

لكارثة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



بصفتك شخصًا كبيرًا في السن، ربما تكون لديك العديد من ردود الفعل والمشاعر هذه؛ ومع ذلك، قد يكون بعضها مختلفًا أو قويًا. من المهم أن تطلب الدعم عندما تكون بحاجة إليه.

تشرح المعلومات التالية مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي يمكنك توقعها والكيفية التي يمكنك بها أنت، وأصدقائك، وجيرانك مساعدة أنفسكم وبعضكم البعض على أفضل نحو خلال فترة التعافي هذه. يقدم هذا المستند اقتراحات حول التأقلم مع مشاعرك.

لقد خلقت جائحة كوفيد-19 حالة كارثية في مجتمعاتنا، فإرضاء تغييرات على حياة الأشخاص وغموض بالنسبة للمستقبل، حتى إذا لم تكن قد عانيت مباشرة من فيروس كورونا، فلا أحد قد عاني من هذه الكارثة إلا وقد تأثر بها.

بالنسبة للكثيرين، تظل الكارثة عالقة في الأذهان بشدة حتى بعد مرور فترة طويلة على وقوعها. من الشائع الشعور بالحزن، والاكتئاب، والإحباط، والغضب، والقلق. ليس من غير الطبيعي أن تستمر هذه المشاعر لعدة شهور. يمكن أن يساعدك التعرف على المشاعر وردود الفعل الطبيعية التي تحدث في فهم هذه المشاعر بشكل أفضل وأن تتأقلم معها بشكل أكثر ارتياحًا وفعالية.

لماذا أشعر هكذا؟

من الشائع جدًا أن يتعرض الأشخاص لمجموعة واسعة من ردود الفعل العاطفية تجاه أي كارثة. يتم التعرض لردود الفعل هذه من خلال الأفكار، والمشاعر، والأفعال، وغالبًا ما تزجك أنت ومن حولك جدًا.

مع ذلك، فمن المهم للغاية أن تتذكر أنها ردود فعل طبيعية تجاه حدث غير طبيعي. لقد تعرضت لموقف يثير التوتر النفسي بشكل استثنائي وقد تستمر ردود الفعل العاطفية هذه لعدة أشهر بعد الكارثة.

المشاعر العامة

يمكن أن تؤدي عمليات فقدان الحالية إلى إثارة الذكريات أو المشاعر المرتبطة بعمليات فقدان سابقة. بعد وقوع أي كارثة، قد تتعرض لأي مما يلي:

الخوف من الإصابة بمرض كوفيد-19 • الخوف من الاعتماد على الآخرين أو عدم الاكتفاء الذاتي • القلق بشأن الموارد المالية المحدودة • الخوف من الاعتماد على المؤسسات • الخوف من تدهور الصحة والتنقل

ردود الفعل العامة

الانعزال و/أو عزل نفسك عن الأسرة والأصدقاء • إخفاء الحجم الحقيقي لتأثير الكارثة • عدم الاهتمام بالمشاركة في الأنشطة التي كنت تستمتع بها في السابق • عدم وجود دافع لإعادة بناء العلاقات الاجتماعية أو بدء علاقات جديدة - عدم الاكتراث



STAY WELL

Michigan.gov/StayWell

إذا زاد التوتر النفسي، أو القلق، أو الاكتئاب، أو المشكلات الجسدية، أو استمرت، أو أعاقت أنشطتك العادية، فيجب عليك استشارة طبيب أو اختصاصي صحة نفسية، أو الاتصال برقم الهاتف المدرج أدناه.

تتوفر استشارات Stay Well من خلال الخط الساخن الخاص بجائحة كوفيد-19.

اتصل على الرقم 1-888-535-6136 (اضغط على الرقم "8")



الأشياء التي يجب البحث عنها

سلوكياتك

وجود مشكلات في النوم أو في الاستمرار في النوم
• عزل نفسك أو الانعزال عن الآخرين • البقاء مشغولاً
أو قلقاً بشكل مفرط لتجنب الآثار المزعجة للكارثة
• أحياناً، تصبح منتبهاً بشكل مفرط أو تفرغ بسهولة
• تجنب ممارسة الأنشطة أو الأماكن أو حتى الأشخاص
الذين يذكرونك بالكارثة • المعاناة من المزيد من
الصراعات أو التوتر مع أفراد الأسرة أو أشخاص
آخرين/المزيد من الغضب • البكاء بسهولة أو بدون
سبب واضح • المعاناة من زيادة أو نقصان في شهيتك
الطبيعية • تناول المزيد من المشروبات الكحولية

أفكارك

صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء • صعوبة في اتخاذ
القرارات • التذكر المتكرر لأحداث وظروف الكارثة
في ذهنك • أحلام أو كوابيس متكررة حول الكارثة
• التشكيك في معتقداتك الروحية أو الدينية

مشاعرك

"لست وحدك"، من يعاني من خلل أو ينزعج
بسهولة • فقدان الاهتمام بممارسة الأنشطة
اليومية • الشعور باليأس، أو فقدان الأمل، أو
عدم الاكتراث بالمستقبل • القلق أو الخوف، خاصةً
عندما تذكرك أشياء بالكارثة • التهيج، أو العصبية، أو
الغضب، أو الاستياء • الاكتئاب، أو الحزن،
أو الشعور بالإحباط معظم الوقت

صحتك

عندما تعاني من توتر نفسي طويل الأمد،
يمكن أن يؤثر ذلك على صحتك بشكل سلبي.
من الشائع أن يعاني الأشخاص من الصداع،
ومشكلات في المعدة أو الأمعاء، ونزلات
البرد، وحالات عدوى، وحساسية بشكل أكثر
تكراراً. بالإضافة إلى ذلك، قد تتفاقم الحالات
الطبية الموجودة مسبقاً مثل مشكلات القلب،
وارتفاع ضغط الدم بسبب التوتر النفسي الذي
يتم التعرض به لفترات طويلة.

