

چگونه، خستگی، و کسالت، بیماری، راهکارها، شکست، داده، و انعطاف، پذیری را درین وقت، چالش بر انگیز، ایجاد کنیم

شدت، و درجه، و ایروس، جهانی، کرونا و اقدامات، پیشگیری، بیماند و بیسابقه، آن اثر شدید روی، زندگی، هر کس، گذاشته، است. و توجه، همه، متمرکز به، اینکه خود را از نظر

جسمانی، فیزیکی، صحتمند بسازیم و حالا راهکرد های، وجود دارد که بتوانیم خود را از نظر روانی، و عاطفی، هم، صحتمند بسازیم و باخستگی، و کسالت، بیماری، جهانی، معامله، کنیم

اضطراب، نگرانی، و خستگی، جهانی (پنددمیک) اضافه، تر از فشار عصبی، میباشد

نگرانیهای مدام، بلا تکلیفی، که با پنددمیک، آمده، است، موجب خوابی، و ترکیب، موجود خواب، میشود که، بالای، دماغ، انسان، اثرات، منفی، میگذارد. و دیگر عادات، نا سالم، مثل: خوردن غذا زیاد، بدون ورزش، که، شخص، موقعیکه، در خانه، سپری، نموده، و به، آن، عادت، کرده، است، همه، آنها موجب، بیماری، دماغی، و روانی، میشوند. کسالت، پنددمیک، از استرس، و، بلا تکلیفی، روزانه، فرق، دارد و میتواند بشکل نشانه، های، مرض، بیخوابی، اضافه، وزن (چاقی) وزن، باختن (لاغری) کسالت، و از دست دادن، انرژی، بروز کند

کسالت، پنددمیک، سبب، بیعلاقگی، به، صحت، و امنیت، میشود

خستگی، در اثر سنجیدن، سلامتی، و تصمیم، امنیت، با کسالت، پنددمیک، میتواند توجه، شخصرا بچیز های، دیگر معطوف، بسازد

در هنگام، پنددمیک، ما خواسته، های، خود را، دوباره، ارزیابی، کردیم. مغز ما همیشه، خطرات را محاسبه، و اضطراب، و نگرانی، ما را بحد اکثر توان، ما میرساند پس طبیعی، است که، میخواهیم، همه، موضوعات، سلامتی، و امنیت را کنار گذاشته، و بچیز های، دیگر علاقه، بگیریم تا برای، مغز خود وقفه، بدهیم، که، راجع، به، صحت، فکر نکند

رهبران، صحت، عامه، توصیه، میکند تا از، حضور کووید ۱۹ با خبر باشیم، و خود و دیگران را محافظه، نمایم. همه واکسین، های، توصیه، شده را بگیریم، تا خود و کسانیکه، آسیب، پذیر، اند، مثل: نوزادانیکه، برای، واکسین، آماده، نیستند و کسانیکه، سیستم، ایمنی، بدنشان، ضعیفست

نکته، ها در باره، انعطاف، پذیری

تعریف، آسیب، روانی از نظر اداره، سو استفاده، از مواد مخدر و سرورس، سلامت، روانی، (اس، هی، ام، اچ، اس، هی) سه، عوامل، باعث، اعتیاد میشود: آسیب، روانی، از کدام، واقعه، یا از واقعات، مسلسل، یا تجارب، واقعات، که، زندگی، کسیرا تهدید نموده باشد یا خطر جسمانی روانی، دیده باشند که، تاثیر ناگوار بروی زندگی شخص، بروی، بدن، بروی برخورد وی، در اجتماع، بروی صحت، و سلامتی، شخص، بروی، مذهب، شخص، گذاشته، باشد. دانستن، و تشخیص، آسیب، و ضربه، روحی، اولین، قدم، برای، بنا نمودن، انعطاف، پذیری، در موقع، بحرانی، کووید ۱۹ میباشد

چندین، طرز کار موجودست که، بتوانیم، بر علیه، کسالت، و خستگی، جهانی، عمل، نمایم

۱- توجه، بخود کردن: وقتی، میخواهیم پرواز کنیم، اولین، چیزیکه، میشنویم، میگویند که ماسک، اکسیجن، خود را ببوشیم، پیش، از اینکه دیگرانرا کمک، کنیم

۲- خوب، بخورید و خوب، بخوابید: تغذیه، صحتی، و خواب، راحت، راترین کنید که، این، عادات، موجب، سلامت، جسمانی، و سلامت، مثبت، روحی، میگردد

۳- برای، ارتباطات، خود، وقت، بگذارید: ارتباطات، ما با دیگران، بخاطر بحران، صحت، عامه، تحت، فشار بود، تحقیقات، نشان، میدهد که، دید و بازدید با اعضاء، فامیل، و دوستان، باعث ۳، خوشی، و سعادت، روانی، مامیگرد

۴- خود را با سرگرمیهای، خود ارتقای، مشغول، بسازید: یک، کسب، و مهارت، نو بیاموزید، از دیگران، قدر دانی، کنید، مثبت، گرا باشید و به، فعالیتهایکه، مزاج، و حالت، شما را خوش ۴، میسازد توجه، کنید

۵- ورزش، کنید: قدم، بزنید، یوگا کنید، هر، ورزش که میتوانید انجام، دهید. سلامت، جسمی، و روحی، باهم، ارتباط، دارند و ورزش، براسلامتی، بدن، مهم است

[وقتی تیکه، احد تیاچ، به، کمک، دارید:](#)

[\(When to seek help\)](#)

[\(کم یون تی، سرویس، پرورد\) کمک، های، حرفوی، بنام](#)

[\(Community service Board\)](#)

شد، [اف سردگی](#) و دیگر خدمات، درمانی، کلینیک، ها در فیرفکس. موجودست. اگر کسالتو خستگی، پنددمیک، شما تبدیل، به،

[\(Depression\)](#)

بسیار مهمست، که شما کمک، بخواید، عوارض، افسردگی، قرارذیلست

فعالیتیکه، سابق، سبب، خوشحالیان، میشد حالا نمیخواهید-

زود رنج، شده و زود خسته، و کلافه، میشوید-

نمیتوانید بخوابید و خواب، بروید-

زود از خواب، بر میخیزید و یا تا دیر میخوابید-

اضافه، از حد معمول، غذا میخورید و یا اشتها ندارید-

احساس، درد، سرد، و یا درد شکم، که حتی، با دارو، درمان، نمیشود-

پرابلم، متمرکز کردن، حواس، دارید و یا باریکی، ها را بخاطر ندارید و نمیتوانید که، تصمیم، بگیرید-

احساس، خستگی، میکنید گرچه بقدر کافی، خواب، کرده اید-

احساس، گناه، میکنید و خود را بی، اهمیت و بیکاره، حس، میکنید

بفکر خودکشی، ویا صدمه، زدن، بخود استید-

راهای حل، موجودست

[\(فالدس، چرچ، کم یون، تی، سرویس، پورد\) \(سی، اس، پی-ی-ف\) یرف کس](#)

[\(Fairfax-Falls Church Community Service Board CSB\)](#)

خدمات، درمانی، روحی، را برای، همه، بهر سن، آماده میکند. بتلفن (۷۰۳) ۳۸۳-۸۵۰۰ تی، تی، وای ۷۱۱ بروز های دوشنبه-جمعه از ساعت ۹ صبح تا به، ساعت ۵ بعد از ظهر تماس بتلفن (۷۰۳) ۵۷۳-۵۶۷۹ تی، تی، وای ۷۱۱ تماس، بیگیرید. دیزستر دیستریکت، ایلپنگ ۷/۲۴، [سور، نام رد، یروف، سد یورس](#)، بیگیرید. برای

[\(Emergency mental health services\)](#)

[\(Disaster Distress Helping\)](#)

بکسانیکه، صدمات، روحی، بخاطر فاجعه، های، طبیعی، و یاصدمات، که توسط، انسانها اتفاق، افتاده [مواقع، پ حرانی، پ رای، کمک](#) خدمات ۷/۲۴، ۳۶۵ روز درسال، هیت، مشاوره، در، است، میباشد. برای، کمک، بتلفن ۱-۸۰۰-۹۸۵-۵۹۹۰ با مشاور مجرب، بتماس شوید

که، رایگان، و محرمانه، میباشد تلفن، و تکست آنها ۷/۲۴ برای، کسانیکه، ضرورت دارند، تلفن ۱-۸۰۰-۲۷۳-۸۰۰ (و یا با تکست [پی، آر، اس، کرایه سد یس، ا، ینک](#)،

[\(PRS Crisis Link\)](#)

CONNECT to 855-11.

بتماس، شوید

[\(سی، اس، پی\) کوردند پتد سرویس، پ لنانگ](#)

[\(Coordinated Services Planning\)](#)

این، سرویس، تمام، ساکنین، فیرفکس، کانتی، را با خدمات، و ابتکارهای کانتی، که برای، صحت و سلامتی، همه کار میکند پیوند میزند. اگر شما به، راه حل، ضرورت، داشتید بتلفن (۷۰۳) ۲۲۲-۰۸۸۰ بتماس، شوید. کاریگران، سی، اس، پی، بچندین، زبان، صحبت

میکند