



# كيفية تقليل الإجهاد أثناء وباء COVID-19

إن وباء COVID-19 الجديد يمكن أن يضع الكثير من الناس تحت ضغط نفسي كبير. يمكن أن يجعلك الخوف والقلق أكثر عرضة لإلتقاط الفيروس وقد يسبب توتر لدى الأطفال والبالغين.

الأشخاص الذين يساعدون في الاستجابة لـ COVID-19 ، مثل الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية



كبار السن والمصابون بأمراض مزمنة و هم أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19



الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية بما في ذلك مشاكل تعاطي المخدرات.



الأطفال والمراهقون



أقوي: قد يظهر توتر الأشخاص الذين

## إليك بعض تدابير الرعاية الذاتية التي يسهل ممارستها خلال هذه الفترة الصعبة:

- التحقق من مصدر الأخبار حتى تعرف الحقائق وراء وباء COVID-19.
- اتخاذ الإجراءات الاحترازية الصحيحة التي تنصح بها المنظمات الدولية.
- تقليل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها ، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
- الاعتناء بجسمك: تأمل ، وتناول طعاماً صحياً وإشرب المياه بشكل كافٍ ، ونم جيداً.
- ممارسة نشاط تستمتع به: الرقص أو الغناء أو الرسم ...
- التواصل مع الآخرين وشارك كيف تشعر.

## كيف تعرف أنك تظهر توتر أعلى تجاه الوباء:

- الخوف والقلق بشأن صحتك وصحة أحبائك.
- تغيرات في النوم أو الأكل.
- صعوبة في النوم أو التركيز.
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة.
- زيادة استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى.

## الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية:

بالإضافة إلى ما هو مذكور أعلاه، يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية موجودة سابقاً متابعة علاجهم وأن يكونوا على دراية بالأعراض الجديدة أو المتفاقمة.

## بالنسبة إلى الأشخاص الذين تم الإفراج عنهم من الحجر الصحي

- غير المبررة للأصدقاء أو الأحياء من التلصق عدوى المرض منك، حتى لو كانت مصمماً على عدم نقل العدوى.
- الذنب بسبب عدم القدرة على إنجاز الأعمال العادية أو الاهتمام بالأولاد خلال فترة الحجر الصحي.
- تبدلات عاطفية أو نفسية أخرى.

- مشاعر مختلطة، بما في ذلك الإحساس بالارتياح بعد الحجر الصحي.
- الخوف والقلق على صحتك وصحة أحبائك.
- التوتر بسبب مراقبة الذات أو الخضوع لمراقبة الآخرين بحثاً عن علامات فيروس COVID-19 وأعراضه.
- الحزن أو الغضب أو الإحباط بسبب المخاوف

فإن الانفصال عن الآخرين قد يسبب التوتر إذا اعتقد الطبيب أنك تعرضت لفيروس COVID-19 حتى لو لم تكن مريضاً. ومن الطبيعي أن ينتاب كل شخص شعور مختلف بعد الخروج من الحجر الصحي. بعض هذه المشاعر تشمل: