በኮቪድ-19 ወቅት የሚደረግ የአዕምሮ ጤና ድጋፍ

በዚህ ሰዓት ጥሩ ስሜት አለመሰማት ጥሩ ነው። በኮቪድ-19 ወቅት በርካታ ሰዎች ምናልባት ደስተኛ ያለመሆን፣ የመጨነቅ፣ የመፍራት፣ ግራ የመጋባት አሊያም የመናደድ ስሜት ሊታይባቸው ይችላል። ያልተጠበቁ ወይም አስጨናቂ ሆኔታዎች ሲያጋጥሙ የተለመዱ እና በብዛት የሚዘወተሩ ምላሾች አሉ።

- ከሰዎች ጋር ግንኙነትን ማስቀጠል፣ በአቅራቢያ ያሉ ጌሞችን መጫወት፣ ጎረቤትዎን መጎብኘት፣ የቪዲዮ ኮንፍረንሶችን ማካሄድ፡
- ንቁ መሆን እና ራስን መጠበቅ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ በሚገባ መመገብ፣ በቂ እንቅልፍ ማግኘት
- ሁሉን ለማግኘት ጊዜ ስጥ አሊያም በስልክ ጓደኞችህን፣ ቤተሰብህን አሊያም ፍቅረኛህን ለማግኘት ሞክር።
- አዲስ ነገር መማር፣ ደስታ ሊፈጥርልዎት የሚችልን አዲስ ተግባር ማከናወን አሊያም በአንላይን ስልጠናዎችን መከታተል
- ሌሎችን ማገዝ፡ ፡ መልካም ነገር ማድረግ መልካም ስሜት ይፈጥራል።
- ሌሎችን ለመርዳት ጊዜ ይኑርህ። የምታምነውን ሰው አናግር አሊያም ሙያዊ ድጋፍ ለማግኘት ጥረት አድርግ።

ከዚህ በፊት ተጨማሪ ውጥረት ኖሮብዎት በኮቪድ-19 ወቅት መከፋት እና መጨነቅ ሲጨመርበት እሱን ማስተናገድ የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል። ለምሳሌ ያህል በቂ ምግብ እና ገንዘብ አለመኖር፣ አስጨናቂ ከሆነ ሰው ጋር መኖር፣ በጎረቤትዎ ምቾት አለመሰማት፣ አሊያም ተገቢ ያልሆኑ ሁኔታዎች ሲገጥሙ ለምሳሌ ዘረኝነት እና ሌሎች የማግለል አይነቶች ሲያጋጥምዎት።

ብቻዎትን አይደሉም። ድጋፍ አለልዎት።

ምናልባት አስቸጋሪ ጊዜ ካጋጠምዎት በ 211 ይደውሉ። በ 211 ነፃ ማንኛውም ሰው የአዕምሮ ጤና ድጋፍ ማግኘት የሚችል ሲሆን በዚህም ህፃናት፣ አዋቂዎች፣ የዘረኝነት ሰለባ የሆኑ፣ ነባር ነዋሪዎች፣ ጥቁሮች እና የ LGBTQ2S ማህበረሰቦች ተጠቃሚ ይሆናሉ።

እንግሊዝኛ መናገር የማይችሉ ከሆነ የቋንቋ ትርጉም አለ።

እነዚህ አስጨናቂ ጊዜያቶች ናቸው። የአዕምሮ ጤና ድጋፍ ለማግኘት ጥረት ያድርጉ። በ 211፣ ለ24 ሰዓታት በቀን፣ ለ7 ቀናት በሳምንት ይደውሉ።