

Yadda za a iya jurewa da bakin ciki da rashi lokacin annoba



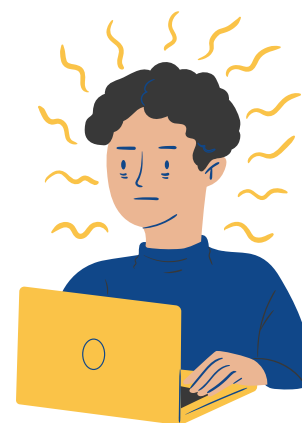
Mutane da yawa sun ji bakin ciki a lokacin annobar COVID-19, har ma da abubuwa da yawa sun koma nay au da kullum. Ko bakin cikinku ya kasance saboda damuwa, babban sauyawar rayuwa, ko rasin kaunatacce, akwai hanyoyi masu aminci don jurewa.

→ Menene alamomin bakin ciki na yau da kullum?

Yayin da kuke cikin bakin ciki, watakila kuna cikin tunani daban-daban wanda zai iya canzawa da lokaci. Alamu na yau da kullun na bakin ciki sun hada da jin:

- Mamaki, rashin yarda, ko musu
- Damuwa
- Wahala
- Fushi
- Bakin ciki
- Rashin bacci da cin abinci

Kuna iya jin duk, wasu, ko babu ko dayan wadannan alamomi. Babu wata hanya daya na yin bakin ciki.



→ Ta yaya zan iya jure bakin ciki da rashi?

Fara ta hanyar tabbatar da cewa an biya ainihin bukatunku ya cika. Yi lafiyar lafiyar ka da wadannan ainihin na bukatar fifiko:



Barci

Yi kokarin samun barci sa'o'i 7-8 na kowace rana. Je zuwa gado ka tashi a lokaci guda kowace rana.



Tsafta

Dauki lokaci a kowace rana don goge hakorarku, worker, da sanya tufafi masu tsabta



Motsa jikinku

Yi kokarin motsi na akalla minti 20 zuwa 30 a rana, kamar yin tafiya. Lokacin da kuke aiki, kwakwalwarku tana samar da sinadarai waɗanda ke taimakawa wajen inganta yanayinku da matakan makamashi.



Ci abinci da kyau

Yi kokarin rage cin kayan kwalam, gishiri, da sukari. Wadannan na iya haifar da tashiwa da fadiwar sukari na jini, wanda zai iya haifar da matsalolin bacci da damuwa (amma jefi-jefi, kada ku nisanta da abincin da ke baku farin ciki!).





Na rasa wanda nake kauna na lokacin annobar. Ta yaya zan jimre?

Rashin wanda ake kauna yana da wahala sosai. Don samun taimako ta jimre jin bakin ciki bayan rashin wanda ake kauna, zaku iya:

- **Yi mu'amala da mutanenku.** Lokacin da muke da mu'amala da wasu, damuwa da bacin rai zasu ragu. Shirya wani abun da za a sa ido, fuska da fuska, ko ma kiran waya kawai.
 - Shirin kwanan wata da lokaci don dangi da abokai don girmama wadanda kuke kauna ta hanyar karanta waka ko yin addu'a.
- **Kirkiro da ajiye tunani.** Yi littafin hotuna, ko ka tafi yanar gizo don kirkiro shafin zamantakewa, rubuce-rubuce, ko yanar gizo don tunawa da wadanda kuke kauna. Fada wa dangi da abokai don kara tunaninsu da labarunsu.
- **Yi magana game da rashin ku.** Wannan na iya zama ta'aziyya kuma kadaicin ku zai ragu.



Ta yaya zan ci gaba?

Annobar Covid-19 ya kasance yanayi na tashin hankali ga mutane da yawa, ko kun rasa wani, ko kun taba kasance ma'aikata, ko kuma kun kasance da shakka. Akwai abubuwa biyu da zaku iya yi don taimakawa wajen sarrafa da abin da kuka bi:

- **Nemi hidimomin kiwon lafiyar kwakwalwa.** Zasu iya taimaka muku gano wani kalubale na lafiyar kwakwalwa daga annobar da bayar da shawarar kowane magani da ake bukata.
- **Dakata karanta labarai da kafofin zamantakewa.** Bayanai masu yawa na iya fin karfi. Gwada saita lokaci na minti 15 don kafofin watsa labarun ka da kuma manhajojin labarai.




Shin akwai abubuwa don taimaka min wuce wannan yanayi mai wuya?

Eh! Akwai abubuwa yawa a yanar gizo da kuma a cikin al'umma.

- **Taimako na bala'i na gaggawa:** Kira ko rubuta zuwa 1-800-985-5990 (Latsa 2 don Mutanen Espanya)
- **Layin Kashe kai da Rikici na 988:** Kira 988 don Turanci ko Espanya, ko Tattaunawa. Masu amfani da TTY suna iya amfani da sabis da suka fi so ko kira 711 sannan 988.
- **Manhajoji don saukar da damuwa:**
 - Moodfit: Lafiya kwakwalwa
 - Calm: Manhaja don yin tunani
 - MindShift CBT: Sauki daga damuwa bisa ga shaida



Ziyarci shafin yanar gizon mu don gano idan zaku iya samun rigakafin COVID-19 kyauta ba ta hanyar shirin Bridge na CDC.

 bit.ly/3QMEI8B

Nemi taimako a cikin Rikici:



cdc.gov/how-rightnow/get-help