

# COVID-19 (فيروس كورونا)

## نصائح الصحة النفسية أثناء الحجر الصحي

يتفاعل الناس بشكل مختلف مع المواقف العصبية، وقد يسبب تفشي مرض فيروس كورونا 2019، أو كوفيد-19، مشاعر تتراوح بين القلق أو الغضب، من بين العديد من ردود الفعل المحتملة الأخرى.

إذا كنت أنت ومنزلك تحت الحجر الصحي — سواء الحجر الصحي الذاتي أو غير ذلك — فقد تشعر بعدد من العواطف بما في ذلك الشعور بالقلق أو الشعور بالوحدة أو الملل أو الإحباط. من المهم فهم مشاعرك خلال هذا الوقت والاهتمام بصحتك العقلية.

إليك بعض النصائح للمساعدة في العناية بصحتك العقلية خلال هذا الوقت.

- 1. ابحث عن طرق للاسترخاء.** ابحث عن الأشياء التي تساعدك على إدارة الإجهاد. النظر في محاولة التنفس العميق، وتمتد أو التأمل. هناك أيضًا تطبيقات قد تساعدك على التعامل مع الإجهاد.
- 2. تعيين الحدود.** في حين أنه من المهم أن يكون لديك معلومات حديثة وموثوقة، يجب عليك الحد من التعرض للتغطية الإعلامية الحالية.
- 3. إنشاء إجراءات منتظمة.** على سبيل المثال، فكر في إعداد روتين منتظم للنشاط البدني والتواصل مع الآخرين والاستمرار في العادات اليومية.
- 4. قم بإنشاء قائمة.** اجمع قائمة بجهات الاتصال، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة والجيران ومقدمي الرعاية الصحية، بالإضافة إلى أي معالجين أو مستشارين وموارد المجتمع الأخرى. ضعها في مكان ما بارز في منزلك، على سبيل المثال، على ثلاجتك.
- 5. تحقق من أدويةك.** تأكد من حصولك على أي وصفة طبية و/أو أدوية دون وصفة طبية تحتاج إليها. خذ وصفاتك الطبية على النحو الموصى به. وإذا أمكن، فإن التوصية هي أن يكون هناك توريد لمدة أسبوعين. تحدث مع طبيبك أو الصيدلي لمعرفة كيف يمكنك الحصول على ما تحتاجه.
- 6. حدد كيفية بقائك على اتصال.** حدد كيفية التواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال الطرق المتاحة — الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أو عبر الإنترنت أو حتى من خلال الرسائل في البريد. فكر في وقت "وجهًا لوجه" باستخدام التطبيقات التي تسمح لك بالردشة عبر الفيديو مع الآخرين.
- 7. مواكبة العادات الصحية.** صحتك البدنية هي جزء مهم من صحتك العقلية، أثناء الحجر الصحي ودائماً. تجنب استخدام التبغ أو الكحول أو غيرها من الأدوية في محاولة لإدارة الإجهاد. الحصول على الكثير من الراحة والنشاط البدني.
- 8. كن على دراية بالضغط العصبي.** الحجر الصحي يمكن أن يسبب ضغط عصبي إضافي. على سبيل المثال يمكن أن تتعرض لضغط عصبي من الناحية المادية إذا كنت غير قادر على العمل.

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html)

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.  
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8)

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، اتصل بخدمات الطوارئ أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يتوفر هذا البرنامج أو مكوناته في جميع المواقع، وربما تُطبق استثناءات التغطية.