



مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19): الأسئلة الشائعة بشأن الصحة العقلية

تاريخ التحديث 23 يوليو 2020

قد يبدو تفشي مرض كوفيد-19 عبئاً ثقیلاً على الأفراد والمجتمعات. فقد يكون الخوف والقلق من مرض ما - لا سيما وإن كان فيروساً جديداً - مسبباً للضغط العصبي.

تتوفر مصادر على الإنترنت لمساعدتك. يرجى الاطلاع عليها إذا كنت في حاجة إلى المساعدة.

تستعرض المعلومات التالية كيفية الحفاظ على الصحة العقلية والتعامل مع الضغط العصبي والقلق في هذه الفترة:

- [الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للأفراد \(ص 2\)](#)
- [الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق لآباء وأمهات الأطفال الصغار \(ص 5\)](#)
- [الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للمراهقين والبالغين \(ص 8\)](#)
- [الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للعاملين في قطاع الرعاية الصحية \(ص 11\)](#)
- [الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للبالغين الكبار وذوي الإعاقات \(ص 14\)](#)

الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للأفراد

ماذا ينبغي أن أفعل إذا كانت لدي مشكلة تتعلق بالصحة العقلية؟

ينبغي أن يواصل الأشخاص المصابون من قبل بمشكلات تتعلق بالصحة العقلية خطتهم العلاجية أثناء حالة الطوارئ ويراقبوا ظهور أي أعراض جديدة.

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني لإدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) عبر الرابط <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

ماذا أفعل إذا كنت أشعر بالقلق أو الضغط العصبي فيما يخص كوفيد-19؟

يختلف رد فعل كل شخص في المواقف المسببة للضغط العصبي عن الآخر. ويمكن أن يعتمد التأثير العاطفي في حالة الطوارئ على شخص ما على السمات الشخصية له وخبراته، والظروف الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالفرد والمجتمع، وتوفر الموارد المحلية. وقد يصبح الأشخاص أكثر تأثرًا بالضغط العصبي إذا رأوا صورًا متكررة أو سمعوا تقارير متكررة في وسائل الإعلام عن تفشي وباء كوفيد-19.

وقد تشمل ردود الأفعال أثناء تفشي أحد الأمراض المعدية ما يلي:

- الخوف والقلق على الحالة الصحية لك ولمن تحب
- تغيرات في أنماط النوم أو الأكل
- صعوبة في النوم أو التركيز
- تفاقم المشكلات الصحية المزمنة
- زيادة تعاطي الكحوليات أو التبغ أو المخدرات الأخرى

من الطبيعي أثناء تفشي الوباء الشعور بالخوف والقلق والحزن والشك. ولحسن الحظ فإن العمل الاستباقي بشأن صحتك العقلية من شأنه أن يساعدك في الحفاظ على صحتك العقلية والجسدية في حالة أفضل.

ما الذي يمكنني فعله لمساعدة نفسي؟

تجنب التعرض المفرط للتغطية الإعلامية لكوفيد-19. خذ استراحة من مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها. فقد يكون سماع أخبار الأزمة وتكرار مشاهدة صورها أمرًا مثيرًا للحزن. جرب القيام بالأنشطة الأخرى التي تستمتع بها لتعود إلى حياتك العادية. وعندما تقرأ الأخبار، تجنّب المنافذ الإعلامية التي تعتمد على المبالغة أو التركيز على الأمور التي لا يمكن السيطرة عليها. ويمكنك بدلًا من ذلك التوجه إلى مصادر المعلومات التي تقدم معلومات موثوقة عن كيفية حماية نفسك مثل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

اعرف الأمور التي يمكنك السيطرة عليها، فاعتن بجسمك، وتنفس بعمق، أو تمدد أو مارس التأمل. حاول تناول طعام صحي، ووجبات متوازنة جيدًا، ومارس التمارين الرياضية بانتظام، واحصل على قدر كافٍ من النوم، وتجنب الكحوليات والمخدرات. خصص وقتًا للتخلص من الضغوط، ولتذكير نفسك بأن المشاعر القوية سوف تتلاشى. شارك مخاوفك وما تشعر به مع أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك. حافظ على العلاقات الصحية، وحافظ على شعورك بالأمل والتفكير الإيجابي.

حافظ على الأساليب المناسبة لمكافحة العدوى مثل غسل الأيدي والتباعد الاجتماعي.

تأكد من متابعتك الموقف متابعة واقعية. فقد أشارت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها مرارًا إلى أن الغالبية العظمى من الأفراد - حتى ولو مرضوا - لن تتدهور حالتهم. تجنب وسائل الإعلام التي تتسم بالتهويل، وتابع مصادر المعلومات صاحبة المصداقية مثل مركز السيطرة على الأمراض ((CDC)، فوسائل الإعلام ليست مصدرًا جيدًا للمعلومات.

حافظ على ثباتك، ومارس التمارين الرياضية والتأمل. تحدث مع أصدقائك هاتفياً. وحاول الانتظام في النوم والالتزام بحمية غذائية صحية. ليس من المستغرب أن يواجه الأفراد اضطرابات في الأكل والنوم خلال أي أزمة، ومن المهم جدًا محاولة الحفاظ على العادات الصحية، وتجنب تعاطي المخدرات أو الكحوليات كإستراتيجية للتعامل مع الضغط العصبي.

ابق على تواصل مع الآخرين. لا ينبغي أن يعني البقاء في المنازل والتباعد عن الآخرين انعزالك التام. فالتواصل مع من تثق بهم أحد أفضل الطرق التي تقلل شعورك بالقلق والاكتئاب والوحدة والملل أثناء فترة التباعد الاجتماعي والحجر الصحي والانعزال. يمكنك التواصل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة والآخرين عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي، وتحدث مع أصدقائك وأحبائك "وجهاً لوجه" عبر تطبيق Skype أو FaceTime.

ما هي بعض الأمور التي لا يمكنك السيطرة عليها؟

كل ما يمكنك فعله هو الانتباه لتلك الأمور التي تتجاوز قدرتك على السيطرة. فكل ما سيفعله القلق هو مفاجمة الموقف.

من المحتمل أن تنتشر العدوى بين السكان على نحو لا يمكن التنبؤ به. وليس هناك ما يمكنك فعله إزاء هذا. لكن إذا اتبعت الاحتياطات، فإن احتمالية تعرضك للمرض ستكون أقل، لكن ليس هناك ما يضمن ذلك.

للتخطيط بعض الفوائد. لكن بعد أن تضع خطتك، امض قدماً وركز على عيش حياتك بدلاً من القلق من الفيروس. لا تحاول السيطرة على ردود أفعال الآخرين. انصت للناس وساعدهم على العمل وفق الحقائق المتعلقة بالفيروس، لكن ينبغي إدراك أن التهويل أو إنكار وجود تهديد لن يفيد بشيء.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا أثرت ردود الفعل الناجمة عن الضغط العصبي على أنشطتك اليومية لعدة أيام متصلة.

أين يمكنني العثور على مزيد من المصادر؟

خط مساعدة ماريلاند للأزمات:

اتصل بالرقم 211 ثم اضغط رقم 1، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 211-898، أو زُر الموقع الإلكتروني pressone.211md.org للحصول على المعلومات أو [للتحدث مباشرة وبسرّية](#) عن الخدمات والبرامج المحلية.

MD للصحة العقلية

أرسل رسالة نصية إلى "MDMindHealth" على الرقم 211-898 لإنشاء حساب تتسلم عبره رسائل تشجيع وتذكير ومصادر للبقاء على تواصل مع الآخرين.

تحالف السود للصحة العقلية "Black Mental Health Alliance" <https://blackmentalhealth.com>

اتصل بالرقم 410-338-2642 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@blackmentalhealth.com

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): الصحة العقلية والتعامل مع كوفيد-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): العناية بصحتك النفسية: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العلامات التحذيرية وعوامل الخطورة المشيرة إلى الكرب العاطفي: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

مركز دراسة الضغط العصبي الناتج عن الصدمات: الاستجابة لتفشي فيروس كورونا والأمراض المعدية الناشئة:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

المؤسسة الأمريكية للوقاية من الانتحار: العناية بصحتك العقلية في مواجهة الشك
<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على مواجهة الكوارث:
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): التعامل مع الضغط العصبي أثناء تفشي الأمراض المعدية:
<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-4885-4Outbreaks/sma1>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العناية بصحتك السلوكية: نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل أثناء تفشي الأمراض المعدية
<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): الحديث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية والآباء والأمهات والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

يقدم خط مساعدة إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) للتعامل مع كرب الكوارث خدمة استشارات ودعم في الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع و365 يومًا في العام لمن يعانون كربًا عاطفيًا فيما يتعلق بالكوارث الطبيعية أو البشرية. وتتوفر هذه الخدمة المجانية متعددة اللغات السريّة للدعم أثناء الكوارث لجميع المقيمين في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها:
1-800-985-5990

خدمة التفقد العملياتي من MDH
يمكن أيضًا للمحاربين القدماء من ماريلاند التسجيل في خدمة التفقد العملياتي بالاتصال بالرقم (1-877-770-4801) للاستفادة من البرنامج الذي يجري مكالمات تفقدية منتظمة ويتيح فرصة للحديث مع شخص يمكنه أن يقدم الدعم.

الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق لآباء وأمهات الأطفال الصغار

كيف يمكنني مساعدة أطفالي؟

يتشكل جزء من ردود أفعال الأطفال مما يرونه من البالغين المحيطين بهم. وعندما يتعامل الآباء والأمهات ومقدمو الرعاية مع كوفيد-19 بهدوء وثقة، فإنهم عندئذ يمكنهم أن يقدموا أفضل دعم لأطفالهم. وبإمكان الآباء والأمهات أن يكونوا مصدرًا للمزيد من الطمأنينة للمحيطين بهم - وبخاصة الأطفال - إن كانوا مستعدين على نحو أفضل.

لا يستجيب جميع الأطفال للضغط العصبي بطريقة واحدة. ومن السلوكيات الشائعة المرتبطة بالضغط العصبي التي ينبغي الانتباه لها في الأطفال:

- فرط البكاء والهياج
- العودة إلى سلوكيات كانوا قد تجاوزوا مرحلتها العمرية مثل حوادث استخدام المراحيض أو التبول في الفراش
- فرط القلق أو الحزن
- عادات أكل أو نوم غير صحية
- القابلية للهياج وسلوكيات التمثيل العصبي
- سوء الأداء الدراسي أو تجنب أداء الواجبات
- صعوبة الانتباه والتركيز
- تجنب الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها في الماضي
- صداع أو ألم في الجسم بدون مبرر
- تعاطي الكحوليات أو التبغ أو المخدرات الأخرى

هناك العديد من الأمور التي يمكنك فعلها لدعم طفلك:

أنفق وقتًا للحديث مع أطفالك عن تفشي كوفيد-19، وأجب عن أسئلتهم واعرّض عليهم الحقائق المتعلقة بكوفيد-19 بطريقة يمكن أن يفهموها: [توقف عن نشر الشائعات](#). قلل تعرض أطفالك للتغطية الإعلامية لكوفيد-19، فقد يسيئ الأطفال تفسير ما يسمعون، وقد يصيبهم الهلع من شيء لا يفهمونه.

طمئن أطفالك بأنهم آمنون، ودعهم يعلموا أنه لا بأس بالشعور بالحزن. عزّف الأطفال بالطريقة التي تتعامل بها مع الضغط العصبي الذي يصيبك بحيث يمكنهم تعلم كيفية التعامل مع الوضع منك.

ساعد الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر المزعجة مثل الخوف والحزن. لكل طفل طريقته الخاصة للتعبير عن العواطف. وأحيانًا قد يسهّل الانخراط في نشاط إبداعي - كاللعب والرسم - هذه العملية. فالأطفال يشعرون بالتخفف من الأعباء إذا أمكنهم التعبير عن مشاعر انزعاجهم وعرضها في بيئة آمنة وداعمة.

ساعد طفلك على الشعور بثبات النظام، وعندما يصبح من الأمن العودة إلى المدرسة أو مؤسسة رعاية الأطفال، ساعده على العودة إلى نمط أنشطته المعتاد. كن قدوة، وخذ فترات راحة، واحصل على قدر وفير من النوم، ومارس التمارين الرياضية، وكلّ جيدًا. تواصل مع أصدقائك وأفراد أسرتك، واعتمد على نظام الدعم الاجتماعي.

توفر الأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين مزيدًا من المصادر والمعلومات

عن الأطفال والقلق:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2

تملك الأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين مزيدًا من المعلومات عن الحديث مع الأطفال عن فيروس كورونا (كوفيد-19):

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

أين يمكنني العثور على مزيد من المصادر؟

خط مساعدة ماريلاند للأزمات:

اتصل بالرقم 211 ثم اضغط رقم 1، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 898-211، أو زُر الموقع الإلكتروني pressone.211md.org للحصول على المعلومات أو [للتحدث مباشرة وبسرّية](#) عن الخدمات والبرامج المحلية.