طريقة التأقلم والخطوات الفعالة

• انتبه جيداً لصحتك الجسدية، حيث إن التوتر
النفسي طويل الأمد يؤثر على جسمك؛ حافظ
على اتباع نظام غذائي جيد وتأكد من حصولك
على قسط كافٍ من النوم؛ من المفيد أيضاً
أن تكون نشطاً جسدياً أو تمارس التمارين
الرياضية • قد تدفع الأوقات المحزنة بعض
الأشخاص إلى تناول الكحول أو تعاطي
المخدرات للتغلب على التوتر النفسي؛ ذلك لا
يفيد على المدى الطويل ومن المحتمل أن يسبب
مشكلات أخرى

تحدث مع الآخرين حول ما تشعر به؛ من المهم أن
تتحدث عن تجاربك. أنت بحاجة للتعبير عن الحزن،
والأسى، والغضب، والمخاوف بشأن ما حدث وما
تواجهه • لا تجهد نفسك في العمل؛ ابحث عن وقت
للترفيه، أو الاسترخاء، أو ممارسة هواية مفضلة
• لا تنعزل عن الآخرين؛ اسعى إلى إقامة علاقات
والحفاظ عليها مع مجتمعك، أو أصدقائك، أو أقاربك،
أو جيرانك، أو زملائك في العمل، أو الأشخاص الذين
يترددون على مكان العبادة لديك؛ تحدث عن تجاربك
معهم

تتوفر استشارات Stay Well من خلال
الخط الساخن الخاص بجائحة كوفيد-19.

اتصل على الرقم 1-888-535-6136
(اضغط على الرقم "8")

ماذا يمكن أن أتوقع؟

هناك العديد من المخاوف، والتغيرات،
والمحن التي تتبع التعرض لكارثة.
عموماً، في غضون فترة زمنية
قصيرة تحدث فعلياً أزمات مالية
ودمار على المستوى الشخصي بسبب
فقدان الأبناء. إن التعديلات التي لا
نهاية لها والتي يجب أن تقوم بها أنت
وأسرتك ستزيد من التوتر النفسي في
علاقاتك وحياتك اليومية. قد تشعر
أيضاً بالتعب الجسدي والنفسي من
المطالبات المستمرة لارتداء أغطية
الوجه في الأماكن العامة والابتعاد عن
الآخرين بمسافة آمنة. يمكن أن تعوق
كل هذه العوامل قدرتك على التقدم.

في أعقاب أي كارثة، من المهم أن
تتذكر أن الأمر سيستغرق بعض
الوقت حتى تتعافى وتشفى من الآثار
العاطفية للحدث. مع ذلك، بمرور
الوقت، ستبدأ جهودك للتأقلم تقلل من
شدة ومدة ردود الفعل والسلوكيات
هذه.



استشارات STAY WELL من خلال الخط الساخن الخاص بجائحة كوفيد-19

إذا كنت تعاني من أسى عاطفي في ظل أزمة كوفيد-19، فاحصل على المساعدة من **Michigan Stay Well Counseling** عبر الخط الساخن الخاص بكوفيد-19. اتصل على الرقم 1-888-535-6136 واضغط على الرقم "8" للتحدث إلى استشاري تابع لـ Michigan Stay Well. يتوفر المستشارون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع – الخدمة سرية ومجانية. يتوفر مترجمون للغات مختلفة.

الخط الساخن MICHIGAN PEER WARMLINE

إذا كنت مصابًا بمرض نفسي خطير أو تعاني من مشكلات متعلقة بتعاطي المخدرات وكنت تشعر بأن التحدث إلى شخص يفهم طبيعة هذه المشكلات سيساعد على التخفيف من وطأة التوتر النفسي لديك، فاحصل على المساعدة من **Michigan PEER Warmline**. اتصل على الرقم (888-733-7753) 1-888-PEER-753. متوفر يوميًا من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 2 بعد الظهر.

خط الرسائل النصية لـ MICHIGAN CRISIS

إذا كنت تعاني من القلق والتوتر العاطفي، ولكنك تشعر بارتياح أكثر عند كتابة رسائل نصية مقارنة بالتحدث، فاحصل على مساعدة من **Michigan Crisis Text Line**. أرسل الكلمة الأساسية "RESTORE" إلى الرقم 741741. متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

الخط NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE

إذا كنت تفكر في الانتحار، فاحصل على مساعدة من **National Suicide Prevention Lifeline**. اتصل على الرقم 1-800-273-8255 – متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك أيضًا إرسال الكلمة الأساسية "TALK" إلى الرقم 741741، أو زيارة suicidepreventionlifeline.org.

خط منظمة NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE الساخن الخاص بالصم وضعاف السمع

الوصول إلى خدمة ترحيل الفيديو المتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل على الرقم 1-800-273-8255 (الهاتف النصي 1-800-799-4889).

خدمة الويب HEADSPACE WEB SERVICE

إذا كنت ترغب في التغلب على مشاعر التوتر النفسي والقلق الناجمة عن كوفيد-19 من خلال التأمل والنوم وتمارين الحركة، فاحصل على مساعدة من **Headspace Web Service**. خدمة مجانية لجميع سكان ميشيغان (خدمة مدفوعة عادةً). تفضل بزيارة headspace.com/mi.