

خلال هذه الأوقات الصعبة والعصيبة، سيحتاج الجميع، وخاصةً أعضاء فريق الرعاية الصحية، إلى المساعدة في التأقلم والإدارة في العمل وفي المنزل. إن تعلم التعامل مع الضغوط سيجعلك أنت، والأشخاص الذين تهتم لأمرهم، ومجتمعك أكثر قوة. توفر المعلومات التالية الحقائق والمساعدة التي تهدف إلى مساعدتك على مدار اليوم. ابقوا بصحة جيدة وابقوا آمنين.



ما المقصود بـ  
**العزل؟**

فصل شخص أصيب بمرض كوفيد-19 لمنع من نشر هذا الفيروس المعدي بشكل لا يمكن تخيله بين الأشخاص الأصحاء.



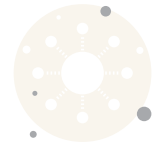
ما المقصود بـ  
**الحجر الصحي؟**

تجنّب الاتصال بالآخرين إذا كان الشخص قد تعرض، أو من المحتمل أن يكون قد تعرض، لمرض كوفيد-19. في الغالب، يتم وضع الأشخاص في الحجر الصحي لمعرفة ما إذا كانت أعراض المرض ستظهر على الشخص أم لا.



ما المقصود بـ  
**التباعد الاجتماعي؟**

الحفاظ على مسافة آمنة (حوالي 6 أقدام) عن الآخرين والابتعاد عن التجمعات أو مساحات التواصل الاجتماعي مثل المدارس أو الكنائس أو قاعات الحفلات الموسيقية أو وسائل النقل العام.



ما المقصود بـ  
**فيروس كورونا المستجد؟**

تعني كلمة "المستجد" في اسم الفيروس هنا أنه لم يصب أي إنسان على وجه الأرض بهذا الفيروس من قبل، مما يعني أنه لا يوجد أحد لديه مناعة ضده. إن مرض كوفيد-19 ينجم عن نوع من الفيروسات، وهو أحد فيروسات كورونا، يهاجم الرئتين.

## كيفية التأقلم؟

ابدأ بالتفكير في الكيفية التي قد تقضي بها وقتك، والأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم للحصول على الدعم، وكيف يمكنك التعامل مع أي احتياجات للصحة البدنية أو العقلية قد تكون لديك أو لدى عائلتك.

## ما الذي تتوقعه؟

يمكن أن تتسبب فترات التغيير والعزلة الدراماتيكية في حدوث ما يلي: انخفاض في الأنشطة الهادفة والمشاركة الاجتماعية؛ و / أو التعرض للضغوط المالية بسبب فقدان الوظيفة؛ و / أو عدم القدرة على الوصول إلى إستراتيجيات التأقلم النموذجية مثل الوصول إلى صالات الألعاب الرياضية أو الخدمات الدينية. يمكن أن تؤدي هذه التجارب إلى الشعور بالخوف أو الغضب أو الاكتئاب، بالإضافة إلى أشياء أخرى.

### كيفية التأقلم؟

نوصيك بما يلي...

### ما الذي تتوقعه؟

قد تشعر بالمشاعر التالية...

#### التزم بمصادر موثوقة للحصول على الأخبار

من المهم الحصول على معلومات دقيقة وفي الوقت المناسب بشأن الصحة العامة. إلا أن التعرض المفرط للتغطية الإعلامية يمكن أن يؤدي إلى زيادة مشاعر الخوف والقلق. نوصي بموازنة وقتك من خلال تنفيذ أنشطة أخرى مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو بدء هواية جديدة أو تعلم لغة جديدة.

#### الخوف والقلق

قد تشعر بالخوف والقلق بشأن إصابتك أنت أو أحد أفراد عائلتك بمرض كوفيد-19 أو نشره بين الآخرين. من الطبيعي أيضًا أن تكون لديك مخاوف بشأن الحصول على الطعام واللوازم الشخصية، أو أخذ إجازة من العمل، أو الوفاء بمسؤولياتك تجاه الأسرة. قد يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في النوم أو التركيز على حياتهم اليومية.

#### الروتين اليومي ونمط الحياة الصحي

يساعد الحفاظ على روتين معين على الشعور بالترتيب ووجود غرض معين لحياتك على الرغم من الشعور بالعزلة أو الخضوع للحجر الصحي. حاول تضمين أنشطة مثل العمل أو التعلم الافتراضي وعبر الإنترنت، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول الطعام بشكل جيد وممارسة الرياضة في المنزل. تجنب استخدام الكحوليات أو المخدرات للتعامل مع الضغوط التي تواجهها؛ بل بدلًا من ذلك فكر في استخدام العلاج النفسي عن بعد.

#### الاكتئاب والملل

إن التوقف المفاجئ عن العمل وغيره من الأنشطة المهمة الأخرى يغير روتينك اليومي وقد يؤدي إلى الشعور بالحزن أو إلى التأثير بالسلب على حالتك المزاجية. يمكن أن يتسبب قضاء فترات طويلة من الوقت في المنزل في الشعور بالملل والوحدة كذلك.

#### استخدم الإستراتيجيات النفسية والإيجابية

استكشف مخاوفك ولكن حاول ألا تجعلها تبدو أسوأ مما هي عليه. كن واقعيًا تجاه قدرتك على التعامل معها وما يمكنك التحكم به. اقبل ما لا يمكنك تغييره. يمكن أن يساعدك الاحتفاظ بمفكرة يومية للامتنان أو تنزيل تطبيقات اليقظة الذهنية والاسترخاء على الهواتف المحمولة. وتذكر أنك حلقة في حماية الأشخاص الأكثر ضعفًا

#### الغضب والإحباط والتهيج

يمكن أن يكون فقدان الحرية بفعل العزل والحجر الصحي أمرًا محبطًا. قد تشعر أيضًا بالغضب أو الاستياء تجاه أولئك الذين أصدروا أوامر الحجر الصحي أو العزل، أو إذا كنت تشعر أنك تعرضت للإصابة بالفيروس بسبب إهمال أو خطأ من شخص آخر.

#### ابق على اتصال مع الآخرين ظاهريًا عبر الإنترنت

قد يتم الحد من تفاعلاتك وجهًا لوجه مع الآخرين، إلا أن استخدام المكالمات الهاتفية والرسائل النصية ودرشة الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي مع الأشخاص المهمين في حياتك يمكن أن يكون مفيدًا في تلك الحالة. إذا كنت تشعر بالحزن أو القلق، فاستخدم هذه المحادثات لمناقشة تجاربك وعواطفك وابحث عن الآخرين ممن يعانون من موقف مشابه لما تعانيه.

#### النبد والوحدة

إذا كنت مريضًا أو خالطت شخصًا مصابًا بمرض كوفيد-19، فقد تشعر بالنبد من قبل الآخرين الذين يخشون أن يصابوا بالمرض إذا اقتربوا منك. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بمشاعر العزلة والوحدة.

فقط تذكر أننا جميعًا نعاني من نفس هذا الموقف معًا!

توفر مستشفى St. Joseph's Health خطًا ساخنًا للأزمات على مدار الساعة، عبر الرقم: 973-754-2230

إذا كنت تشعر أنت، أو أي شخص تهتم به، بأنك غارق في مشاعر مثل الحزن أو الاكتئاب أو القلق، أو تشعر بأنك قد تؤذي نفسك أو الآخرين، فالرجاء الاتصال بخط National Suicide Prevention Lifeline، على الرقم: 1-800-273-TALK أو اتصل على 911.

