

# 自我检疫

当您是一个父母，照顾自己常常忽略或者放到优先名单的最底下。然后，照顾自己不是自私，它是全局性的，尤其是在困难和危机时刻。随着孩子在家和紧张增高，这甚至比以往更重要。

## 创造时间

我们曾有的许多个人时间在日常生活中，（工作，读书，应付差事）现在不行了。而且，因为孩子在家而增加了责任和紧张，减少了个人时间。因此，我们需要确保我们为充电和放松设定了一个时间这可以在夜里孩子上床后进行。这可以看起来像是冲或者泡个澡，阅读，看电影，和朋友在网上交流等。最重要的是你给自己分配自由时间。

## 设定界限

在不确定的时刻，很容易陷入担忧和紧张。然后，重要的是牢记界限比过去任何时候都重要。为你准备摄入什么信息和准备与朋友讨论什么设置界限是很有必要的。确保为你接收传媒的数量和时间设置一个限制。以免摄入其他人的恐惧和担心。参加一些不讨论COVID-19的谈话。

## 社交和灵性联系

物理距离并不意味着您必须情感上也疏远。确保和朋友和爱人保持联系。用心理健康资源和热线。尝试灵性的连结，不管他通过冥想，祈祷或者被自然环境环绕。

## 健康选择

在这段时间，缺乏节律和增加紧张导致了坏而不健康的习性的养成。确保您足够警觉这些习性，并致力于保持平衡。这不是说您需要保持完美的体型，而是说照顾您的心灵和身体。这可以通过休息一下，健康饮食，呼吸新鲜空气，获得充分睡眠等达到。

## 现实期待

注意您为自己设置的预期。确保它们是现实的。别过劳，并避免枯竭。知道您的极限，不指望您是一个超人父母。放松并记住在这段时间，您已经做到最好了。

**每天早上9点到下午5点，可以向您提供援助。**

联系：

Tel: 519 973 5588 X 701

英语和阿拉伯语电话：

Tel: 519 551 8922

英语和普通话电话：

Tel: 519 551 7878

Email: [mw@www.wiw.org](mailto:mw@www.wiw.org)

Website: [www.wiw.org](http://www.wiw.org)