



كيفية مواجهة الضغوط أثناء أزمة تفشي فيروس كورونا (COVID-19)

من الطبيعي أن تصيبك مشاعر الحزن أو القلق أو الخوف أو التوتر في ظل أزمة مثل تفشي الوباء. من المهم أن تعتني بنفسك وأحبائك من مختلف النواحي المادية والاجتماعية والعاطفية والنفسية

تحدث إلى الآخرين وحافظ على تواصلك معهم

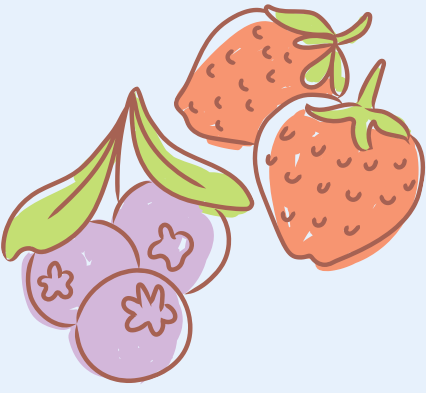
خصص وقتًا للتواصل مع الأصدقاء والعائلة حتى إذا لم تتمكن من رؤيتهم شخصيًا، شاركهم قلقك ومشاعرك



اهتم بجسمك

حاول أن تمد جسمك بالطعام الصحي المغذي مع الحفاظ على النشاط البدني والحصول على قسط وافر من النوم. أفض بعض الوقت في الهواء الطلق مع الطبيعة حتى ولو لدقائق كل يوم إن أمكن ذلك. ابحث عن طرق لممارسة الرياضة والحفاظ على نشاطك

يجب على الأفراد الذين يخضعون حاليًا للعلاج الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم، وذلك لمعرفة كيفية البقاء على اتصال أو الحصول على استشارة الطبيب عند الحاجة



كن مطلعًا ولكن خذ فترات من الراحة

من المهم أن تكون على اطلاع دائم بالأخبار في مثل هذه الظروف، ولكن كن حذرًا من الشائعات بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي. احصل على المعلومات من خلال مصادر موثوقة مثل مركز السيطرة على الأمراض أو وزارة الصحة في ولاية فيرجينيا. اترك مشاهدة (CDC) الأمراض الأخبار وقراءتها والاستماع إليها لتحصل على الراحة إذا كنت تشعر بالإرهاق والضغط.



اعتن بصحتك العقلية

حافظ على صحتك العقلية من خلال الأنشطة البسيطة التي تستمتع بها وجنب ذهنك تلك المخاوف غير الضرورية، خذ وقتًا للاسترخاء. اتصل بمقدم رعاية الصحة العقلية الخاص بك إذا كانت الضغوط العصبية تعيق أنشطتك اليومية لعدة أيام أو أسابيع متتالية. يجب على من يعانون من حالات مسبقة متعلقة بالصحة النفسية الاتصال بمقدم الخدمة لترتيب طرق الاتصال وكذلك استشارة مقدم الخدمة عند الحاجة



اطلب المساعدة

إذا كانت الضغوط تؤثر سلبيًا على أنشطة حياتك اليومية لعدة أيام أو أسابيع، ننصحك بالتواصل مع شخص تثق به، مثل رجل الدين أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لا تعالج نفسك ذاتيًا بالأدوية. تجنب الاعتماد على التبغ أو المخدرات أو الكحول للتعامل مع مشاعرك

