



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

معاونت بهداشت

گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

انتخاب ما = در خانه ماندن

خانه نشینی = یک فرصت

(راهکارهای پیشگیری از آسیب های ماندن طولانی در خانه)

به نام آن
پیکانه هستی بی نهایت
که نهایت هستی ما
نیست شدن در نهایت اوست
هستی بی نهایت اوست



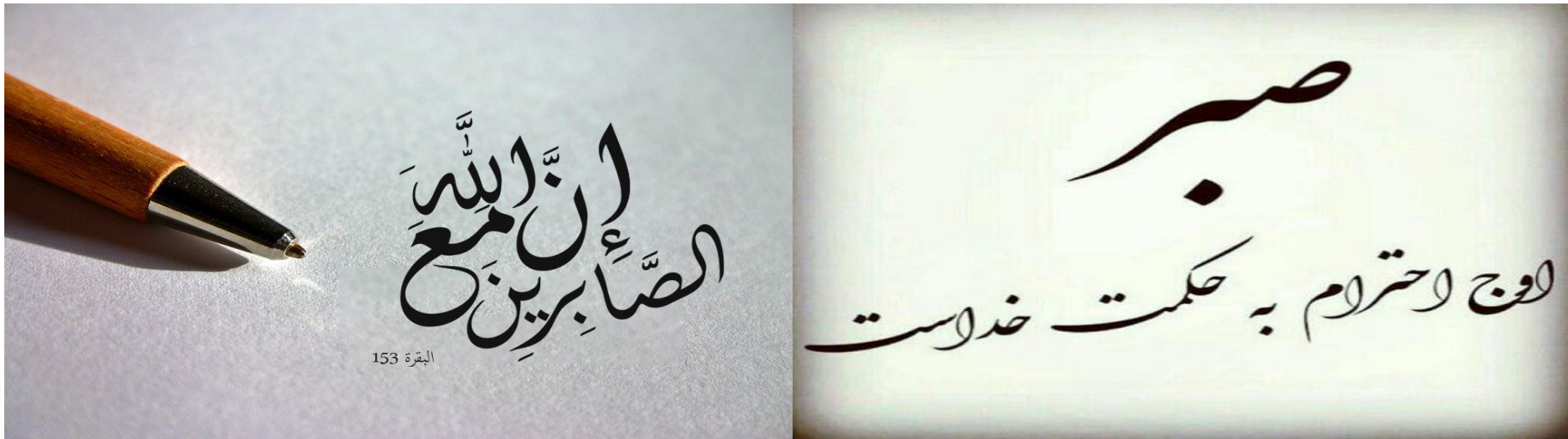
- این روزها طبق توصیه های بهداشتی ، انتخاب شما مردم ، در خونه موندن و در عین حال رعایت بهداشت فردی و عمل به توصیه های پیشگیرانه باید باشه.
- با اینکه چنین کاری خطر ابتلاء رو کاهش می ده ، اما موندن تو خانه اون هم برای مدت طولانی خودش مشکل دیگه ای است که به آسونی نمی شه از اون گذشت.
- اگه تو خونه موندن شما رو کلافه کرده ؛ توصیه های صفحات بعد کمکتون می کنه.
- مطمئن باشین **به یاری خدا ما کرونا را شکست می دیم.**



دخالت ها و مداخله ها که ممکنه این روزها
بیشتر بشه رو مدیریت کنین.

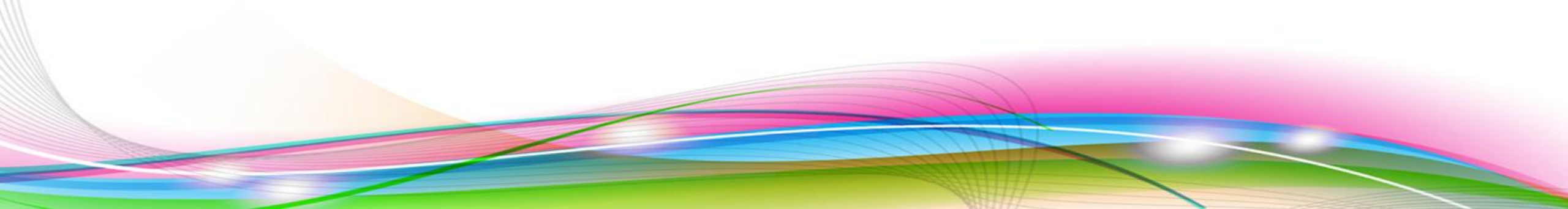


صبر و تحملتون که ممکنه زودتر طاق بشه رو بالا ببرین.
صبر اوج احترام به حکمت خداوند هستش.



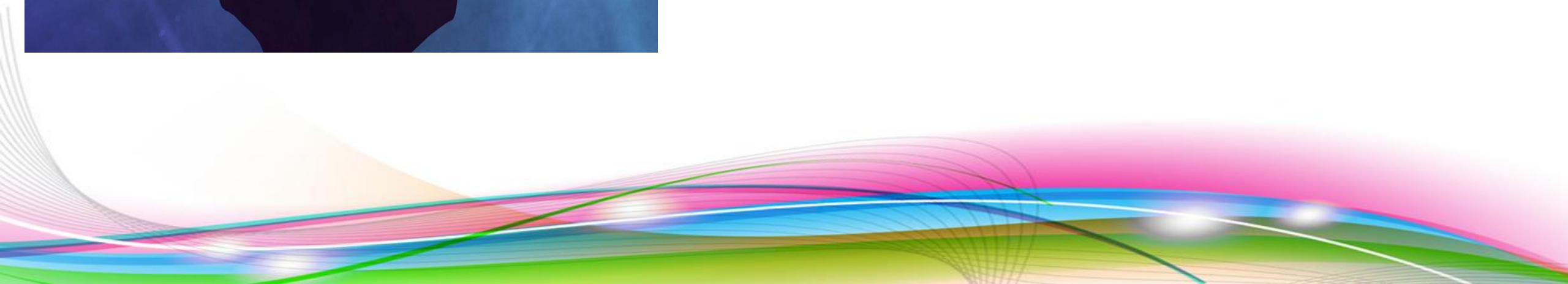


موندن تو خونه یعنی موندن کنار یک ایده ، یک کتاب
، یک حس و حال و به سر انجام رسوندن اونها.





تو خونه موندن یعنی : شهامت مواجه شدن با
خود و سفر به اعماق کشف نشده درون تون.





تو خونه بمونین و میزبان خانواده ی خودتون باشین.





کرونا در کیبج لاس
در خانه بمانیم

سبک زندگی و رفتارها تون رو با
موندن تو خونه هماهنگ کنین.



قدر لحظات را بدان

برای هم وقت بگذاریم، از باهم بودن لذت ببریم
و قدر لحظات زیبای زندگی را بدانیم.

