

الاحتياطات الواجب اتخاذها خلال تفشي مرض كوفيد-19 لحماية الصحة النفسية

إن الأحداث التي تسبب الخوف والقلق الشديدين يمكن أن تجعلنا نشعر بالإجهاد. يمكن أن يكون للإجهاد تأثيرات سلبية عديدة على الدماغ والجسم. إن التأقلم مع الإجهاد الذي نعاني منه يساهم في إبقائنا أقوياء وفي شفائنا في مثل هذه الحالات المرضية.



يمكنك الاستفادة من المعلومات والتوجيهات التي تشاركها المؤسسات الرسمية مثل منظمة الصحة العالمية (www.who.int/ar/home) ووزارة الصحة (www.saglik.gov.tr/).

4. احصل من المصادر الصحيحة على المعلومات التي ستساعدك على اتخاذ التدابير والتخطيط لحماية نفسك وأحبائك. (hsgm.saglik.gov.tr/tr/gocsagligi-afis-brosur.html)

5. احم جسمك:

أ) خذ أنفاساً عميقة. تعمل الأنفاس العميقة على جعل معدل ضربات قلبك في مستواها الطبيعي ، مما يسيطر عليك في الوقت الحالي ، و يخفف من قلقك بشأن المستقبل ويساعدك على التحكم في سلوكك.

ب) مارس الرياضة وقم بالاسترخاء. التمارين البدنية تقلل من الإجهاد.

ج) تناول الطعام الصحي و الفيتامينات والمكملات الغذائية لتقوية جهاز المناعة لديك.

د) احصل على نوم منتظم. قلة النوم تزيد الأفكار السلبية ، وشعور عدم الراحة ونفاد الصبر ، والانفجارات العاطفية المفاجئة.

هـ) تجنب استخدام التبغ والكحول والمواد الأخرى.

6. استمر في الأنشطة اليومية التي تريحك وتساعدك.

7. احم نفسك أولاً ، ثم ادعم الآخرين. الدعم في حالة الحاجة سيساعد الشخص الذي يقوم بالمساعدة والشخص الذي يحصل على المساعدة يشعرون بالارتياح.

8. تواصل مع الناس وشارك مشاعرك. حافظ على قوة شبكة الدعم العاطفي الخاصة بك.

9. لا تهمل طلب المساعدة من أخصائي إذا عانيت أو عانى أحبائك من أعراض الإجهاد بالشكل الذي يعيق الحياة اليومية.

في هذه المرحلة ، قد تنشأ ردود الفعل التالية:

- تبدل الإحساس واليأس والخوف الشديد والقلق
- فقدان الشهية وانخفاض الطاقة
- صعوبة التركيز
- صعوبة في النوم ، والكوابيس أثناء النوم ، والأفكار والصور المزعجة
- ردود الفعل الجسدية مثل الصداع ومشاكل المعدة والشعور بالتعب والحكة في الجلد
- الغضب المتكرر والسريع
- زيادة تعاطي التبغ والكحول والمواد المخدرة
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة



تتطلب المرحلة الصعبة التي نعيشها أن نتمكن من إدارة إجهادنا بسرعة ، والتكيف معه ، واتخاذ التدابير اللازمة و القرارات الصحيحة. يمكننا سرد ما يمكن فعله لهذا على النحو التالي ؛

1. كوفيد-19 - يؤثر على عدد كبير من الناس في العديد من المناطق الجغرافية و العديد من البلدان. لا ينبغي ربط هذا الوباء بأي جنسية أو عرق.

2. ينبغي تجنب تصنيف الأشخاص الذين تم تشخيصهم بمرض كوفيد-19 على أنهم "مريضون". الأشخاص الذين تم تشخيصهم هم الذين يتم علاجهم ويمكنهم الشفاء ، ومع الشفاء سيواصلون حياتهم كما كانت من قبل.

3. من الضروري تجنب مشاهدة الأخبار وقراءتها والاستماع إليها باستمرار ، مما يسبب القلق والإجهاد. الأخبار المفاجئة وتدفق الأخبار بلا توقف يمكن أن يزيد من القلق والإجهاد. سيكون كافياً متابعة التطورات الحالية بشأن الوباء مرة أو مرتين في اليوم وفي فترات زمنية معينة. من الضروري مراعاة المعلومات الحقيقية فقط وفصل الحقائق عن الشائعات.



خط هاتف منظمة دعم الحياة مفتوح

يمكنكم الاتصال على هذا الرقم 0850 441 70 80 ضمن أيام الأسبوع و نهاية الأسبوع من الساعة

09:00 إلى الساعة 17:00

