

يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالة نفسية أو عرضة للقلق أو الاكتئاب أن يتخذوا خطوات استباقية مع صحتهم النفسية أثناء اجتياح مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19)

### ضع في إعتبارك خيارات العلاج:

- اسأل مقدم خدمات الصحة النفسية الخاص بك عن العلاج عن بعد (tele-therapy) أو خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت: يوفر العديد من المعالجين والأطباء النفسيين مواعيد عبر الهاتف أو الفيديو. تغطي معظم شركات التأمين الصحي خدمات الصحة عن بعد في الوقت الحالي.
- الحفاظ على تجهيزات الدواء الموصوف لك: اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على تجهيزات لمدة 90 يومًا مقابل تجهيزات لمدة 60 أو 30 يومًا. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فأعد تعبئة أدويةك (refill) بمجرد السماح بذلك.
- تناول الأدوية على النحو الموصوف لك: تحدث مع طبيبك إذا كان لديك أية مشاكل مع الدواء.
- إذا كنت في فترة نقاهة، فابق على اتصال بجهة راعية أو نظير واعٍ ومترن: تواصل عبر الهاتف أو شخصيًا.
- البحث عن دعم التعافي من إدمان تعاطي المخدرات عبر الإنترنت: العديد من مجموعات التعافي تقدم إجتماعات افتراضية (عبر الإنترنت).
- مدمني الخمر المجهولين - مدمني المخدرات المجهولين - التعافي الذكي (SMART Recovery) - في الغرف (In the Rooms)
- كن على دراية بأعراض حالة الصحة النفسية الجديدة أو المتفاقمة: للمساعدة في حالة الصحة النفسية أو تعاطي المخدرات:
  - إتصل بخط الوصول إلى شبكة الصحة المجتمعية في مقاطعة أوكلاند على الرقم 248.464.6363 ليتم فحصك وتوجيهك للخدمات المحلية.
  - قم بزيارة وحدة الدعم الرصينة للأرضية المشتركة.
  - إتصل بخط المساعدة الوطني SAMHSA ، على الرقم، 1-800-662-HELP (4357)
- إبحث عن مكان علاج SAMHSA.
- إتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة التأمين الصحي الخاص بك لمقدمي خدمات الشبكة (in-network providers).
- إتصل بخط شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار (National Suicide Prevention Lifeline) على الرقم 1-800-273-8255 أو استخدم خط الدردشة الخاصة بهم lifeline chat.

### اتبع الخطوات التالية للحفاظ على صحتك وعافيتك:

- تأكد من تلبية إحتياجاتك الأساسية: حافظ على رطوبة جسمك، تناول الطعام بانتظام، احصل على قسط كافٍ من النوم وحافظ على نظافتك الشخصية.
- وضع خطة للرعاية الذاتية: حدد إحتياجاتك من الرعاية الذاتية وأدرج الأنشطة التي تجعلك تشعر بالأمان والدعم. قد تشمل الأمثلة تقنيات الإسترخاء والحديث الإيجابي مع النفس والدعم الإجتماعي. راجع خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك مع مقدم خدمات الصحة النفسية الخاص بك أو صديق موثوق به.
- الحفاظ على روتينك المعتاد: يمكن أن يساعد الإلتزام بروتين أو جدول زمني في تقييد التفكير السلبي. إستيقظ وإذهب إلى النوم في نفس الأوقات تقريبًا، ارتدي ملابسك في الصباح، تناول وجبات الطعام وفقًا لجدول زمني محدد وإستمر في ممارسة النشاط البدني.
- حافظ على منزلك مرتبًا: حافظ على نظافة وترتيب منزلك من الداخل. حافظ على الحدود حول ما تفعله في كل غرفة. على سبيل المثال، تناول وجباتك على طاولة المطبخ ولا تعمل في غرفة نومك.
- تواصل مع الآخرين: أطلب من أصدقائك الإطمئنان عليك وقم أنت بالإطمئنان عليهم أيضًا. خصص وقتًا للاتصال بهم عبر الهاتف أو عبر الفيديو، مثل سكايب Skype أو Google Hangouts.
- إشتراك في أنشطة ممتعة وذات مغزى: اقرأ كتابًا، أو شاهد فيلمًا، أو لعب ألعابًا مع أطفالك، أو إعمل في مشروع يدوي. إعتد على الأنشطة التي إستمتعت بها سابقًا أو جرب شيئًا جديدًا.
- إفصل بين ما هو تحت سيطرتك عن ما هو خارج سيطرتك: هناك أشياء يمكنك القيام بها، مثل غسل يديك، والقيام بنشاط بدني، والإشتراك في أنشطة اليقظة الذهنية لمساعدتك على البقاء في الوقت الحاضر.

نحن في هذه الأزمة معًا، والمساعدة متوفرة. إذا كنت تفكر في الإنتحار، أو تشعر بالوحدة أو تكافح من أجل البقاء، إتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الخط الأرضي المشترك للمساعدة والأزمات على الرقم 1-800-231-1127 أو الدردشة عبر الإنترنت على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع على الموقع الإلكتروني [www.commongroundhelps.org](http://www.commongroundhelps.org). قم بزيارة الموقع [oakgov.com/covid](http://oakgov.com/covid) للحصول على آخر التحديثات.