

## ✳در این روزهای خاص، آرام بمانیم...

♦ اگر دل‌نگران هستید، تنها نیستید

بسیاری از ما دچار اضطراب و نگرانی شده‌ایم. این واکنش طبیعی‌ست. اما اجازه ندهیم ترس، زندگی‌مان را فلج کند.

♦ کمتر خبر ببینیم، بیشتر نفس بکشیم

پیگیری بی‌وقفه اخبار فقط ذهن را خسته‌تر می‌کند. به خودتان فرصت آرام شدن بدهید. چند دقیقه سکوت، یک فنجان چای، یک لحظه خلوت با خودتان، کافی‌ست تا کمی از فشار کم شود.

♦ کنار کودکان بمانیم، نه بالای سرشان

کودکان دنیا را از چشم ما می‌بینند. اگر آرام باشیم، آن‌ها هم آرام می‌مانند. لازم نیست همه چیز را بدانند، فقط کافی‌ست حضور ما را حس کنند.

♦ مهربان باشیم، حتی با خودمان

در این روزها، انتظارات را کم کنیم. اگر زود خسته می‌شوید یا حوصله‌تان کم است، اشکالی ندارد. مهربانی با خود، پایه‌ی سلامت روان است.

♦ با دیگران در ارتباط بمانیم

صحبت با یک دوست، شنیدن صدای یک آشنا، یا حتی پیام دادن به کسی که تنهاست، می‌تواند دل ما و آن‌ها را آرام‌تر کند.

♦ امید را زنده نگه داریم

هیچ بحرانی همیشگی نیست. ما قبلاً هم بحران‌هایی را پشت سر گذاشته‌ایم. این بار هم می‌گذرد. مثل همیشه، با هم.

✳باور داشته باشیم: تاب‌آوری ما بیشتر از آن چیزی‌ست که فکر می‌کنیم

(گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد)