

# الحفاظ على الصحة والعافية النفسية خلال تفشي مرض كوفيد-19 (COVID-19)

تأثرنا جميعًا بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) وما يمكن أن تجلبه هذه الظروف من مشاعر الخوف وعدم اليقين. بالنسبة للأفراد داخل مجتمع اللاجئين، قد تضيق الصدمة الناتجة عن التجارب السابقة المزيد من التوتر والقلق. يقدم هذا الدليل توصيات للعناية الذاتية وعلامات الكرب والموارد اللازمة للتعامل معه.

## توصيات للعناية الذاتية:

- اهتم بجسمك. حافظ على روتين فيما يتعلق بالوجبات وممارسة الرياضة ووقت النوم.
  - حاول تناول وجبات صحية.
  - خطط للأنشطة البدنية التي يمكن القيام بها في المنزل.
  - احصل على قسط وافر من النوم. تجنب الكحول والتبغ والعقاقير الأخرى لأنها سوف تعيق النوم.
- استخدم تقنيات الاسترخاء لتقليل التوتر، مثل اتباع جلسات التأمل الموجهة والمتاحة عبر الإنترنت.
- تمتع بالصبر والتحمل لتكون قدوة حسنة في العادات الصحية لأصدقائك وعائلتك.
- تواصل مع الآخرين بأمان. خطط لممارسة أنشطة مع من يعيشون معك في المنزل أو عبر الإنترنت مع آخرين. تواصل مع أفراد العائلة أو الأصدقاء من كبار السن أو المرضى للاطمئنان عليهم.
- خذ فترات راحة وخصص وقتًا للاسترخاء. حاول القيام بالأنشطة التي تستمتع بها عادةً.
- إذا كنت معتادًا على حضور الشعائر الدينية، فكر في القيام بذلك عبر الإنترنت.
- ابقَ على اطلاع، ولكن تجنب التعرض المفرط للأخبار. اعلم أن الشائعات قد تنتشر في وقت الأزمات. تحقق دائمًا من مصادرك والجا إلى مصادر المعلومات الموثوقة. لدى مقاطعة سان دييغو معلومات متاحة على [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com).

إذا كنت تعاني من علامات الكرب، يرجى التأكد من أنك تمارس أنشطة العناية الذاتية المذكورة أعلاه.

## علامات الكرب الشائعة:

- الشعور بالتعب أو التشكيك أو القلق أو الخوف
- تغييرات في مستويات الشهية والطاقة والنشاط
- صعوبة في التركيز
- صعوبة النوم أو الكوابيس والأفكار والتصورات المزعجة
- ردود فعل جسدية، مثل الصداع وآلام الجسم ومشاكل المعدة والطفح الجلدي
- تدهور في المشاكل الصحية المزمنة
- الغضب أو المزاج الحاد
- زيادة استخدام الكحول والتبغ والعقاقير الأخرى

اطلب المساعدة عند الحاجة. إذا كان الكرب يؤثر على حياتك اليومية لعدة أيام أو أسابيع، تحدث إلى استشاري أو طبيب أو زعيم ديني. يوجد في المقاطعة العديد من البرامج المتاحة لدعم الصحة والعافية النفسية، بما في ذلك البرامج الخاصة بمجتمع اللاجئين. بالإضافة إلى ذلك، نشرت مؤسسة *Refugee Response* مقطع فيديو على موقع يوتيوب يحتوي على نصائح حول إدارة التوتر والقلق في ظل مرض كوفيد-19، متوفر بـ 21 لغة:

[www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrIwCv0OQHKgJWFWMwFjz2f9AmpK](https://www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrIwCv0OQHKgJWFWMwFjz2f9AmpK)

للتواصل مع أحد البرامج أو للحصول على دعم فوري في وقت الأزمات بأكثر من 150 لغة، اتصل على خط الوصول والأزمات الهاتفي بسان دييغو (-724-888-7240)، انظر المربع أدناه لمزيد من المعلومات. إذا كنت تعاني من التوتر أو القلق بسبب مرض كوفيد-19، اتصل على خط مساعدة الدعم النفسي لدى **Optum** (866-342-6892) للحصول على دعم مجاني على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع مع توافر خدمات الترجمة.

## خط الوصول والأزمات الهاتفي بسان دييغو: يدعم أكثر من 150 لغة

يقدم خط الوصول والأزمات الهاتفي بسان دييغو (888-724-7240) الدعم الفوري وموارد الصحة السلوكية على أيدي استشاريين ذوي خبرة، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. الخدمات سريعة ومجانية ومتوفرة بـ 150 لغة عبر خدمة الترجمة الفورية.