

EVDE KISITLI KALINDIĞINDA NASIL AKLI BAŞINDA OLUNUR

Biz insanlar, aşırı baskı ve belirsizlik altında, sağlığınıza en iyi zamanlarda bakma konusunda her zaman çok iyi değilizdir.

Koronavirüsün yayılmasını azaltmak için evde kalmak zorunda olursak bunu nasıl yapabiliriz?

"Refah İçin 5 Yol" psikolojik ve duygusal sağlığınıza iyileştirmek için kapsamlı araştırmalara dayanan 5 basit ve etkili yol sunar. Bu, daha mutlu ve daha uzun bir yaşam sürmenize ve stresle başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Herkes evde "5" i deneyebilir. Hiçbir maliyeti yoktur ve düşündüğünüzden daha kolaydır!

Mutlu insanlar hayatlarına 7.5 yıl daha eklerler!

REFAH İÇİN 5 YOL



olduğunuz şeyleri günlük olarak yazın

- » Bir bitki ya da fide seçin ve onu her gün ziyaret edin - deştiğini ve büyüdüğünü fark edin/gözlemleyin
- » Ellerinizi yıkarken, yalnızca o hisse odaklanın
- » Bir uygulamada farkındalık seansı gerçekleştirin
- » Her gün parkları ve mahalleleri keşfetmek için yavaş bir yürüyüşe çıkın (Eğer izin veriliyorsa) - daha sonra bunlara bakmak için fotoğraflar çekin

Eğer bu küçük şeyleri her gün yapabiliyorsanız, kendinizi çok daha sakin hissedecek ve ciddi olarak stresli hissettiğiniz zamanlar için becerilerinizi geliştireceksiniz.

BAŞKALARINA YARDIM EDİN

Çoğu insan başkalarına yardım etmenin özünde iyi bir şey olduğu konusunda hemfikir. Ancak araştırmalar, aynı zamanda sağlığınıza da iyileştirebileceğini gösteriyor. Başkalarına yardım etmek hem bizim hem de yardım ettiğimiz insanların mutluluğunu, yeterlilik duygularını, hayattaki memnuniyetini artırır, anlam duygusunu sağlar, ruh halimizi geliştirir ve stresi azaltır. Ayrıca, zihnimizden kendi sıkıntılarımızı da çıkarmamıza yardımcı olabilir!

Hepimiz evimize mahsur olmuşken başkalarına nasıl yardımcı olabiliriz?

- » Her günün sonunda evinizdeki her bireyi kontrol edin
- » Desteğe veya guruba ihtiyaç duyan bir akrabanıza veya arkadaşınıza telefon edin
- » Bir projeye ile birlikte birine yardım teklifinde bulunun
- » Yerel cemiyetinizde çevrimiçi/online olarak gönüllü olun
- » Aktif olarak orada olun - tanıdığımız birinin ihtiyacı olduğunda, onunla oturun, dinleyin ve mümkünse yardım
- » Önce kendi arkanızı toplayın, daha sonra başka birinin de gündelik işlerini yapın.
- » Çocuklarınıza olabildiğince çok hayat tecrübelerinizden bahsedin
- » Kendi eşyalarınızı stoklardan komşularınıza/konuklarınıza da yeniden doldurun

Zamanlarını başkalarına harcayan kişiler, daha düşük kan basıncı ve daha uzun bir ömür dahil olmak üzere daha iyi bir fiziksel sağlık ile karşılığını alırlar.

Yaratıcı yöntemleriniz ile iyi düşünebilen biri olarak kalmak için @MovingFeastVic'i etiketleyin

İNSANLARLA BAĞLANTI KURUN

Arkadaşlarınız, aileniz ve diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirmek ve sosyalleşmek, sağlık ve refah için önemlidir. Sosyal ağlarınızı genişletmek ve daha geniş toplulukta diğer insanlarla ilişkilerinizi geliştirmek aynı zamanda sağlığınıza için de önemlidir.

Fiziksel mesafeyi korumak zorunda kalsam bile nasıl bağlı kalabilirim?

- » Televizyon olmadan ailenizle akşam yemeği yiyin
- » Ağaçlara veya bitkilere bakabileceğiniz bir yere oturun
- » Hayvanlar ve evcil hayvanlarınız ile vakit geçirin
- » Birbirinize yüksek sesle hikayeler okuyun
- » Bir arkadaşınızı telefonda yürüme ve konuşmak' adına davette bulunun (aşağı ve yukarı koridorda olsanız bile - yürüme ve konuşmak gerçekten işe yarar!)
- » Video konferansı sırasında hep birlikte yemek yediğiniz sanal bir akşam yemeği partisi verin
- » Arkadaşınız / akrabanızla aynı anda bir fincan çay yapın ve hatta bardak elinizdeyken onlarla telefonda konuşun.
- » Bir arkadaşınıza veya akrabanıza e-posta veya mektup yazın

İnsanlar yapısı gereği bağlanmak ve ait olmak için vardır

AKTİF OLUN

Aktif olmak keyfinizi artırabilir, sizi daha sağlıklı bir kiloda tutabilir, kas kütlelerinizi artırabilir, beyin hücrelerinizi geliştirebilir, görünümünüzü iyileştirebilir ve birçok hastalığın başlangıcını önleyebilir veya geciktirebilir. Genellikle aktif olmak zor

veya maliyetli değildir, ancak evinizden çıkamıyorsanız, günde önerilen 60 dakikalık yoğun aktiviteye girmek veya kasları güçlendirmek zor bir iştir.

Fikirler şunları içerebilir:

- » Bir yürüyüşe ya da koşuya çıkın (Eğer sağlık / hükümet önerisine de uygunsanız).
- » İçinizden geldiğince dans edin!
- » Çevrimiçi/online fiziksel bir mücadeleye katılın (örneğin, sınav)
- » Merdivenlerden 20 kez aşağı ve yukarı çıkın (küçük basamaklar olsa bile)
- » Çimleri biçin, yaprakları tırmıklayın ya da bahçeye düşen dalları alın
- » 60 saniye atlaması yapın
- » Bir aile olarak bazı açma germe veya kuvvet egzersizleri yapın
- » Online yoga/egzersizleri videolarını kullanın

Eğer normal olarak egzersiz konusunda üşeniyorsanız küçük bir aktivite seçin ve bunu günde birkaç kez yapın, arttırın

ÖĞRENMEYE DEVAM EDİN

İnsan beyni, onlarca yıllık deneyim ve davranışları birleştirerek kendini orta yaşlara kadar yeniden düzenleyebilir.

Yeni şeyler öğrenmek eğlenceli olabilir, özgüvenimizi artırabilir, benlik saygımızı artırabilir, hayatta anlam ve amaç bulmamıza yardımcı olabilir ve bizi başkalarıyla ilişkilendirebilir.

Evden neler yapılabilir?

- » Yeni bir yöntem deneyin
- » İnternette "Nasıl Yapılır" adlı videolar izleyin
- » Birisine ödevlerinde yardımcı olun

- » Çevrimiçi/online bir müze veya sanat galerisini ziyaret edin
- » Her gün bir yapboz, bilgi yarışması veya bulmaca çözün
- » İlginç bir konuyla ilgili internette hazırlanan veya sonradan internete kopyalanan yayınları dinleyin veya bir kitap okuyun
- » Birisine hobilerini ve ilgi alanlarını sorun ve size bunları göstermelerini isteyin
- » Birkaç çevrimiçi/online mesleki gelişim bulun

Öğrenmek için asla çok genç ya da çok yaşlı değiliz!

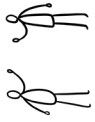
FARKINDA OLUN

Farkında olmak inanılmaz derecede değerli bir beceridir çünkü sakin kalma yeteneğinizi artırır, stresi azaltır, net düşünmenize, zor durumlarla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olur, ruh halinizi ve kaygıyı rahatlatır, endişeyi ve depresyonu azaltır. Duyularımızın, düşüncelerimizin ve hislerimizin düzenli olarak farkında olmak, bir insanın refah düzeyini birkaç yıl daha artırdığı gösterilmiştir! Ve hiçbir kimyasal yan etkisi olmadan ücretsizdir. Zamanımızı harcadığımız oda ne kadar büyük veya küçük olursa olsun bunu yapabiliriz.

Bunu yapmak, görüldüğünden daha kolaydır!

- » Kendinize etrafınızdaki dünyayı, düşüncelerinizi, duygularınızı ve vücut hislerinizi fark etmeyi hatırlatın
- » Yürürken havanın yüzünüzden ve vücudunuzdan aştığını hissedin
- » Yavaş yiyin ve yiyeceğin tadını farkına varın
- » Bir şükran günlüğü tutun - minnettar

SONRAKİ HAFTA HAYATTA KALMAK İÇİN KİŞİSEL / AİLE PLANIM



İNSANLARLA BAĞLANTI KURUN

AKTİF OLUN

ÖĞRENMEYE DEVAM EDİN

FARKINDA OLUN

DİĞERLERİNE YARDIM EDİN

ŞİMDİ NE YAPIYORUM?

DEĞİŞTİRMEK VEYA
DAHA FAZLASINI YAPMAK
İSTEDİĞİM ŞEY?

HER ALANDA BAŞLAMAK İÇİN
ATILACĞIM BİR SONRAKİ
ADIM NEDİR?

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/>