

حفظ سلامت روان و تندرستی در زمان شیوع بیماری COVID-19

همه ما تحت تأثیر بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19) قرار داریم و این شرایط می تواند باعث ایجاد احساس ترس و عدم اطمینان در ما شود. برای افراد جامعه پناهجو، آسیب های ناشی از تجربیات گذشته ممکن است سبب بروز استرس و اضطراب بیشتری در آنها شود. این راهنما توصیه هایی را برای مراقبت از خود، علائم اضطراب و پریشانی و منابع لازم برای مقابله با این مشکلات را در اختیار شما قرار می دهد.

توصیه های مراقبت از خود

- مراقب بدن خود باشید. روال وعده های غذایی، ورزش و خواب خود را حفظ کنید.
 - سعی کنید غذاهای سالم بخورید.
 - فعالیت های بدنی را برنامه ریزی کنید که بتوانید آنها را در منزل انجام داد.
 - خواب کافی داشته باشید. از مصرف الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر خودداری کنید زیرا باعث اختلال در خواب شما می شوند.
- از تکنیک های تمدد اعصاب منجمله روش های مدیتیشن موجود در روی اینترنت برای کاهش استرس خود استفاده کنید.
- با صبر و تحمل رفتار کنید تا الگوی یک رفتار سالم برای دوستان و خانواده خود باشید.
- ارتباطی امن و سالم با دیگران برقرار کنید. فعالیت هایی را با افراد حاضر در منزل خود یا بصورت آنلاین با دیگران برنامه ریزی کنید.
- جویای احوال اعضای خانواده و دوستان مسن خود شوید.
- استراحت کنید و برای تمدد اعصاب و آرامش خود وقت بگذارید. سعی کنید فعالیتهایی را انجام دهید که معمولاً از انجام آنها لذت می برید.
- اگر شرکت در خدمات مذهبی بخشی از برنامه روزمره شماست، حضور بصورت آنلاین را مد نظر قرار دهید.
- در جریان اخبار قرار بگیرید، اما بیش از حد خود را در معرض اخبار قرار ندهید. آگاه باشید که شایعات ممکن است در طول بحران گسترش یابند. همیشه منابع خبری خود را بررسی کرده و به منابع معتبر اطلاعات مراجعه کنید. اطلاعات مربوط به کانتی سن دیگو در وب سایت www.coronavirus-sd.com موجود می باشد.

اگر شاهد بروز علائم اضطراب و پریشانی در خود هستید، لطفاً اطمینان حاصل کنید که فعالیتهای مراقبتی فوق را انجام می دهید.

علائم شایع اضطراب و پریشانی:

- احساس بی تفاوتی، از دست دادن اعتقادات، اضطراب یا ترس
- تغییر در اشتها، انرژی و سطح فعالیت ها
- دشواری در تمرکز
- مشکل خواب یا دیدن کابوس یا افکار و تصاویر ناراحت کردن
- واکنش های فیزیکی مانند سردرد، بدن درد، مشکلات معده و بثورات پوستی
- وخیم تر شدن بیماری ها مزمن
- عصبانیت یا بداخلاقی
- افزایش مصرف الکل، دخانیات یا سایر مواد مخدر

در صورت لزوم درخواست کمک کنید. اگر اضطراب و پریشانی برای چند روز یا چندین هفته، زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار داده است، با یک مشاور، پزشک یا یک عالم دینی صحبت کنید. کانتی سن دیگو، برنامه های بشماره برای حمایت از سلامت روان و تندرستی افراد، منجمله برنامه های خاصی برای جامعه پناهجویان را در اختیار دارد. علاوه بر این، برنامه ویدئویی پاسخ به پناهجویان در YouTube حاوی نکاتی درباره مدیریت استرس و اضطراب در زمان شیوع بیماری COVID-19 به 21 زبان مختلف می باشد:

www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrlwCv00QHKgJWFWMwFjz2f9AmpK

برای ایجاد ارتباط با یکی از این برنامه ها یا دریافت خدمات فوری پشتیبانی بحران در بیش از 150 زبان، با شماره تلفن خط دسترسی و بحران سن دیگو (888-724-7240) تماس بگیرید، برای اطلاعات بیشتر به کادر زیر مراجعه کنید. اگر با استرس یا اضطراب مربوط به بیماری COVID-19 مواجه هستید، با مرکز تلفن خدمات پشتیبانی 24 ساعته کمک های عاطفی آپنیم (866-342-6892) تماس بگیرید. این مرکز مجهز به خدمات مترجم نیز می باشد.

شماره تلفن خط دسترسی و بحران سن دیگو به بیش از 150 زبان

خط دسترسی و بحران سن دیگو (888-724-7240) ارائه دهنده پشتیبانی فوری و منابع بهداشت رفتار توسط مشاورین با تجربه بصورت 24 ساعته در 7 روز در هفته می باشد. خدمات این مرکز بصورت محرمانه، رایگان و به 150 زبان مختلف از طریق مترجم در دسترس می باشند.