

Your Health
Our Commitment

التغلب على القلق الناجم عن
وباء فيروس كورونا

[JHAH Mental Health Services](#)

التغلب على القلق الناجم عن وباء فيروس كورونا (COVID-19)

- من الطبيعي الشعور بالحزن/القلق / الارتباك / الخوف / الغضب أثناء الأزمات.
- للتخفيف من مشاعر القلق:
 - ✓ تحدث مع أشخاص تثق بهم فهذا يساعدك على التخفيف من هذه المشاعر والتغلب عليها.
 - ✓ تواصل مع المقربين والأصدقاء عن بعد (الهاتف أو وسائل التواصل الأخرى).

التغلب على القلق الناجم عن وباء فيروس كورونا (COVID-19)

- اتبع أسلوب حياة صحي إذا كان لزاماً عليك البقاء في المنزل.
 - ✓ تناول طعاماً صحياً
 - ✓ احصل على قسط جيد من النوم.
 - ✓ مارس التمارين الرياضية.
 - ✓ امتنع عن التدخين أو العادات غير الصحية ولا تستخدمها وسيلة في التغلب على المشاعر السلبية.
- حافظ على الروتين اليومي والجدول الزمني المعتاد بقدر الإمكان، ضمن شروط الحجر الصحي المعلنة رسمياً.

التغلب على القلق الناجم عن وباء فيروس كورونا (COVID-19)

- اجمع المعلومات التي تساعدك على تحديد وتقييم الخطورة التي تتعرض لها بكل موضوعية حتى تتمكن من اتخاذ الاحتياطات المعقولة.
- ✓ ابحث عن الحقائق من مصدر موثوق.
- ✓ تجنب نشر أو إعادة نشر الشائعات التي قد يتداولها الآخرون (الوتس اب، تويتر، سناب شات، انستجرام، فيس بوك).
- ✓ تذكر أن لا تكون طرفاً في إثارة الرعب والخوف والقلق
- ✓ تغلب على شعورك بالقلق والتوتر وحاول أن تكون هادئاً فهذا ينعكس على استقرار من حولك.
- ✓ قلل الوقت الذي تقضيه أنت وأفراد العائلة في متابعة الأخبار المتعلقة بانتشار الفيروس على مدار اليوم والتي تسبب زيادة حالة التوتر والخوف والهلع.

تذكر أن تحديد مصدر موثوق محلياً هو الأفضل في التغلب على التحديات.
(<https://www.jhah.com/ar/news-events/news/novel-coronavirus>)

التغلب على القلق الناجم عن وباء فيروس كورونا (COVID-19)

• استجمع ما لديك من مهارات في إدارة الأزمات واستخدمها في السيطرة على مشاعرك بسبب المرحلة الحالية.

✓ إدارة الضغوط مهارة يمكن تعلمها واكتسابها ويوجد الكثير من المصادر المفيدة عبر الإنترنت من أجل تعلمها.

✓ مصادر لتعلم مهارة الاسترخاء:

<https://sites.google.com/site/yasmineburaik1/>

https://m.youtube.com/watch?v=cojXHk_bMAM

التغلب على القلق الناجم عن وباء فيروس كورونا (COVID-19)

- إذا اجتاحتك مشاعر ضاغطة وفقدت السيطرة عليها فتحدث إلى أحد الإختصاصيين (عن طريق التواصل الهاتفي وطلب الاستشارة).
- جهز خطة وحدد المكان الذي ستذهب إليه وكيفية طلب المساعدة من أجل تلبية إحتياجاتك الصحية جسدياً ونفسياً عند الحاجة.

اتصل على خط كوفيد-19 للمساعدة العاطفية 013-870-1919

مساعدة الأطفال للتغلب على القلق الناتج عن وباء فيروس كورونا (Covid-19)

• تختلف استجابة الأطفال للضغوط:

- ✓ بعض الأطفال أكثر تعلقاً، قلقاً ، عزلةً ، غضباً ، تهيجاً وقد يصل الأمر إلى التبول اللاإرادي مثلاً.
- ✓ تجاوب مع ردود أفعال أطفالك وقدم لهم الدعم واستمع جيداً إلى مخاوفهم وأحطهم بمزيد من المحبة والعطف والاهتمام.
- ✓ خصص لأطفالك مجالاً للاستمتاع بالوقت وممارسة بعض الأنشطة الممتعة والمحبية.

تذكر أن تبقى هادئاً وواثقاً لأن الطفل يلاحظ الأمور التي تجري حوله!

مساعدة الأطفال للتغلب على القلق الناتج عن وباء فيروس كورونا (Covid-19)

عند عزل الأطفال عن ذويهم (دخولهم المستشفى)، حافظ على استمرار التواصل بينهم عن بعد وطمئنهم دائماً.

- وضّح حقيقة ما يجري:
 - ✓ اشرح ما يحدث الآن.
 - ✓ قدم معلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى.
 - ✓ استخدم عبارات مبسطة يسهل على الأطفال فهمها وتتناسب مع فئتهم العمرية.
- استخدم هذا الظرف فرصة لتعليم الأطفال كيفية التكيف مع الأزمات واكتساب المهارات.

تذكر:

- تذكر أن الصحة ليست مجرد عدم وجود المرض فهي مزيج من الصحة **الذهنية والسلوكية والعاطفية والجسدية**.
- تأثر أي عنصر من هذه العناصر قد يسبب ويؤثر على العناصر الأخرى **سلبياً أو إيجابياً**.

حاول أن تكون **إيجابياً** دائماً

References

- https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/resource/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20FINAL_ver%201.1%20-%202%20March%202020-LORES.pdf
- <http://www.emro.who.int/mnh/publications/mental-health-support-during-covid-19.html?format=htmlsh>