

# ورقة النصائح: الحفاظ على المرونة أثناء فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19":

## تأثير هذه الجائحة على الصحة النفسية

**الاعتراف والقبول:** يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف العصيبة، خاصةً في مثل هذه الأحداث الدرامية كجائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، والتي أثرت على العديد من جوانب حياتنا. أحدثت هذه الجائحة تغييرات في حياتنا - والتغيير غالبًا ما يكون مصحوبًا بالشك. على الأرجح يشعر الأشخاص بالقلق وعدم الأمان عندما تطرأ التغييرات على بيئتهم. إن الاعتراف بتأثير الجائحة على حياتنا يمكن أن يساعدنا على قبولها والبحث عن أساليب صحية للتأقلم معها.

**معرفة نطاق التحكم لديك :** في الأوقات التي يشوبها الغموض، من السهل جدًا أن تصاب بالإرهاق من كل ما يحدث في البيئة من حولنا قد يكون معرفة نطاقات التحكم في حياتنا أمرًا مفيدًا لحالتنا النفسية والعاطفية. ضع في اعتبارك الأشياء التي نتحكم فيها، وتلك التي نؤثر عليها، والأخرى التي تقع خارج نطاق سيطرتنا. من المهم تركيز طاقاتنا الذهنية والعاطفية في المجالات التي يمكننا التحكم فيها والتأثير عليها.

### للتحكم في أي مخاوف أو قلق، افهم أولاً ما تشعر به:

1. ما هي أكبر مخاوفك في هذا الوقت (العزل، نظام الدعم/الأسرة، العمل، الاقتصاد، إلخ)؟
2. ما نوع المعلومات، أو الضمانات، أو الدعم الذي تبحث عنه؟ هل يمكن توفرها بالفعل؟
3. كيف تبقى على اتصال بأنظمة الدعم الخاصة بك وأحبائك خلال هذا الوقت؟

تميز الأمور العادية من تلك غير العادية: إن الضغط العصبي هو رد فعل نفسي وجسدي طبيعي لمطالب الحياة. يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف الصعبة، ومن الطبيعي أن تشعر بالضغط العصبي والقلق أثناء الأزمات. لكن تحديات الحياة اليومية بالإضافة إلى تأثيرات جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" قد تزعجك بك نحو ما يفوق قدرتك في التأقلم مع الأزمات. قد يعاني كثير من الأشخاص من مخاوف تتعلق بالصحة النفسية، مثل أعراض القلق والاكتئاب، خلال هذا الوقت أو قد تتفاقم الأعراض الموجودة لديهم بالفعل.

على الرغم من أنك قد تبذل أقصى ما لديك من جهد، إلا أنك قد تجد نفسك تشعر بالعجز، أو الحزن، أو الغضب، أو الانفعال، أو اليأس، أو القلق، أو الخوف. قد تعاني من قلة التركيز في أداء المهام العادية، أو تغييرات في الشهية، أو أوجاع وآلام في الجسم، أو صعوبة في النوم، أو قد تجد صعوبة في أداء الأعمال الروتينية.

### فكر في هذه الأسئلة لدعم نفسك:

1. ماذا كنت تفعل للمساعدة في التأقلم مع هذا الوضع؟
2. إذا كنت قد تعرضت لمواقف أخرى عصيبة، فكيف تعاملت معها حينها؟
3. متى تحتاج للتواصل مع الآخرين للحصول على الدعم؟

**التواصل للمساعدة:** إن التوقع بزوال مشكلات الصحة النفسية مثل القلق أو الاكتئاب من تلقاء نفسها يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض. إذا كانت لديك مخاوف أو إذا كنت تعاني من تفاقم أعراض متعلقة بالصحة النفسية، فاطلب المساعدة متى احتجت إليها.

فكر في طلب المساعدة في الأحوال التالية:

- تفاقمت الأعراض.
- استمرت الأعراض لفترة أطول.
- كانت الأعراض تعيقك عن القيام بمسؤولياتك.

وإذا كانت لديك أفكار حول إيذاء نفسك أو الآخرين، فابحث عن الدعم فورًا.

## الموارد:

- التوقف، والتنفس، والتفكير (موقع ويب وتطبيق): 19 تأملًا قصيرًا مجانيًا. يتضمن محتوى محدد تحت القسم: تهدئة القلق من فيروس كورونا المستجد  
[/https://www.stopbreathethink.com/meditations](https://www.stopbreathethink.com/meditations)
- التغلب على القلق خلال فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"  
[/https://www.virusanxiety.com](https://www.virusanxiety.com)
- موقع ويب واجب العناية <https://doc.rescue.org> Duty of Care:
- اتصل بمستشار من خلال برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف (EARP)  
[/https://doc.rescue.org/access-a-counselor](https://doc.rescue.org/access-a-counselor)