



HOW
TO

DEAL WITH STRESS FROM THE CORONAVIRUS PANDEMIC

Because of the Coronavirus pandemic you might feel a range of other uncomfortable emotions like sadness, anxiety, anger and frustration. All these emotions are normal responses to change and uncertainty, and you are not the only one experiencing this.

- Over time, it is possible to overcome these negative emotions
- You can learn to tolerate the uncertainty and discomfort you are experiencing
- You can learn to view change as a positive challenge



FRUSTRATION

ANGER

ANXIETY

SADNESS

USEFUL SUGGESTIONS TO COPE WITH STRESS:

1

TRAIN REGULARLY:

You can still train at home and work on various aspects of your fitness. Don't let the Coronavirus stop you!



3

KEEP A ROUTINE:

Try to maintain your normal routines. Go to sleep early and wake up early.



2

TAKE CARE OF YOUR BODY:

Try to eat healthy well-balanced meals, get plenty of sleep and avoid alcohol and tobacco.



4

STAY CONNECTED WITH OTHERS:

Share your concerns and how you are feeling with a friend or family member.

Maintain healthy relationships using technology such as social media video calls rather than texts or calls.



6

STAY INFORMED AND AVOID FAKE NEWS:

Don't trust news from unreliable sources. Make sure to get news from reliable sources such as the MOPH or (WHO).



5

TAKE 'NEWS' BREAKS:

Try to avoid watching, reading, or listening to news stories all day.



7

TAKE TIME:

To lift your spirit you can pray, meditate or help others in need.



8

REALIZE:

The whole World is dealing with these challenges, and you are not alone. All athletes are facing the same challenges.



تتعامل مع الضغط الناجم عن جائحة فيروس كورونا

م.ع.ج.



بسبب جائحة فيروس كورونا، فإننا نشهد تغييرات يومية. نتيجة لذلك، قد تشعر بالضغط النفسي ومجموعة من المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق والغضب والإحباط. كل هذه المشاعر هي استجابات طبيعية تجاه التغيير والريبة، وأنت لست الوحيد الذي يعاني من هذا.

- بمرور الوقت، من الممكن التغلب على هذه المشاعر السلبية
- يمكنك التغلب على حالة الشك وعدم الارتياح الذي تعاني منه
- يمكنك اعتبار التغيير تحدٍ إيجابي

الإحباط

الغضب

القلق

الحزن

نصائح مفيدة للتعامل مع الضغط:

2 إعتن بجسمك:



حاول تناول وجبات صحية متوازنة، واحصل على قسط وافر من النوم، وتجنب الكحول والتدخين.

1 تدرب بانتظام:



لا يزال بإمكانك التدريب في المنزل والعمل على مختلف جوانب لياقتك. لا تدع جائحة فيروس كورونا توقفك!

4 إبقَ على اتصال مع الآخرين:



شارك مخاوفك ومشاعرك مع صديق أو فرد من العائلة. حافظ على علاقات جيدة وصحية باستخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي مثل مكالمات الفيديو بدلاً من الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية.

3 حافظ على روتينك اليومي:

حاول الحفاظ على عاداتك الطبيعية، نم باكراً واستيقظ باكراً.



6 إبقَ على اطلاع:



إذا كنت تريد أن تكون على علم بالوضع الحالي، فتأكد من الحصول على الأخبار من مصادر موثوقة مثل وزارة الصحة العامة في قطر أو منظمة الصحة العالمية.

5 خذ إستراحات من سماع "الأخبار":



حاول تجنب مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى الأخبار طوال اليوم. ركز على الأشياء التي تسير على ما يرام في حياتك والتي يمكنك التحكم فيها.

8 عليك أن تدرك:



العالم كله يتعامل مع هذه التحديات، وأنت لست وحدك. يواجه جميع الرياضيين نفس التحديات.

7 خذ وقتك:



لرفع روحك المعنوية يمكنك الصلاة، والتأمل و مساعدة الآخرين المحتاجين.