

إدارة صحتك العقلية والبقاء بحالة جيدة
أثناء تفشي COVID-19
(كورونا فيروس)



March 2020

إدارة صحتك العقلية والبقاء بحالة جيدة أثناء تفشي COVID-19 (كورونا فيروس)

This document was developed by Mind HK. The translation of it was supported by UNHCR. To access these tips in other languages, please visit [Mind HK's website on COVID-19 mental health tips](https://www.mind.org.hk).

تسبب تفشي فيروس COVID-19 (كورونا فيروس) الأخير في الكثير من القلق والقلق بالنسبة لأهالي هونغ كونج، خاصة بالنظر لعدم اليقين بشأن الفيروس. تريد Mind HK ، وهي جمعية خيرية محلية للصحة العقلية ، أن يفكر الجميع ليس فقط في صحتهم الجسدية ، بل وأيضا في صحتهم العقلية ، خلال هذه الفترة الصعبة ، كلما أسرعنا في الاعتراف وصحتنا بالعناية بصحتنا العقلية وصحة أفضل وتجهيزاً أفضل سيكون. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية جعل الصحة العقلية أولوية.

كيفية فهم وإدارة القلق

القلق هو ما نشعر به عندما نشعر التوتر أو الخوف. إنها استجابة إنسانية طبيعية وصالحة عندما ندرك أننا في خطر.

ترتبط أفكارنا بكيفية شعورنا عاطفياً وجسدياً في أجسادنا. إذا عانينا من أفكار "كارثية" وقلقة (على سبيل المثال "لن أتمكن من حماية عائلتي من الفيروس") ، فمن المحتمل أن يجعلنا ذلك نشعر بالأسى والقلق ، مما سيؤثر على ما نشعر به في أجسامنا (على سبيل المثال عن طريق التسبب في صعوبات في النوم، وضعف الشهية، وصعوبة التركيز وانخفاض الطاقة) ، مما يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بتوعك جسدي وربما أكثر عرضة للإصابة بأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا.

العلامات التي قد تشير إلى أنك تعاني من القلق:

- تلاحظ أن عقلك منشغلاً بالأحداث الجارية
- تصبح أكثر حساسية أو رد فعلياً للأخبار حول الوضع
- تواجه مشكلة في التركيز، أو الذاكرة، أو اتخاذ القرار
- شعوراً أكثر الانفعال، وقلقاً واهقاً
- التنفس السهل، ضربات القلب الأسرع، الصداع
- صعوبة في النوم والشعور بعدم الراحة
- التحقق باستمرار من وسائل الإعلام الاجتماعية أو مصادر الأخبار للحصول على معلومات

طرق للحفاظ على رفاهك:

- حاول إدارة مشاعر القلق الغامرة من خلال التعرف على مشاعرك والاعتراف بها بانتظام ، بدلا من تجنبها
- حافظ على روتين صحي واعني بصحتك الجسدية (احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول طعاماً صحياً).
- تواصل مع الآخرين. التحدث إلى شخص تثق به وقضاء بعض الوقت في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة الذين يجعلونك سعي دأ. تجنب التحدث فقط عن الفيروس والوضع الحالي.
- الخروج أو الذهاب للنزهة في منطقة غير مزدحمة
- إبقا نشطا
- حاول تحريك جسمك كل يوم ، حتى لو كنت في الداخل ، حيث أن التمارين الرياضية تساعد على رفع مزاجك وتخفيف التوتر. إذا كنت لا تشعر بالأمان عند الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو الاستوديو ، فاستمر في متابعة روتينك في المنزل أو في الخارج.
- تعلم كيفية إدارة مشاعر عدم اليقين. حاول فصل ما هو في سيطرتك وما هو خارج عن إرادتك. حضور إلى الأشياء التي لديك السيطرة عليها.
- جرب بعض تمارين التنفس والعقل لمساعتك على الاسترخاء.
- قم بتضمين نشاط من كل من "الطرق الخمس للرفاه": العطاء ، الاتصال ، كن نشطا ، لاحظ ، استمر في التعلم

إغلاق وسائل التواصل الاجتماعي

منذ ظهور فيروس COVID-19 ، كان هناك قدر لا بأس به من التكهات وتشجيع الخوف في وسائل الإعلام. يتسبب انتشار المعلومات المثيرة غير المؤكدة حول الفيروس في إجهاد لا لزوم له ، مما يؤدي إلى تأثير ضار على الصحة العقلية للأشخاص. إذا كنت تشعر بالإرهاق ، فإليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التوقف عن وسائل الإعلام الاجتماعية والأخبار:

