششی یا تمرین های قدرتی انجام دهید.

« از یک ویدیوی آنلاین یوگا یا ورزش استفاده کنید.

اگر معمولاً زیاد ورزش نمی کنید، یک فعالیت ساده انتخاب کنید و آن را چند بار در روز انجام دهید و به تدریج آن را افزایش دهید.

به آموختن ادامه بدهید



مغز انسان قادر است در دوره میانسال به خوبی خود را بازبانی کند و چندین دهه خاطرات و تجارب را در خود بکنجاند. یادگیری چیزهای جدید می تواند سرگرم کننده باشد، اعتماد به نفس ما را تقویت کند، منجر به عزت نفس شود ، به ما کمک کند معنا و هدفی در زندگی پیدا کنیم ، و ما را با دیگران مرتبط نماید.

از خانه چه کارهایی می توان انجام داد؟

« یک دستور پخت جدید را امتحان کنید.

« در اینترنت، ویدیوهای آموزشی " چگونه می توانیم...؟" را تماشا کنیم.

با مردم ارتباط برقرار کنید



توسعه ارتباط نزدیک و معاشرت با دوستان، خانواده و دیگران، برای سلامتی و تندرستی شما بسیار مهم هستند. گسترش ارتباطات اجتماعی و روابط مختلف با دیگران در جامعه گسترده تر، نیز برای سلامت شما ضروری می باشد.

چطور می توانم با دیگران مرتبط باشم حتی اگر مجبور هستم که فاصله فیزیکی خود را حفظ کنم:

« یک شام خانوادگی داشته باشید بدون اینکه تلویزیون را روشن کنید.

« جایی بنشینید که بتوانید به درختان و گیاهان نگاه کنید.

« با حیوان خانگی یا سایر حیوانات وقت بگذرانید.

« برای همدیگر با صدای بلند داستان بخوانید.

« از یک دوست برای صحبت کردن تلفنی و قدم زدن دعوت کنید (حتی اگر این پیاده روی صرفاً طی کردن طول و عرض اتاق نشیمن شما باشد- راه رفتن و صحبت کردن واقعا مؤثر است).

« یک مهمانی شام مجازی داشته باشید که در آن در حالیکه همگی مشغول صرف شام هستید با یکدیگر در حال کنفرانس تصویری هستید.

« همزمان با یک دوست یا خویشاوند یک فنجان چای درست کنید و در حالی که با یکدیگر تلفنی مشغول صحبت هستید آن را نوش جان کنید.

« یک ایمیل یا یک نامه برای یک دوست یا خویشاوند بنویسید.

انسان ها به طور طبیعی به گونه ای هستند که با یکدیگر در ارتباط و به یکدیگر احساس تعلق دارند.

فعال باشید



فعال بودن روحیه شما را ارتقا می دهد، شما را در وزن سالم تری نگه می دارد، حجم ماهیچه های شما را افزایش می دهد، سلول های مغزی شما را زیاد می کند ، ظاهر شما را بهتر می کند و بروز بسیاری از بیماری ها را متوقف یا به تأخیر می اندازد. فعال بودن عموماً سخت و هزینه بر نیست اما زمانی

برنامه شخصی یا خانوادگی من برای گذراندن هفته آینده:



به دیگران کمک کنید.

آگاه باشید.

به آموختن ادامه دهید.

فعال باشید.

با دیگران در ارتباط باشید.

				اکنون مشغول چه کاری هستیم؟
				چه چیزی را می خواهیم تغییر بدهم یا کار بیشتری در خصوص آن انجام بدهم؟
				در هر مورد، قدم بعدی که می توانم برای شروع بردارم چه خواهد بود؟

WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE	13 11 14
KIDS HELPLINE	1800 551 800
MENSLINE	1300 789 978
BEYOND BLUE	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE	1800 675 398

REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>