خط المساعدة التربوية لشجرة عائلة ماريلاند على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع: 1-800-243-7337 تقرير

التربية الصحية في زمن كوفيد-19 الصادر عن منظمة الصحة العالمية:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): الصحة العقلية والتعامل مع كوفيد-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): العناية بصحتك النفسية:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العلامات التحذيرية وعوامل الخطورة المشيرة

إلى الكرب العاطفي: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

الاتحاد الوطني لاختصاصيي علم النفس المدرسيين: مساعدة الأطفال على التعامل مع التغييرات الناتجة عن كوفيد-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

مصادر Gender Spectrum للتعامل مع الأوقات العصيبة

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

تحالف السود للصحة العقلية "Black Mental Health Alliance"

<https://blackmentalhealth.com>

اتصل بالرقم 410-338-2642 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@blackmentalhealth.com

المؤسسة الأمريكية للوقاية من الانتحار: العناية بصحتك العقلية في مواجهة الشك [https://afsp.org/story/taking-](https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty)

[care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty](https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty)

مركز دراسة الضغط العصبي الناتج عن الصدمات: الاستجابة لتفشي فيروس كورونا والأمراض المعدية الناشئة:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على مواجهة الكوارث:
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): التعامل مع الضغط العصبي أثناء تفشي الأمراض المعدية:
<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-4885-4Outbreaks/sma1>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العناية بصحتك السلوكية: نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل أثناء تفشي الأمراض المعدية
<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): الحديث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية والآباء والأمهات والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

يقدم خط مساعدة إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) للتعامل مع كرب الكوارث خدمة استشارات ودعم في الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع و365 يومًا في العام لمن يعانون كربًا عاطفيًا فيما يتعلق بالكوارث الطبيعية أو البشرية. وتتوفر هذه الخدمة المجانية متعددة اللغات السريّة للدعم أثناء الكوارث لجميع المقيمين في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها: 1-800-985-5990

الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للمراهقين واليافعين

ماذا ينبغي أن أفعل إذا كانت لدي مشكلة تتعلق بالصحة العقلية؟

ينبغي أن يواصل الأشخاص المصابون من قبل بمشكلات تتعلق بالصحة العقلية خطتهم العلاجية أثناء حالة الطوارئ ويراقبوا ظهور أي أعراض جديدة.

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني لإدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) عبر الرابط <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

يشعر الجميع بالقلق بشأن وباء فيروس كورونا، لكن كل من أعرفهم يتمتعون بصحة جيدة. فهل ينبغي أن يساورني القلق؟

يختلف رد فعل كل شخص في المواقف المسببة للضغط العصبي عن الآخر. كثيرًا ما يشعر المراهقون واليافعون بأنه لا شيء يمكن أن يمضي على غير ما يرام. ومع أن هذا طبيعي وقد يساعد في تقليل ما تشعر به من قلق، فتأكد من أنك تتخذ خطوات لتحافظ على صحتك.

ينبغي معرفة أن الآخرين ربما يخفون قلقهم بعدة طرق. فقد يصبح البعض متهيجًا وغازبًا جدًا، وحتى يبدأوا الشجار مع الآخرين. وقد يتعرض النوم والأكل للاضطراب. قد يواجه بعض اليافعين كوابيس أو تصيبهم نوبات هلع لا سيما إذا حدثت بعض الأمور الأخرى المرعبة. أما الآخرون فيظلون عرضة لزيادة تعاطي الكحوليات والتبغ والمخدرات للهروب مما يحدث.

ما الذي يمكنني فعله للمواجهة؟

حدد الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات. قلل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها. تجنب التنقل بين منشورات أصدقائك على Instagram أو Snap التي تتحدث عن المرض وكوفيد-19.

حافظ على ثباتك، ومارس التمارين الرياضية والتأمل. ارسم أو اكتب في ورقة، أو استخدم الموسيقى للتعبير عن أفكارك ومشاعرك. اعمل الأشياء التي تمنحك شعورًا جيدًا والمفيدة لك أيضًا.

خطط للأمور التي يمكنك فعلها: اغسل يديك، واحمل معك المناديل المبللة أو غيرها من الأغراض عندما تكون في مكان عام. اعرف الأمور التي يمكنك السيطرة عليها مثل بناء عادات جيدة للنظافة الشخصية.

تواصل مع أصدقائك وأفراد أسرتك. وتحديث عن طبيعة شعورك إن أمكنك ذلك. تحدث عن أي شيء إيجابي، وضحك وتبادل النكات. تأكد من حصولك على قدر كافٍ من النوم والتزم بنظامك اليومي المعتاد قبل وباء كوفيد-19 قدر الإمكان. دع أحدهم يعرف ما إذا كنت غير قادر على أداء أنشطتك المعتادة بسبب القلق الذي يساورك.

ابق على تواصل مع الآخرين. لا ينبغي أن يعني البقاء في المنازل والتباعد عن الآخرين انعزالك التام. فالتواصل مع من تثق بهم أحد أفضل الطرق التي تقلل شعورك بالقلق والاكتئاب والوحدة والملل أثناء فترة التباعد الاجتماعي والحجر الصحي والانعزال. يمكنك استخدام

الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة والآخرين. وتحدث مع أصدقائك وأحبائك "وجهًا لوجه" عبر تطبيق Skype أو FaceTime.

مدرستي مغلقة. فماذا أفعل الآن؟

حافظ على نظامك اليومي المعتاد. حتى ولو كان الذهاب إلى المدرسة غير مطلوب، فإن الحفاظ على انتظام أيامك سوف يساعدك على الشعور بإسماكك بزمam الأمور. فالنظام اليومي الثابت يُشعر بالراحة. ضع جدولاً زمنياً للمكالمات واتصالات الفيديو للبقاء على تواصل مع أصدقائك. اطلب من أفراد أسرتك أو غيرهم من الداعمين التواصل معك أيضاً.

أين يمكنني العثور على مزيد من المصادر؟

تتوفر على الإنترنت مصادر للمساعدة في دعمك خلال هذه الفترة العصيبة، فاستخدمها واطلب المساعدة عند احتياجك لها.

خط مساعدة ماريلاند للأزمات:

اتصل بالرقم 211 ثم اضغط رقم 1، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 211-898، أو زُر الموقع الإلكتروني pressone.211md.org للحصول على المعلومات أو للتحدث مباشرة وبسرّية عن الخدمات والبرامج المحلية.

MD للصحة العقلية

أرسل رسالة نصية إلى "MDMindHealth" على الرقم 211-898 لإنشاء حساب تتسلم عبره رسائل تشجيع وتذكير ومصادر للبقاء على تواصل مع الآخرين.

تحالف السود للصحة العقلية "Black Mental Health Alliance"

<https://blackmentalhealth.com>

اتصل بالرقم 410-338-2642 أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى info@blackmentalhealth.com

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): الصحة العقلية والتعامل مع كوفيد-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): العناية بصحتك النفسية:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العلامات التحذيرية وعوامل الخطورة المشيرة

إلى الكرب العاطفي: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

مركز دراسة الضغط العصبي الناتج عن الصدمات: الاستجابة لتفشي فيروس كورونا والأمراض المعدية الناشئة:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

مصادر Gender Spectrum للتعامل مع الأوقات العصيبة:

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

المؤسسة الأمريكية للوقاية من الانتحار: العناية بصحتك العقلية في مواجهة الشك:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على مواجهة الكوارث: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): التعامل مع الضغط العصبي أثناء تفشي الأمراض المعدية: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-4885-4Outbreaks/sma1>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العناية بصحتك السلوكية: نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل أثناء تفشي الأمراض المعدية <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): الحديث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية والآباء والأمهات والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

يقدم خط مساعدة إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) للتعامل مع كرب الكوارث خدمة استشارات ودعم في الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع و365 يومًا في العام لمن يعانون كربًا عاطفيًا فيما يتعلق بالكوارث الطبيعية أو البشرية. وتتوفر هذه الخدمة المجانية متعددة اللغات السريّة للدعم أثناء الكوارث لجميع المقيمين في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها: 1-800-985-5990

الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للعاملين في قطاع الرعاية الصحية

ما الذي ينبغي أن أعرفه؟

قد تشعر - لكونك أحد متخصصي الرعاية الصحية - بالثقت والضياع. ومن المرجح - لكونك شخصًا يعمل مع أفراد من المحتمل أن يكونوا مرضى - أن تشعر بمخاوف من احتمالية إصابتك أنت نفسك بالعدوى. وقد يعتربك الخوف أيضًا بشأن أمانك المالي وبشأن أسرتك في حالة فرض حجر صحي أو التعرض للعدوى.

من المهم أن تعتني بنفسك وتحفظ برؤية متوازنة للموقف. هناك بعض الأمور التي يمكنك السيطرة عليها، وأمور أخرى لا يمكنك فعل شيء إزاءها. ويكمن التحدي في الفصل بين هذه الأمور بحيث يمكنك اتخاذ خطوات معقولة لحماية نفسك، وتجاوز مسببات القلق والانزعاج التي تقف ببساطة في طريقك. وسيكون من المهم مساعدة عملائك على التمييز بين هذه الأمور أيضًا.