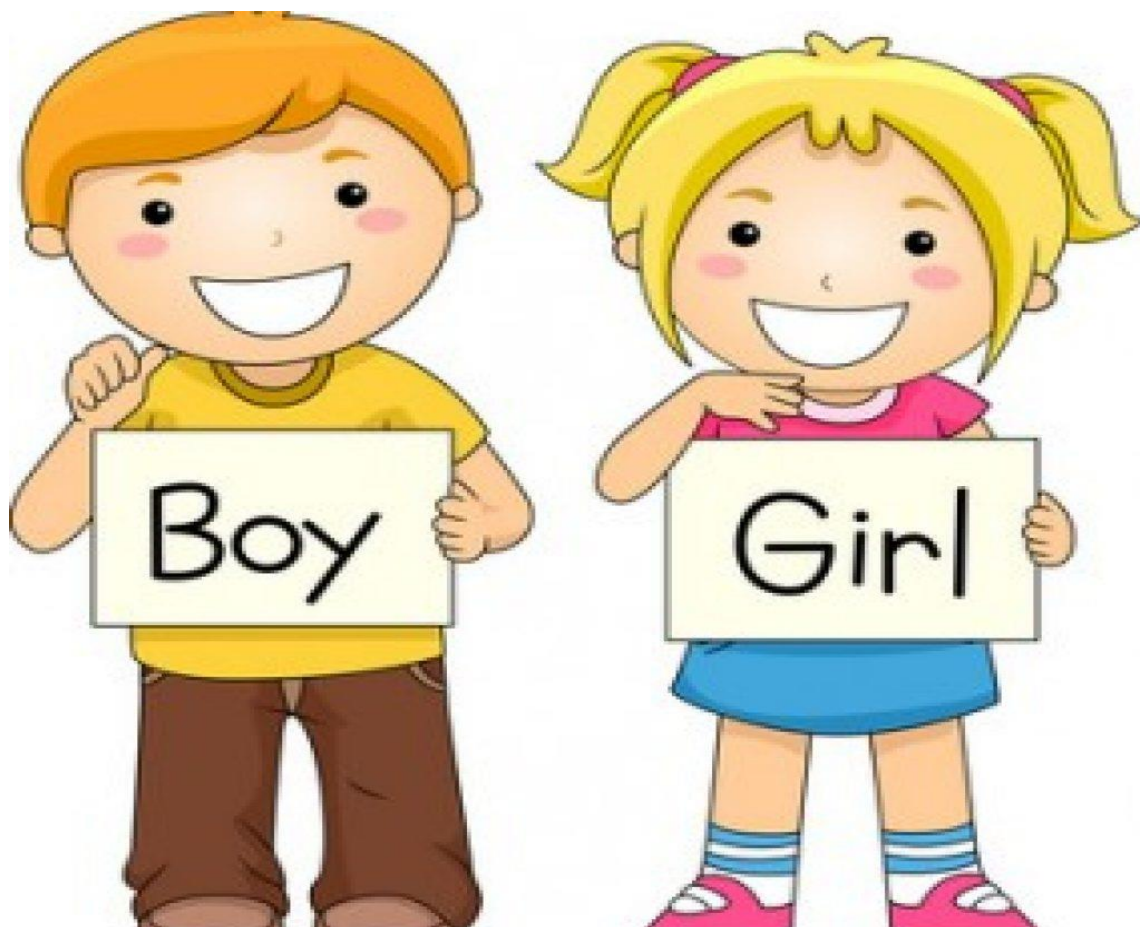


قدر با هم بودن رو بدونین.



فرصت برای گفتگو رو این روزها از دست ندین.





بهترین وقت و دارین که
بچه‌هاتون رو بیشتر بشناسین.



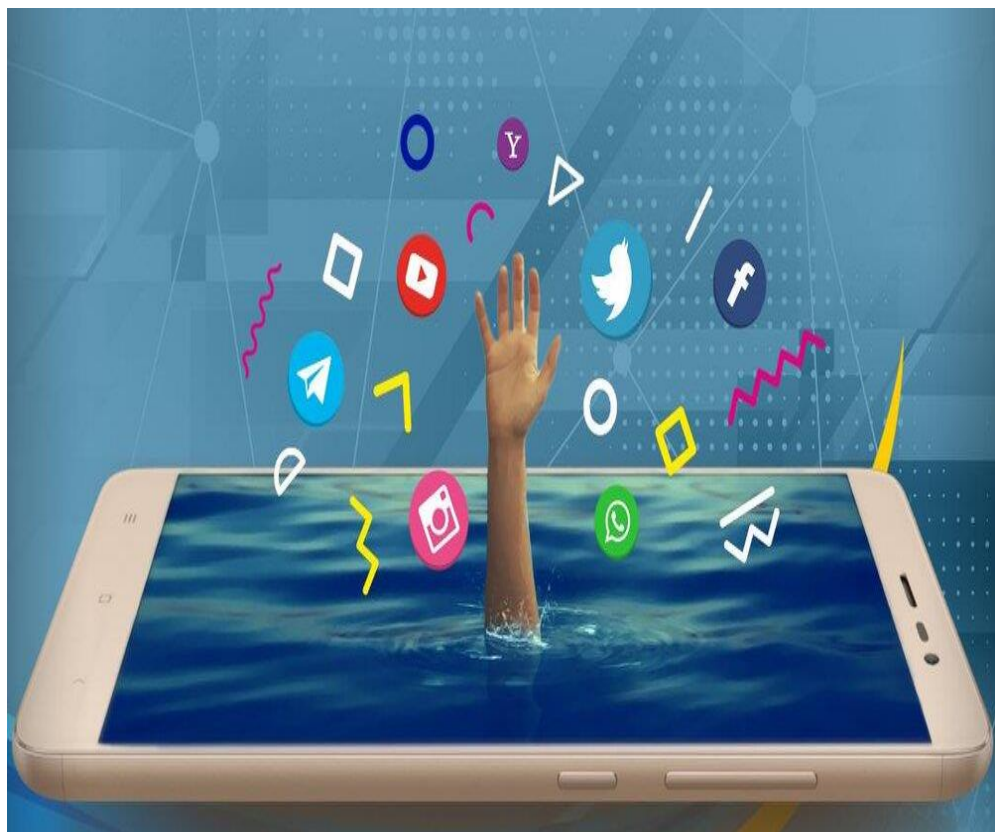
آلبوم‌های قدیمی تون رو از تو کمداتون
در بیارین.