- تجنب التحقق المفرط من وسائل الإعلام الاجتماعية والأخبار. تحقق من مصدر موثوق واحدة يومياً إذا كنت تريد البقاء محدثاً ، ولكن حاول ألا تتجاوز ذلك.
- حدد مصادر المعلومات الموثوقة بدلاً من الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي أو وسائل الأخبار
- انخرط في أنشطة أخرى مثل للعمل، التواصل مع الأصدقاء/العائلة أو الهوايات
- حاول نقل الوسائط الاجتماعية الرئيسية وتطبيقات الأخبار بعيداً عن الشاشة الرئيسية لهاتفك أو تعطيلها لفترة من الوقت
- قم بإيقاف تشغيل الإشعارات من التطبيقات

من المهم أيضاً ملاحظة أنه في كثير من الأحيان يمكن أن ينتشر وباء القلق بسرعة أكبر من وباء الفيروس نفسه.

التعامل مع العزلة والشعور بالوحدة:

ككائنات اجتماعية ، يشعر معظمنا بالحاجة إلى التفاعل الاجتماعي. نظرًا لأن الكثيرين يقيمون في منازلهم ، ويعملون من المنزل ، ويتجنبون الخروج ، يواجه الكثير منهم الوحدة والعزلة.

الشعور بالوحدة هو الشعور الذي نحصل عليه عندما لا تتحقق حاجتنا للتفاعل الاجتماعي. يمكن أن تساهم في العزلة وعدم التواصل مع الآخرين في مشاكل الصحة العقلية ، مثل القلق والاكتئاب ؛ لذلك من المهم أن نتعلم كيف نتعرف على هذه المشاعر في وقت مبكر.

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية التغلب على الوحدة:

- جرب طرقًا بديلة للاتصال بالآخرين ، على سبيل المثال الر سائل النصية أو مكالمة فيديو.
- ا تعرف على أشخاص جدد عبر الإنترنت.
- اذهب للخارج للنزهة (عن دما تكون أفلأزدحاما). حتى قول مر جبا لأ حد الجيران يمكن أن يجعلك تشعر بالوحدة قليلا.
- تعلم لقضاء بعض الوقت وحدك وقضاء الوقت وحده يمكن أن يكون مجزيا. يتيح لك التواجد لوحده فرصة القيام بشيء تستمتع به أو تهتم به ، على سبيل المثال طبخ.
- يمكن أن يكون لديك الوقت الكافي للتفكير والتأمل في الأشياء عندما تكون لوحده تجربة إيجابية. يمكن أن تساعدك تقنيات مثل اليوغا ، أو التأمل ، أو الاحتفاظ بمجلة في الاسترخاء.
- إذا كان لديك حيوانات أليفة في المنزل ، فقد يساعد قضاء بعض الوقت الجيد مع حيواناتك الأليفة في تقليل مشاعر الوحدة.

هذه المقالة مفيدة فقط وليس المقصود بها أن تكون بديلاً عن المشورة الطبية أو التشخيص أو العلاج المهني. إذا كنت تعاني من مستويات عالية من الضيق ، تذكر أنك لست مضطراً لمواجهة ذلك بمفردك ، وأن هذه المساعدة متوفرة. للحصول على الدعم في حالات الطوارئ ، يرجى الاتصال بـ:

الخط الساخن للطوارئ: 999
الخط الساخن للسامريون على مدار 24 ساعة
(متعدد اللغات): +852 2896 0000
السامري الصديقون خط هونغ كونغ الساخن
على مدار 24 ساعة (الكاتونية فقط):
+852 2389 2222

COVID-19 معلومات ك قابل اعتماد زرائع :
WHO: who.int/

لمزيد من خدمات دعم الأزمات:
mind.org.hk/find-help-now
لمزيد من خدمات الدعم غير العاجلة
mind.org.hk/community-directory/



عقل هونج كونج (www.mind.org.hk) وهي مؤسسة خيرية مسجلة في القسم 88 (16471/91) ملتزمة بتحسين الوعي بالصحة العقلية وفهمها في هونغ كونغ.

©2020 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
All rights reserved.

CONTACT US

Address: Mind HK, Unit D, 9/F
One Capital Place
18 Luard Road Wan Chai,
Hong Kong

www.mind.org.hk
Email: media@mind.org.hk
Tel.: 3643 0869