



مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) الإعتناء بصحتك النفسية

الشعور بالخوف والضغط والقلق هي مشاعر عادية في أوقات الأزمات

الوباء العالمي كوفيد-19 هو وباء جديد وغير متوقع. وقد يُؤلِّد هذا الوضع حالةً من القلق والتوجس وقد يؤدي إلى الشعور بفقدان التحكم في شؤونك. فمن الطبيعي أن يشعر الناس والجماعات بالحزن أو الضغط أو الارتباك أو الخوف أو القلق. وقد تختلف تصرفات الناس وردود فعلهم اتجاه هذا الوضع. وفيما يلي بعض المشاعر المألوفة التي قد يشعر بها الناس:

- الخوف من الإصابة بمرض أو الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19، أو نقل العدوى إلى الآخرين
- الشعور بالعزلة الاجتماعية أو الخوف مما قد يُطلقه الناس عليك من أحكام
- الخوف من الانفصال عن الأهل والأحباب بسبب الانعزال أو التباعد الجسدي
- الشعور بالضعف وقلة الحيلة، والضجر، والوحداية، والاكتئاب بسبب الانعزال أو التباعد الجسدي
- الخوف من فقدان وظيفتك وعملك أو عدم قدرتك على العمل وتدهور حالتك المادية
- القلق من وقوع اختلال في سير دراسة أطفالك وتعليمهم ورفاهيتهم.

الإعتناء بصحتك النفسية والجسدية

- اطلع على المعلومات لكن يجب عليك أن تأخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاهدة أو قراءة الأخبار أو الاستماع إليها.
- مارس [التباعد الجسدي](#)، لكن ابقَ على الاتصال بالآخرين. تحدث مع الأصدقاء أو العائلة عن مشاعرك وأحاسيسك ومخاوفك بواسطة البريد الإلكتروني، والهاتف، والمكالمات بالفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي.
- مارس تمارين استرخاء العقل، أو التنفس العميق أو مد أطراف الجسد أو التأمل
- حاول أن تتناول الأطعمة الصحية وتواظب على التمارين الرياضية وخذ قسطاً وافراً من النوم.
- فكر في كيفية الاستفادة من أية مرونة غير متوقعة قد يتيحها جدولك الزمني اليومي
- ركز على الجوانب الإيجابية في حياتك والأشياء التي يمكنك أن تتحكم فيها
- كن رقيقاً ورحيماً بنفسك وبالآخرين
- حاول ما أمكن التقليل من تناول المخدرات والمسكرات. وإذا كنت تتعاطى المخدرات، فيجب عليك أن تستعملها بشكل آمن وأن تراعي شروط النظافة والصحة.

لست وحدك – اطلب المساعدة إذا تفاقم الأمر ولم تعد قادراً على التحمل

إذا كنت في حاجة إلى مساعدة إضافية، فيجب عليك أن تتصل بمقدم الرعاية الأولية أو طبيب نفساني مُسجل أو مقدم الرعاية الصحية النفسية الآخر في جماعتك.

إذا كنت تمر بأزمة نفسية، فعليك الاتصال بالجهات التالية:





الخدمات الخاصة بالأزمات لكندا	خط المساعدة الأمل في العافية	خط المساعدة الخاص بالأطفال
Crisis Services Canada 1-833-456-4566	Hope for Wellness Help Line اتصل بخط المساعدة المجاني على رقم : 1-855-242-3310 أو اتصل بخدمة الدردشة والتحدث على الإنترنت (online chat).	Kids Help Phone اتصل برقم الهاتف 1-800-668-6868 أو الاتصال النصي برقم 686868
خدمة متوفرة لجميع الكنديين الذين يحتاجون إلى المساعدة والدعم. زوروا الموقع الإلكتروني Crisis Services Canada للعثور على المراكز والمنظمات المختصة بالأزمات الأقرب إليكم .	خدمة متوفرة لجميع السكان الأصليين في جميع أنحاء كندا الذين يبحثون عن التدخل الفوري أثناء الأزمة. يمكن لمرشدين ذوي خبرة يفهمون ويراعون اختلاف الثقافات تقديم المساعدة إذا كنت تريد أن تتحدث مع شخص أو إذا كنت تمر بأزمة نفسية. خدمة الارشاد عبر الهاتف أو الإنترنت متوفرة باللغة الإنجليزية والفرنسية. كما أن خدمة الهاتف متوفرة أيضا بلغة الكري، وأوجيبوي، وإينوكتتوت.	خدمة متوفرة على مدار 24 ساعة للأطفال والشباب الكنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و29 سنة والذين يحتاجون إلى مرشدين اختصاصيين مع مراعاة السرية وعدم كشف الهوية. يمكنكم تحميل تطبيق "دائماً موجود" Always There app للحصول على المزيد من المساعدة والدعم.

إذا كنتم تظنون أن لديكم أعراض، فيجب عليكم استخدام أداة التقييم الذاتي الخاصة بمرض كوفيد-19

[COVID-19 symptom self-assessment tool](#)

للمزيد من المعلومات عن فيروس كورونا:

1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus

