

COVID-19

اعتن بصحتك العقلية خلال أزمة جائحة COVID-19 (فيروس كورونا)



٥. حافظ على روتين معين

حافظ على موعد منتظم للذهاب إلى الفراش وتناول الوجبات الغذائية. خطط ليومك وخصص وقتاً للأعمال المنزلية، ووقتاً للتواصل مع الآخرين، ووقتاً للنشاطات التي تستمتع بها، ووقتاً للراحة.



٦. راقب صحتك وعافيتك العقلية

من المهم جداً مراقبة صحتك وعافيتك العقلية. ومن المفيد أيضاً أن تكون على دراية بأحوال أفراد العائلة والأصدقاء والجيران الذين قد يمرون بحالة قلق أو إجهاد نفسي. تشمل الأمور التي يمكن أن تفقدتها في أحوالهم: صعوبة في التركيز، رداءة النوم، ومشاعر الإجهاد أو الحزن لديهم. تشير هذه العلامات لحاجتهم إلى يد المساعدة.



٧. طلب المساعدة

لا تخشِ التحدث إلى شخص ما إذا كنت تشعر بإجهاد نفسي أو قلق. تحدث إلى أصدقائك وأفراد عائلتك بشأن مشاعرك، ولا تفكر أنك تشكّل عبئاً لهم.

وإذا شعرت بضغوطات نفسية، يمكنك التحدث إلى مرشد مدرب في أي وقت وأي يوم كان بالاتصال بخط الصحة العقلية لشؤون فيروس كورونا على الرقم **1800 512 348**. وللحصول على مساعدة مترجم مجاني على الهاتف، اتصل على الرقم **131 450** واذكر اللغة التي تحتاجها. ثم اطلب من المترجم أن يضعك على اتصال بخدمة دعم الصحة العقلية لشؤون فيروس كورونا (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service).

وإذا كانت الحالة التي تمر بها تجعل من العسير عليك الاستمرار بحياتك اليومية المعتادة، فاتصل بطبيبك العام.

تم اقتباس هذه المعلومات من نشرة "اعتن بصحتك العقلية، أستراليا"، على موقع "الصحة العقلية، أستراليا"، آذار/مارس ٢٠٢٠



١. حافظ على نشاطك

التمارين مفيدة للعقل والجسم. يمكنك مغادرة المنزل للرياضة في الخارج ولكن لا تنس أن تبقى على بُعد ١,٥ متر عن الآخرين. مارس التمارين بانتظام واختر النشاطات التي تستمتع بها، مثل المشي أو التاي تشي أو الهرولة أو اليوغا أو التمارين داخل الأماكن المغلقة.



٢. تناول المأكولات المغذية

إن تناول المأكولات المغذية مفيد لصحة العقل والجسم. تناول الكثير من الفواكه والخضار المتنوعة وغيرها من المأكولات الغنية بالألياف كالأرز الأسمر والشوفان والخبز الأسمر والعدس والفاصوليا.

قلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية والمشروبات الغنية بالسكر والدهون والأملاح غير الصحية، فالمأكولات غير الصحية تترك متسعاً أقل للمأكولات الصحية التي تحتاجها لتعزيز حالتك المزاجية وعملية الهضم ومستويات الطاقة لديك وتحسين نومك.



٣. ابقَ على اتصال بالآخرين

الاتصال الاجتماعي مهم للصحة العقلية، فابقَ على اتصال بأفراد عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو الإنترنت. شارك أحاسيسك مع أحبائك والأشخاص الذين تثق بهم من مجتمعك وشجعهم على مشاركة أحاسيسهم معك. قلل من زيارتك لأفراد العائلة والأصدقاء؛ وإذا قمت بزيارتهم، مارس التباعد الجسدي وابقَ على بُعد ١,٥ متر عنهم، وحافظ على ممارسة النظافة الشخصية. وإذا كنت مريضاً، لا تزرز أحداً.



٤. خذ قسطاً من الراحة من الأنباء ووسائل التواصل الاجتماعي

قد تساعد وسائل التواصل الاجتماعي على البقاء على اتصال بالآخرين، لكن المبالغة فيها يمكن أن يسبب الإجهاد النفسي. من المفيد أن تبقى على اطلاع، لكن اختر مصادر موثوقة للحصول على المعلومات، كالحكومة مثلاً.