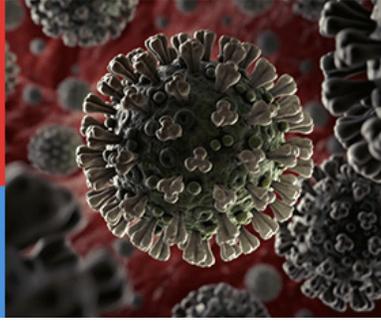


NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at (800) 564-8448. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



توصيات للحفاظ على الهدوء أثناء الوباء

عندما يكون الخوف شديداً، نحتاج إلى الذهاب إلى حلول عملية للحد من التوتر.

١. كن جلدأ و ثابتاً

عندما نشعر بالقلق ، نشعر وكأننا خارج أنفسنا. إن الشعور بالدوار و / أو الدوخة أمر شائع. ردود الفعل هذه هي نظامنا العصبي الودي ، وبعبارة أخرى ، استجابة الضغط البيولوجي لدينا. في العمل : اجلس وضع قدميك على الأرض واستلق على الكرسي و خذ أنفاساً عميقة. كن على علم بما يجري حالياً هنا و هناك.

٢. استمر في التحرك

من الشائع أن نحتفظ بمشاعرنا في أجسادنا: أكتاف متوترة؟ آلام في المعدة؟ كلما كتمنا مشاعرنا أكثر، تكون لدينا ردود فعل جسدية. امش ، اجر ، اقفز أو ارقص - كن نشطاً!

٣. تذكر ما لم يتغير

انظر حولك الآن و اسرد ثلاثة أشياء لم تتغير منذ بداية COVID-19. هل ما زال كلبك يحتاج إلى إطعامه؟ هل لا يزال أطفالك بحاجة لك لتحضير العشاء؟ هل مازلت تستحم؟ ركز على ما يبقى على حاله. افعل ما يمكنك للحفاظ على الروتين طبيعياً قدر الإمكان لك ولعائلتك.

٤. واجه الواقع بعقلية ايجابية

هناك الكثير من المشاعر حول COVID-19. تتراوح من الذعر الشديد إلى الشعور بأن هذا الحادث قد تم تفجيره بشكل غير متناسب. لا بأس أن تشعر في مكان ما بينهما. يمكنك أن تشعر بالقلق و الخوف دون المبالغة إلى حد الكارثة أو التقليل من حجم الحدث إلى حد الاستهانة .

٥. حدد متى قمت بمعالجة المجهول بنجاح في الماضي.

إن عدم معرفة ما سيحدث ومدة استمرار هذه الأزمة يمكن أن يسبب الخوف. من المهم أن تضع في اعتبارك أنه كانت هناك حالات أخرى شعرت فيها بالخوف وكنت تواجه نتيجة غير معروفة ، ولكنك تجاوزتها.

مقتبس من علم النفس اليوم