

التعامل مع القلق خلال تفشي فيروس كورونا المستجد



من الطبيعي أن تشعر بالحزن، التوتر، الارتباك، الخوف أو الغضب خلال الأزمات.

تكلم مع الناس الذين تثق بقدرتهم على مساعدتك.
تواصل مع أصدقائك وعائلتك.



كن مدركاً أن ليس كل ما تسمعه حول الفيروس قد يكون صحيحاً.

ابق مطلعاً على اخر المستجدات
إحصل على المعلومات من مصادر موثوقة
كمنظمة الصحة العالمية (WHO) أو جمعيتك الوطنية للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر.



الحد من القلق والتوتر عن طريق تقليل الوقت الذي تقضيه أنت وعائلتك في المشاهدة أو الاستماع إلى التغطية الإعلامية التي تشعرك بالانزعاج.



استفد من المهارات التي إكتسبتها في الماضي والتي ساعدتك على تخطي المصاعب السابقة واستخدم هذه المهارات لمساعدتك على إدارة مشاعرك خلال هذه الفاشية.



إذا توجب عليك البقاء في المنزل، حافظ على نمط حياة صحي بما في ذلك اتباع نظام غذائي مناسب والنوم الكافي وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء في المنزل وعن بعد.



تعامل مع أي مشاعر قد تنتابك بطريقة صحية.

إذا شعرت بالإرهاق، تحدث مع عامل رعاية صحية أو مستشار نفسي.
حضر خطة لمعرفة أين تذهب وكيف تطلب المساعدة لرعاية صحتك الجسدية والنفسية إذا لزم الأمر.