የአእምሮ ጤና እና እንቅልፍ

ስሜታዊ ደህንነትዎን እንዴት ሊንከባከቡ ይችላሉ



የአእምሮ ጤንነትዎን ይንከባከቡ። ሁላችንም አንዳንድ ጊዜ የሚከሰት ጭንቀት አለብን። ይህንን ግን ልንወጣው እንችላለን።

አንዳንድ ጊዜ ውጥረት እና ጭንቀት በጣም ከፍተኛ ይሆናል። ለጤንነታችን ይህ መጥፎ ነው። ምናልባት ሀዘን ወይም ጭንቀት ሊሰማን እና መደበኛ ነገሮችን ማከናወን እስኪከብደን ሊደርስ ይችላል።

የአእምሮዎ ውጥረት እና ጭንቀትዎ መደበኛ እንቅስቃሴዎችን እንዳያደርጉ ቢያግድዎት ወይም ራስዎን እየጎዱ እንደሆነ የሚሰማዎት ከሆነ የሚያምኗቸውን ሰዎች ወይም የጠቅላላ ሐኪምዎን ያማክሩ።



እንቅልፍ በጣም አስፈላጊ ነው። በእንቅልፍ ጊዜ ሰውነትዎ ስሜታዊ እና አካላዊ በሆነ ሁኔታ ራሱን ያድሳል እንዲሁም ይገነባል።



አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮል ለጤንነትዎ እና ለእንቅልፍዎ አደገኛ ናቸው። ከመተኛትዎ በፊት ሻይ ፣ ቡና ወይም ሃይል የሚሰጡ መጠጦች መውሰድ እንዲሁም ምግብ መመገብ ወይም ቲቪ ወይም የመሳሰሉ ነገሮችን መመልከት ከእንቅልፍዎ ሊያስተጓጉሎት ይችላል።



መጣቶች በቀን ለ8 ሰዓታት ያህል መተኛት ይገባቸዋል።

አንድ መደበኛ የእንቅልፍ ሰአት መኖሩ በተሻለ ሁኔታ እንዲተኙ ያስችልዎታል።

ለተጨማሪ መረጃ የሚከተለውን ይጎበኙ

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

የተዘጋጀው በ

POSITIVE NEGATIVES