به کارای نیمه تموم که
قبلاً لیست کردین برسین.



انتقام بیرون نرفتن از خونه رو با مرور تمام شبکه های مجازی و ماهواره ای نگیرین.



از این که تمام روز در جریان اخبار مربوط
به کرونا باشین ، خودداری کنین.



یک سریال یا فیلم خوب و مورد علاقه برای تماشا پیدا کنین.





به جای ترس از کرونا ، با کتاب خواندن آشتی کنین.



با مستندهای آموزنده ، گذشت زمان رو آسون تر کنین.





سفر مجازی به جاذبه‌های گردشگری کشورتون و دنیا ، داشته باشین.





نوشتن ، از مزیت های تو خونه موندن هستش. حتماً امتحانش کنین.





یه ساعت هایی از روز رو به موسیقی گوش بدین.





تو خونه هم می تونین برای سلامتی جسم و روح ، ورزش کنین.





از بازی های گروهی مورد علاقه اعضای خانواده غافل نشین.





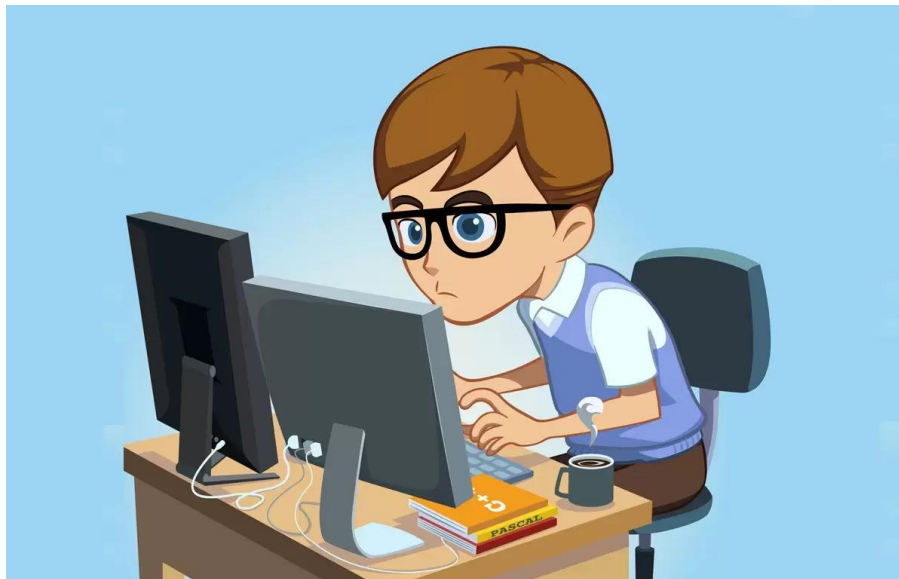
با پرورش گل و گیاه ، محیط خانه رو دلپذیر کنین.





الآن بهترین فرصت هستش که به استعدادهاتون فرصت شکوفایی بدین.





یه مهارت جدید یاد بگیرین.



درسته که دستامون کمی دورتر شده ؛ اما دلامون باید نزدیکتر بشه. بهترین فرصت هستش که از احوال دوستان و آشنایان با تماس تلفنی یا تماس تصویری باخبر بشیم.





با آشپزی خانوادگی فضای بانشاطی رو در کنار همدیگه فراهم کنین.





مراقبه رو جدی تر بگیرین ، مدیتیشن به تمرکز و حفظ توجه کمک می کنه.

چگونه مدیتیشن کنیم؟

به تنفس خود فکر نکنید



در صندلی راحتی بنشینید، پشت و گردن
تان صاف باشد و چشمانتان را ببندید

به مدت پانزده الی سی دقیقه در روز مدیتیشن کنید

سی ثانیه سکوت کنید

بهتر است هر روز دوبار مدیتیشن کنید:
بعد از بیدار شدن از خواب
قبل از خوابیدن

فایل های صوتی مدیتیشن را با هدفون گوش کنید





ارتباط با پروردگارتون رو بیشتر کنین و از نماز ، قرآن و دعا یادتون نره.



سیاسی از نگاهتان

از خداوند منان زندگی سرشار از نشاط ، شادی ،
موفقیت و سلامت برای همه شما عزیزان آرزو مندیم