من المهم معرفة أن العاملين في قطاع الرعاية الصحية قد يعانون صدمة ثانوية نتيجة لانخراطهم العاطفي في مواقف مسببة للكرب. افحص نفسك لملاحظة ظهور أي أعراض للقلق أو الاكتئاب عليك. وقد تشمل تلك الأعراض الأرق والإجهاد والهياج والاكتئاب والغضب والاعتلال والشعور بالذنب والانسحاب. تتوفر على الإنترنت مصادر يمكنها مساعدتك على التكيف. يرجى الاستعانة بها عند الحاجة.

فكر فيما تحتاج إليه لتساعد نفسك ومن تمد لهم يد العون للتعامل مع الضغط العصبي المرتبط بهذه المواقف - وأي هذه الأمور يمكنك السيطرة عليها؟

تأكد من فهمك للطريقة التي سوف يتعامل بها رب عملك مع تفشي الوباء. تذكر أن رد فعلك على الموقف ربما لا يكون مماثلًا لرد فعل زملائك أو عملائك. فكل شخص يختلف رد فعله على مسببات الضغط العصبي، ومنها تلك التي ظهرت بسبب تفشي هذا الوباء. ولذلك احترم مشاعر الآخرين.

حافظ على الأساليب المناسبة لمكافحة العدوى مثل غسل الأيدي والتباعد الاجتماعي. تأكد من متابعتك الموقف متابعة

واقعية. أشارت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها مرارًا إلى أن الغالبية العظمى من الأفراد - حتى ولو مرضوا - لن تتدهور حالتهم. تجنب وسائل الإعلام التي تتسم بالتهويل، وتابع مصادر المعلومات صاحبة المصداقية مثل مركز السيطرة على الأمراض (CDC)، فوسائل الإعلام ليست مصدرًا جيدًا للمعلومات.

حافظ على ثباتك، ومارس التمارين الرياضية والتأمل. تحدث مع أصدقائك هاتفيًا. وحاول الانتظام في النوم والالتزام بحمية غذائية صحية. ليس من المستغرب أن يواجه الأفراد اضطرابات في الأكل والنوم خلال أي أزمة، ومن المهم جدًا محاولة الحفاظ على العادات الصحية، وتجنب تعاطي المخدرات أو الكحوليات كإستراتيجية للتعامل مع الضغط العصبي.

ما هي بعض الأمور التي لا يمكنك السيطرة عليها؟ فكل ما سيفعله القلق هو مفاقمة الموقف. كل ما يمكنك فعله هو الانتباه لتلك الأمور التي تتجاوز قدرتك على السيطرة.

من المحتمل أن تنتشر العدوى بين السكان على نحو لا يمكن التنبؤ به. وليس هناك ما يمكنك فعله إزاء هذا. لكن إذا اتبعت الاحتياطات، فإن احتمالية تعرضك للمرض ستكون أقل، لكن ليس هناك ما يضمن ذلك.

للتخطيط بعض الفوائد. لكن بعد أن تضع خطتك، امض قدمًا وركز على عيش حياتك بدلاً من القلق من الفيروس. لا تحاول السيطرة على ردود أفعال الآخرين. أنصت للناس وساعدهم على العمل وفق الحقائق المتعلقة بالفيروس، لكن ينبغي إدراك أن التهويل أو إنكار وجود تهديد لن يفيد بشيء.

يرجى زيارة موقع مركز دراسة الضغط العصبي الناتج عن الصدمات والاطلاع على الصفحة التي تناقش صحة العاملين في قطاع الرعاية الصحية أثناء تفشي فيروس كورونا وغيره من الأمراض المعدية: <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

أين يمكنني العثور على مزيد من المصادر؟

خط مساعدة ماريلاند للأزمات:

اتصل بالرقم 211 ثم اضغط رقم 1، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 898-211، أو زُر الموقع الإلكتروني [pressone.211md.org](https://www.pressone.211md.org) للحصول على المعلومات أو [للتحدث مباشرة وبسرّية](#) عن الخدمات والبرامج المحلية.

MD للصحة العقلية

أرسل رسالة نصية إلى "MDMindHealth" على الرقم 898-211 لإنشاء حساب تتسلم عبره رسائل تشجيع وتذكير ومصادر للبقاء على تواصل مع الآخرين.

