



هل يساورك قلق: عندما يتواجد أحبائك في منطقة يتفشى فيها كوفيد-19 بضرورة



تعرّضنا جميعًا للكثير من الظروف على مدار عام من انتشار جائحة كوفيد-19. بينما تنخفض معدلات الإصابة في منطقة ما، فقد ترتفع في منطقة أخرى. لا يزال يتم وضع إرشادات محلية للتعامل مع الوضع. وحتى إذا كنا نعيش في مكان نشعر فيه بالأمان، فقد نشعر بالقلق بشأن العائلة والأصدقاء في الأماكن التي تتزايد فيها معدلات بكوفيد-19.

قد ينتابك القلق والعصبية والإحباط إذا كان لديك أحبائك يعيشون في الهند أو أي مكان آخر تتزايد فيه الإصابات بالفيروس. لا يمكن تجاهل هذه المشاعر وهناك طرق يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك والتحكم في التوتر الذي تعاني منه.

تعرف عما يمكنك فعله. إذا تعرّض أحد أحبائك للإصابة بفيروس كوفيد-19، فاطلب التعرّف على طرق لدعمه. على سبيل المثال، قد يكون لديك والدٌ مسن يتعدّر عليه فهم المعلومات الطبية بسهولة. إذا كان الأمر كذلك، فتعرّف عما إذا كان يمكنك الاتصال للتحدث مع طبيبه. حتى لو كان يعيش بعيدًا، فيمكنك المساعدة.

تذكر أن تعتني بنفسك. يجب عليك الاعتناء بصحتك الجسدية والعقلية حتى تكون قادرًا على الاعتناء بمن تهتم بأمرهم. خصّص وقتًا لممارسة الرياضة وتناول وجبات مغذية وممارسة الأنشطة التي تستمتع بها. ابق على اطلاع بمصادر موثوقة للأخبار. ولكن إذا كانت الأخبار تُصيبك بالتوتر، فقلل من وقت اطلاعك عليها.

فكر في التبرع. فكر في التبرع لمنظمة موثوق بها تُقدم مساعدات في الهند إذا كان بإمكانك القيام بذلك. احرص على البحث عن أي منظمة للتعرف على مدى موثوقيتها قبل التبرع. أثناء الكوارث الطبيعية والأوقات الصعبة الأخرى، قد تحاول الجمعيات الخيرية الوهمية استغلال الأشخاص.

كن لطيفاً مع نفسك. قد تشعر بتأنيب الضمير إذا كنت تعيش في مكان تتخفف فيه معدلات الإصابة بكوفيد-19 أو يمكنك الحصول على اللقاح بسهولة أو يمكنك ببساطة تفادي الإصابة بالفيروس. قد تتساءل عن سبب تمتعك بمزايا لا يتمتع بها الآخرون. قم بالتعبير عن هذه المشاعر ولكن كن لطيفاً مع نفسك. فأنت لم ترتكب أي خطأ.

تحدث بصراحة عما تشعر به. إذا كان القلق يؤثر على حياتك اليومية بما في ذلك وظيفتك، فتحدث إلى مديرِك. قد يُعدُّ مُجدياً جعلهم يفهمون ما تواجهه، وقد يتمكنون من توصيلك بالدعم. يمكن أن يقدم برنامج مساعدة الموظفين (EAP) الدعم أيضاً أثناء تعبيرك عن هذه المشاعر. قد يوصلك بالموارد ويساعدك في إيجاد طرق لدعم الأسرة من بعيد.

دعم فريقك. إذا كنت مديراً، فحاول أن تتأكد من أن فريقك مرتاحاً ويمكنه التواصل معك إذا كان يمر بوقت عصيب — في هذا الموضوع أو أي موضوع آخر. وقر أكبر قدر من المرونة، إذا أمكن، وذكّر الموظفين بأنه يمكنهم الحصول على الدعم من برنامج EAP الخاص بهم في أي وقت.

برنامج مساعدة الموظفين

للمساعدة في التعامل مع التوتر أو القلق أو المشاعر الأخرى المرتبطة بتفشي الوباء، اتصل ببرنامج EAP. قد يوصلك بالموارد ويساعدك في إيجاد طرق لدعم أسرتك من بعيد.

livewell.optum.com

أدخل رمز الوصول لشركتك

إذا كنت تفكر في الانتحار، أنت أو أي شخص تعرفه، فاطلب المساعدة على الفور. قم بزيارة الموقع الإلكتروني suicide.org للحصول على قائمة بالخطوط الساخنة العالمية، أو اتصل بخدمات الطوارئ المحلية.

إذا كنت حاملاً أو كنت غير سليمة بدنياً أو تعاني حالة صحية، فاستشري طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك.

يُبنى ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل الرعاية المقدمة من الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدِّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تتطلب على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج "مساعدة الموظفين" بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© 2021 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF4503611 209733-052021