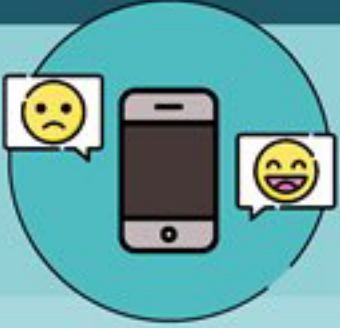


التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن فاشية مرض فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)



من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو الخوف أو الغضب أثناء الأزمات. يساعد التحدث مع أشخاص تثق بهم على التخفيف من هذه المشاعر. فحافظ على التواصل مع أصدقائك وأسرتك.

إذا كان لزامًا عليك البقاء في المنزل، فاتبع أسلوب حياة صحياً - تناول طعامًا صحياً، واحصل على قسط جيد من النوم، ومارس التمارين الرياضية، وتواصل مع أحبائك الموجودين معك في المنزل، ومع الآخرين من أفراد عائلتك وأصدقائك عبر البريد الإلكتروني والهاتف.



امتنع عن التدخين أو شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات ولا تستخدمها وسيلة في التغلب على المشاعر السلبية. إذا اجتاحتك مشاعر يصعب عليك التحكم فيها، فتحدث إلى أحد العاملين أو المرشدين الصحيين. وجهز خطة، وحدد أين تذهب وكيف تلتزم المساعدة لتلبي احتياجاتك الصحية الجسدية والنفسية عند الاقتضاء.



ابحث عن الحقائق. واجمع المعلومات التي تساعدك على تحديد الخطر الذي تتعرض إليه بدقة، حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المعقولة. وابحث عن مصدر موثوق، مثل الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، أو إحدى الهيئات المحلية أو الحكومية للصحة العامة.



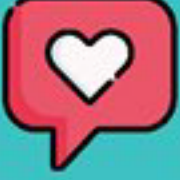
تغلب على شعورك بالقلق والهيّاج بالتقليل من الوقت الذي تقضيه أنت وأسرتك في مشاهدة التغطية الإعلامية التي تسبب لك إزعاجاً أو الاستماع إليها.



استجمع مهاراتك التي ساعدتك على إدارة الشدائد التي مررت بها في الماضي، واستخدمها في إدارة مشاعرك في هذه الأوقات الصعبة بسبب الفاشية.



مساعدة الأطفال على التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن فاشية مرض فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)



تختلف استجابة الأطفال للضغوط، فقد يصبح بعضهم أكثر تعلقًا أو قلقًا أو انطواءً أو غضبًا أو تهيجًا، وقد يصل الأمر إلى التبول في الفراش، وغير ذلك. تجاوب مع ردود أفعال طفلك وقدم له الدعم، واستمع إلى مخاوفه، وأحطه بمزيد من الحب والاهتمام.

يحتاج الطفل إلى الشعور بالحب والاهتمام من البالغين في الأوقات العصيبة. فامنحهم المزيد من الوقت والاهتمام. تذكر أن تستمع إلى طفلك، وتحدث إليه بلطف، وتطمئنه. خصص لطفلك مساحة من الوقت للعب والراحة، إن أمكن.



ينبغي أن يظل الأطفال بالقرب من والديهم وأسرته، ويجب تجنب عزل الأطفال عن القائمين على رعايتهم بقدر الإمكان. وإذا وجب عزل الأطفال عن ذويهم (مثلًا عند إدخالهم إلى المستشفى)، فحافظ على استمرار التواصل بينهم (عبر الهاتف مثلًا)، وطمئنهم دائمًا.



حافظ على الروتين اليومي والجدول الزمنية المعتادة بقدر الإمكان، أو ساعد على إنشاء روتين وجدول زمنية جديدة في البيئة الجديدة، بما يشمل الدراسة/التعلم، وخصص وقتًا للعب الآمن والراحة.



وضح حقيقة ما يجري، واشرح ما يحدث الآن، وقدم معلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يسهل على الأطفال فهمها وتتناسب مع فئتهم العمرية. ويشمل ذلك تقديم معلومات بطريقة مطمئنة عما يُحتمل حدوثه (مثلًا عندما لا يشعر أحد أفراد الأسرة أو الطفل بصحة جيدة ويضطر للذهاب إلى المستشفى لبعض الوقت حتى يساعده الأطباء على الشعور بصحة أفضل).