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): الصحة العقلية والتعامل مع كوفيد-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): العناية بصحتك النفسية:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين: تأثيرات كوفيد-19 على الصحة العقلية: مصادر للأطباء النفسيين:

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العلامات التحذيرية وعوامل الخطورة المشيرة إلى الكرب العاطفي: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

مركز دراسة الضغط العصبي الناتج عن الصدمات: الاستجابة لتفشي فيروس كورونا والأمراض المعدية الناشئة:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

المؤسسة الأمريكية للوقاية من الانتحار: العناية بصحتك العقلية في مواجهة الشك:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

تحالف السود للصحة العقلية "Black Mental Health Alliance" <https://blackmentalhealth.com>

اتصل بالرقم 410-338-2642 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@blackmentalhealth.com

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على مواجهة الكوارث: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): التعامل مع الضغط العصبي أثناء تفشي الأمراض المعدية: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-4885-4Outbreaks/sma1>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العناية بصحتك السلوكية: نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل أثناء تفشي الأمراض المعدية <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): الحديث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية والآباء والأمهات والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

يقدم خط مساعدة إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) للتعامل مع كرب الكوارث خدمة استشارات ودعم في الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع و365 يومًا في العام لمن يعانون كربًا عاطفيًا فيما يتعلق بالكوارث الطبيعية أو البشرية. وتتوفر هذه الخدمة المجانية متعددة اللغات السريّة للدعم أثناء الكوارث لجميع المقيمين في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها: 1-800-985-5990

خدمة التفقد العملياتي من MDH يمكن أيضًا للمحاربين القدماء من ماريلاند التسجيل في خدمة التفقد العملياتي بالاتصال بالرقم (1-877-770-4801) للاستفادة من البرنامج الذي يجري مكالمات تفقدية منتظمة ويتيح فرصة للحديث مع شخص يمكنه أن يقدم الدعم.

الصحة العقلية والضغط العصبي والقلق للبالغين الكبار وذوي الإعاقات

ما العلامات التحذيرية وعوامل الخطورة التي تشير إلى مواجهة البالغين الأكبر سنًا والبالغين ذوي الإعاقات ضغطًا عاطفيًا أو قلقًا؟

يواجه البالغون الأكبر سنًا والبالغون ذوو الإعاقات المتأثرون بتفشي مرض معدٍ تحديات صعبة. فالكثير من البالغين الأكبر سنًا يعانون بالفعل في سبيل الحفاظ على صلاتهم الاجتماعية وأنشطتهم الهادفة، وذلك لأنهم ربما لا يكون لديهم بالقرب منهم الكثير من الأصدقاء أو أفراد أسرهم، وربما لا يأتون لزيارتهم، كما أن أطفالهم قد كبروا، وربما يكونون قد أحيلوا إلى التقاعد. وإذا طلب منهم المزيد من تقليل اتصالهم بعموم الناس للحد من فرص تعرضهم لكوفيد-19، فربما يشعرون بالمزيد من الوحدة والعزلة.

علاوة على ذلك، يعتمد الكثير من البالغين الأكبر سنًا والبالغين ذوي الإعاقات على المساعدة التي يلتقونها من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية مقابل أجر. وقد يسبب الخوف من عدم التمكن من الحصول على هذه الرعاية إن تعرض مقدم الرعاية للمرض ضغطًا عصبيًا وقلقًا.

قد تشمل العلامات التحذيرية المشيرة إلى وجود ضغط عصبي:

- الصعوبة في التركيز في الأنشطة اليومية
- فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية
- نوبات البكاء أو الهياج أو نوبات الغضب
- صعوبة في الأكل
- مشكلات في النوم مثل صعوبة الاستغراق في النوم، أو البقاء نائمًا أو النوم أكثر من اللازم
- زيادة أعراض الإجهاد البدني كالصداع أو آلام المعدة أو التململ
- الإجهاد الزائد
- الشعور بالذنب أو انعدام الحيلة أو انعدام الأمل

يكون البالغون الأكبر سنًا والبالغون ذوو الإعاقات هم الأكثر عرضة لمواجهة ضغط عاطفي أو قلق حاد، ومنهم أولئك الذين سبق تعرضهم لأي مما يلي:

- التعرض للصدمات كالحوادث الخطيرة أو التعنيف أو الاعتداء أو الضرب أو أعمال الإنفاذ
- الأمراض المزمنة أو الاضطرابات النفسية
- الفقر المزمن أو التشرد أو التمييز العنصري
- من فقدوا أحد أحبائهم أو أصدقائهم بسبب تفشي أحد الأمراض المعدية
- من يفتقرون إلى الاستقرار الاقتصادي و/أو المعرفة باللغة الإنجليزية
- البالغون الأكبر سنًا الذين يفتقرون إلى سهولة الحركة أو الاستقلالية
- البالغون الأكبر سنًا الذين يعتمدون على الآخرين في المساعدة اليومية

