

قد يكون اجتياح مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) مرهقًا للناس والمجتمعات. زيادة الخوف والقلق والعزلة والشعور بالانفصال يمكن أن يسبب مشاعر قوية لدى كل من البالغين والأطفال. حماية الصحة النفسية للمرء مهمة جدًا في الوقت الحالي.

نصائح للتغلب على الفيروس:

- **كن على إطلاع:** قم بالإعتماد على مصادر المعلومات الموثوقة، مثل إدارة الصحة **المحلية** أو إدارة الصحة في **الولاية** ومركز السيطرة على الأمراض **CDC**.
- **تجنب التعرض المفرط للأخبار:** خذ فترات راحة من المشاهدة أو القراءة أو الإستماع إلى القصص الإخبارية أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة إذا كان ذلك يزعجك.
- **إعتن بجسمك:** تناول وجبات غذائية متوازنة، وقم بممارسة الرياضة بانتظام، وإحصل على قسط وافر من النوم. تجنب الكحول والتبغ والإكثار من الكافيين.
- **تناول الأدوية على النحو الموصوف لك:** تحدث إلى الطبيب الذي كتب لك الوصفة إذا كان لديك أي مشاكل مع الدواء.
- **التواصل مع الآخرين:** استخدم المكالمات الهاتفية أو الدردشة عبر الإنترنت وخيارات التواصل عبر الفيديو، مثل سكايب (Skype) أو Google Hang- outs، إذا كنت في العزل. قم بمشاركة مشاعرك مع صديق أو فرد من العائلة.
- **اشترك في أنشطة ممتعة وذات مغزى:** اقرأ كتابًا، أو شاهد فيلمًا، أو العب ألعابًا مع أطفالك، أو إعمل في مشروع يدي. إعتد على الأنشطة التي إستمعت بها سابقًا أو جرب شيئًا جديدًا.
- **قم بوضع 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 أو صديق موثوق به.
- **إذهب خارجًا:** إذا كان لديك إمكانية الوصول إلى الهواء الطلق، قم بنزهة أو قم بزيارة حديقة محلية. تأكد من الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين.
- **إبحث عن علامات الضيق الشائعة التالية:**
 - ردود الفعل الجسدية مثل الصداع وآلام الجسم، مشاكل في المعدة والطفح الجلدي
 - الشعور بالخدر أو فقدان الثقة أو القلق أو الخوف
 - تفاقم المشاكل الصحية المزمنة
 - تغيرات في مستويات الشهية والطاقة والنشاط
 - الغضب أو الإنفعال
 - صعوبة في التركيز
 - زيادة استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى
 - صعوبة النوم أو الكوابيس وإضطراب الأفكار والصور المزعجة
- **أطلب المساعدة عند الحاجة:** إذا كانت علامات الضيق المذكورة أعلاه تؤثر على أنشطتك اليومية لعدة أيام أو أسابيع، فتحدث إلى مستشار أو طبيب.
- إتصل بخط الوصول إلى شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند على الرقم 248.464.6363 للحصول على موارد للتعافي من إضطرابات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات أو إتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة التأمين الخاصة بك.

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. قم بزيارة الموقع oakgov.com/covid للحصول على آخر التحديثات.