

كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء تفشي الأمراض المعدية

مرجع للحفاظ على الصحة النفسية وهناء المعيشة



تدعم وكالة الرعاية الصحية بمقاطعة اورانج (Orange County Health Care Agency) هناء المعيشة أسرة المقاطعة والأصدقاء والزملاء. عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخباراً عن تفشي مرض معدى قد تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات التوتر - حتى إذا كان المرض يتفشي بين أشخاص بعيدين عن المكان الذي تعيش فيه ويكون خطر الإصابة بالمرض منخفضاً أو معدوماً. علامات الإجهاد هذه طبيعية وقد تكون أكثر حدوثاً لدى الأشخاص الذين يعانون من أحبائهم في أجزاء من العالم مصابة بالفاشية. أثناء تفشي الأمراض المعدية راع صحتك الجسدية والعقلية وتواصل بلطف مع المتضررين من الوضع.

ما الذي يمكنك فعله للمساعدة في التأقلم مع الاضطراب العاطفي

١- علاج الضغط النفسي

- ابق على علم. ارجع إلى مصادر موثوقة للحصول على تحديثات حول الوضع المحلي.
- ركز على نقاط قوتك الشخصية.
- حافظ على الروتين.
- خصص وقتاً للاسترخاء والراحة.

٢- كن على اطلاع وأبلغ عائلتك

- تعرف على موارد الصحة الطبية والعقلية المحلية في مجتمعك. احضر اجتماعات المجتمع للموارد / التعليم.
- تجنب مشاركة الأخبار غير المؤكدة حول المرض المعدى لتجنب إثارة الخوف والذعر الغير ضروري.
- امنح الأطفال معلومات صادقة تتناسب مع أعمارهم والتزم بالهدوء - الأطفال غالباً يشعرون بما تشعر به.

٣- تواصل مع مجتمعك

- حافظ على الاتصال مع العائلة والأصدقاء.
- انضم إلى المجتمع و / أو الجماعات الدينية.
- اقبل المساعدة من العائلة والأصدقاء وزملاء العمل ورجال الدين.
- تواصل مع الجيران والأصدقاء ذوي الاحتياجات الخاصة الذين قد يحتاجون إلى مساعدتك.

٤- مد يد العون والمساعدة

- إذا علمت ان شخصاً مصاباً بالفاشية، اتصل بهم لتطمئن عليهم، وتذكر أن تحافظ على سريتهم.
- فكر في عمل طيب مع أولئك الذين طلب منهم ممارسة التباعد الاجتماعي، مثل الحصول على وجبة أو توصيل احتياجات منزلية على عتبة منزلهم.
- حدد موقع مؤسسة خيرية أو منظمة بالقرب منك وتطوع فيه.
- شجع الأصدقاء والعائلة على المشاركة معك.

٥- مراعاة مشاعر الآخرين

- تجنب إلقاء اللوم على أي شخص أو افتراض أن شخصاً ما مصاب بالمرض بسبب مظهره أو من أين أتى هو أو أسرهم.
- الأمراض المعدية غير مرتبطة بأي مجموعة عرقية أو إثنية؛ تحدث بلطف عندما تسمع شائعات كاذبة أو قوالب نمطية سلبية تعزز العنصرية وكره الأجانب.

للحصول على آخر التحديثات، نحث الجمهور على زيارة الموقع المخصص لوكالة الرعاية الصحية في مقاطعة اورانج

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus -



إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تواجه صعوبة في التأقلم ضع في اعتبارك طلب المساعدة المهنية.