ما الذي يمكن أن يفعله البالغون الأكبر سنًا أو البالغون ذوو الإعاقات لتقليل الضغط العاطفي والقلق؟

- تجنب التعرض المفرط للتغطية الإعلامية لكوفيد-19
- استشارة المصادر الشرعية فقط مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للحصول على معلومات عن كوفيد-19
- الانخراط في أنشطة تُشعر بالراحة أو البهجة
- التنفس بعمق أو التمدد أو ممارسة التأمل
- محاولة تناول طعام صحي، ووجبات متوازنة جيدًا، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قدر كافٍ من النوم، وتجنب الكحوليات والمخدرات
- تخصيص وقت للتخلص من الضغوط، ولتذكر أن المشاعر القوية سوف تتلاشى
- شارك مخاوفك وما تشعر به مع أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا أثرت ردود الفعل الناجمة عن الضغط العصبي على أنشطتك اليومية لعدة أيام متصلة
- تجنب اتخاذ قرارات كبرى بخصوص حياتك

انتبه بوجه خاص لأعمال الاحتيال المرتبطة بكوفيد-19. تعرّف لجنة التجارة الفيدرالية على العديد من هذه الأنشطة، وتقدم نصائح لحماية نفسك والآخرين منها: [نصائح للعلاء عن فيروس كورونا](#).

يقدم خط مساعدة إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) للتعامل مع كرب الكوارث خدمة استشارات ودعم في الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع و365 يومًا في العام لمن يعانون كربًا عاطفيًا فيما يتعلق بالكوارث الطبيعية أو البشرية. وتتوفر هذه الخدمة المجانية متعددة اللغات السريّة للدعم أثناء الكوارث لجميع المقيمين في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها: 1-800-985-5990

أين يمكنني العثور على مزيد من المصادر؟

خط مساعدة ماريلاند للأزمات:

اتصل بالرقم 211 ثم اضغط رقم 1، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 898-211، أو زُر الموقع الإلكتروني pressone.211md.org للحصول على المعلومات أو [للتحدث مباشرة وبسريّة](#) عن الخدمات والبرامج المحلية.

MD للصحة العقلية

أرسل رسالة نصية إلى "MDMindHealth" على الرقم 898-211 لإنشاء حساب تتسلم عبره رسائل تشجيع وتذكير ومصادر للبقاء على تواصل مع الآخرين.

تحالف السود للصحة العقلية "Black Mental Health Alliance"

<https://blackmentalhealth.com>

اتصل بالرقم 410-338-2642 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@blackmentalhealth.com

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): الصحة العقلية والتعامل مع كوفيد-19: _

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): العناية بصحتك النفسية: _

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العلامات التحذيرية وعوامل الخطورة المشيرة إلى الكرب العاطفي: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

مركز دراسة الضغط العصبي الناتج عن الصدمات: الاستجابة لتفشي فيروس كورونا والأمراض المعدية الناشئة: <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

المؤسسة الأمريكية للوقاية من الانتحار: العناية بصحتك العقلية في مواجهة الشك: <https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

مركز السيطرة على الأمراض (CDC): إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على مواجهة الكوارث: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): التعامل مع الضغط العصبي أثناء تفشي الأمراض المعدية: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14885-4>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): العناية بصحتك السلوكية: نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل أثناء تفشي الأمراض المعدية <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma144894>

ملخص بيانات إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA): الحديث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية والآباء والأمهات والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

يقدم خط مساعدة إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (SAMHSA) للتعامل مع كرب الكوارث خدمة استشارات ودعم في الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع و365 يومًا في العام لمن يعانون كربًا عاطفيًا فيما يتعلق بالكوارث الطبيعية أو البشرية. وتتوفر هذه الخدمة المجانية متعددة اللغات السريّة للدعم أثناء الكوارث لجميع المقيمين في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها: 1-800-985-5990

خدمة التفقد العملياتي من MDH يمكن أيضًا للمحاربين القدماء من ماريلاند التسجيل في خدمة التفقد العملياتي بالاتصال بالرقم (1-877-770-4801) للاستفادة من البرنامج الذي يجري مكالمات تفقدية منتظمة ويتيح فرصة للحديث مع شخص يمكنه أن يقدم الدعم.