

التغلب على الخوف من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والغموض بشأنه

يمكن أن يكون الخوف والقلق بشأن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) أمرًا مريبًا ويسبب مشاعر حادة لدى البالغين والأطفال. ومن ثمّ فإن العناية بنفسك وأصدقائك وعائلتك تساعدك على التغلب على الضغوط. كما أن مساعدة الآخرين في التغلب على الضغوط يمكن أن تجعل المجتمع أقوى.

نصائح للتغلب على هذه المشاعر الحادة

- احصل على أحدث المعلومات من مدينة الإسكندرية على الرابط alexandriava.gov/coronavirus
- تأكد من إمكانية وصولك إلى وسائل الإعلام ولكن يجب ألا تجعلها شغلك الشاغل. إذا كنت تشعر بالقلق، ففكر في إيقاف موجزات وسائل التواصل الاجتماعي والإشعارات والتحديثات التلقائية بخصوص فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
- عليك أن تدرك أن الأشخاص لديهم إيمان قوي بوجهات نظرهم التي غالبًا ما تكون معقدة ومتعارضة في بعض الأحيان. عليك احترام هذا الأمر والاعتراف بأنه فرصة لتعزيز التزامنا ببناء مجتمعنا.
- تعرف على المشاعر التي تتناوبك. عليك تفهم أن مشاعرك طبيعية وتحدث مع الآخرين بشأنها.
- لا تنعزل عن الآخرين. فالعلاقات الشخصية ضرورية للغاية في الحفاظ على وجهات النظر وتحسين المزاج والمساعدة في تشتيت المخاوف المزعجة. وعلبك التغلب على الوحدة ومواصلة التحدث عبر الهاتف أو الدردشة المرئية.
- حافظ على صحتك عن طريق النوم بانتظام، وتناول الطعام المناسب، وتجنب تناول الكحوليات والمخدرات الأخرى، مع ممارسة الرياضة والاسترخاء والقيام بالأشياء التي تستمتع بها.
- حافظ على روتين معين.
- تذكر أن ردود أفعال الأشخاص مختلفة.
- اضحك واستمتع بوقتك، وإن احتجت للبكاء فافعل.
- اطلب المساعدة إن كانت الظروف قاسية.
- حاول ألا تحكم على نفسك وعلى الآخرين.

الآثار السلبية الناتجة عن الخوف والغموض

- التوتر والقلق المتزايد
- عدم الرغبة في الانفصال عن الأحياء
- الهياج والغضب
- التعب والإرهاق
- الحزن والبكاء
- تغيرات في الشهية
- تغيرات في أنماط النوم
- عدم القدرة على التركيز
- النسيان
- تكرار الأخطاء
- صعوبة اتخاذ القرارات
- الارتباك
- فرط النشاط
- ظهور بعض الأمراض والإسهال
- الكوابيس
- تعاطي منتجات التبغ أو الكحول أو المخدرات الأخرى للمرة الأولى، أو بشكل متزايد

التغلب على COVID-19 الخوف والغموض

التنفس العميق

في أوقات التوتر والقلق، يشيع حدوث التنفس الضحل أو فرط التنفس. يمكن للتنفس اليقظ والمنتظم أن يعيد ضبط الاستجابة الطبيعية للضغط، ويمنع أو يعكس ظهور الأعراض الجسدية الكريهة المرتبطة بالقلق.

ينطبق ذلك أيضًا على التمارين الرياضية، والتي يمكن أن تساعد في تقليل تراكم الأدرينالين الزائد المرتبط بالقلق. وقد تكون سببًا أيضًا في تكوين تصورات تشتت حاجتك إليها.

لممارسة التنفس العميق، خذ نفسًا عميقًا بطيئًا من الأنف حتى العد إلى خمسة. احبس نفسك لمدة 5 عدّات أخرى، ثم قم بالزفير من خلال الفم لمدة 5 عدّات.

تمارين الاستطالة المقاومة للتوتر

مروحة الإصبع: مد ذراعيك أمامك مباشرة مع رفع راحتي اليدين. افرد أصابعك بعيدًا قدر الإمكان واثبت في هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.

تمرين استطالة الجزء العلوي من الظهر: اجلس منتصبًا مع تشبيك أصابعك خلف رأسك. اجعل كتفيك لأسفل، وارفع صدرك، وأرجع مرفقيك إلى أقصى حد ممكن. اثبت في هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ.

الأذن إلى الكتف: اخفض أذنك اليمنى إلى كتفك الأيمن واثبت في هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ. كرر هذا التمرين على الجانب الأيسر.

الوصول إلى أعلى الرأس: ارفع ذراعيك فوق رأسك وشبك أصابعك مع رفع راحتي يديك. ثبت كتفيك لأسفل ومدد جسمك لأعلى. اثبت في هذه الوضعية لمدة 20 ثانية.

سحب الركبة: أثناء الجلوس، اسحب ركبة واحدة إلى صدرك لأعلى مستوى ممكن. امسك ركبتك بكلتا يديك لمدة 10 ثوانٍ ثم كرر ذلك مع الركبة الأخرى.

انحناء الخصر: ارفع ذراعيك فوق رأسك مع تشبيك الأصابع. ثبت كتفيك لأسفل مع ثني جانب واحد عند الخصر. اثبت في هذه الوضعية لمدة 20 ثانية ثم كرر التمرين على الجانب الآخر.

إذا كنت تعاني أنت أو شخص تهتم لأمره من الإرهاق ومشاعر مثل الحزن أو الاكتئاب أو القلق، أو كنت تشعر بأنك تريد إيذاء نفسك أو الآخرين، فعليك الاتصال بنا أو إرسال رسالة نصية في أي وقت من اليوم وأي يوم من الأسبوع:

خط المساعدة الخاص بخدمات
إعادة التأهيل
إدارة الخدمات المجتمعية
والإنسانية خدمات الطوارئ
703.746.3401

النفسي PRS CrisisLink
703.527.4077

أو
أرسل رسالة نصية بكلمة "connect"
855-11

لضعاف السمع (TTY)، يرجى
الاتصال بالرقم 7-1-1



ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS