

Ballafaqimi me ankthin ndërsa hyjmë në një fazë të re të COVID-19

Njerëzit janë kthyer në një "normalitet të ri" pas COVID-19, gjë që mund t'ju bëjë të ndiheni në ankth ose të shqetësuar. Këtu janë disa këshilla për të ulur ankthin që mund të ndjeni dhe për të mbrojtur veten nga COVID-19 ndërsa jeni rreth më shumë njerëzve.



Ndjenjat e ankthit dhe shqetësimit janë normale. Të mësosh të përballosh në një mënyrë të shëndetshme do t'ju ndihmojë të bëheni



Këshilla për menaxhimin e ankthit rreth COVID-19:



Merreni atë një ditë në një kohë

Merreni ngadalë: filloni me diçka të vogël si p.sh. të shkoni në dyqan ushqimor në vend që të porosisni online. Pastaj, ndërtoni më shumë. Rikthimi në gjithçka menjëherë mund të ndihet dërrmuese.



Praktikoni ndërgjegjësimin dhe mirënjohjen

- Lini mënjane kohë për t'u çlodhur nëse ndiheni veçanërisht në ankth. Proveni meditimin për t'ju ndihmuar të përqendrohni në të tashmen dhe të ulni nivelet e stresit.
- Këtu janë disa aplikacione për meditim:



Insight
Timer



UCLA Mindful



Flisni për shqetësimet tuaja me njerëzit që ju besoni

Shanset janë që ata të dinë se si ndiheni. Kur flasim për gjërat, ne i shohim problemet në një mënyrë të re, në mënyrë që t'i zgjidhim ato dhe të bëjmë zgjedhje të shëndetshme.



Jini aktiv çdo ditë

Hulumtimet tregojnë se stërvitja ndihmon në uljen e depresionit dhe ankthit duke çliruar kimikate për t'ju ndjerë mirë në trurin tuaj. Gjithashtu mund t'ju largojë mendjen nga shqetësimet tuaja.



Lidhuni me komunitetin tuaj për mbështetje

Bashkohuni me disa ngjarje të komunitetit në një mënyrë që të ndiheni të sigurt. Kur kalojmë kohë rreth të tjerëve, kujtojmë ndjenjën tonë të përkatësisë dhe sigurisë. Njerëzit janë krijesa shoqërore!

Skanoni kodet QR me telefonin tuaj për të shkarkuar këto aplikacione:

Insight Timer



insighttimer.com/individuals

UCLA Mindful



uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app



Këshilla për t'u mbrojtur nga COVID-19

Kur gjërat janë jashtë kontrollit tonë, ne mund të ndihemi në ankth. Mos lejoni që ankthi juaj të marrë vendimet tuaja për ju. Merrni masa për të ndier më shumë kontroll:



Qëndroni të përditësuar për vaksinat tuaja kundër COVID-19 – duke përfshirë përforcuesit! Ato ndihmojnë në parandalimin e sëmurjeve të rënda, qëndrimeve në spital dhe madje edhe vdekjes nga COVID-19. Kontrolloni CDC.gov për rekomandimet më të fundit: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html)



Vishni një maskë çdo herë që ju bën të ndiheni të sigurt.

CDC rekomandon veshjen e maskave në ambiente të mbyllura kur niveli i komunitetit tuaj është i lartë. Kontrolloni nivelin e COVID-19 të komunitetit tuaj këtu: [covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations](https://www.covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations)



Përmirësoni rrjedhën e ajrit brenda duke hapur dritaret dhe duke përdorur një filtër ajri. TKjo ndihmon në parandalimin e grumbullimit të pjesëve të vogla të virusit brenda. Përdorni mjetin e CDC për të kontrolluar rrjedhën e ajrit në hapësirën tuaj: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html)



Testohuni nëse ndiheni të sëmurë.

- ➔ Ju duhet të testoheni në këto momente:
 - Nëse keni simptoma
 - Përpara se të vizitoni një mik ose një të dashur që ka një shans më të lartë për t'u sëmurë shumë (njerëz që kanë një sistem të dobët imunitar ose kushte të caktuara shëndetësore)
 - Përpara tubimeve të mëdha ose ngjarjeve në ambiente të mbyllura
 - Nëse jeni ekspozuar ndaj COVID-19



Pranoni kur keni nevojë për më shumë ndihmë

Nëse po zbuloni se nuk mund ta përballoni ankthin tuaj, mund të jetë koha të flisni me mjekun tuaj. Gjërat si terapia dhe mjekësia funksionojnë shumë mirë për trajtimin e ankthit.

Mbani mend, ne nuk mund të kontrollojmë veprimet e të tjerëve. Përqendrohuni në atë që ju mund të kontrolloni - veprimet tuaja dhe çfarë ju bën të ndiheni të sigurt.



Merrni informacionin më të përditësuar rreth COVID-19

Vizitoni CDC: www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html