

الدعم التواصل التأقلم

برنامج ميشيغان لاستشارات الصحة النفسية
(Michigan Stay Well Counseling)
١-٨٨٨-٥٣٥-٦٣١٦ واضغط على "٨"



تحدث إلى استشاري برنامج الصحة النفسية للحصول على مساعدة سرية مجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
يمكن أن يساعدك التحدث إلى استشاري على التأقلم مع المشاعر حول كيفية تأثير كوفيد-١٩ على حياتك ووظيفتك وروتينك اليومي.

هل تشعر بالإزعاج أو الإرهاق بسبب جائحة كوفيد-١٩؟

من الطبيعي أن تشعر بالطريقة التي تشعر بها خلال أوقات التوتر المتزايدة. يشعر الكثير من الناس بهذه الطريقة، وأنت لست وحدك. حاول إدراك ردود أفعالك وسلوكياتك المتعلقة بالتوتر. قد تشمل بعض هذه الأعراض القلق، وصعوبة النوم، والحزن، والارتباك، وتساؤلات القلب، والدوار، وارتعاش اليدين، والتهيج، والصداع، واضطراب المعدة. إذا وجدت نفسك تتناول الكحوليات، أو العقاقير التي تُصرف بوصفة طبية/بدون وصفة طبية، أو الطعام أكثر من المعتاد، فقد يكون ذلك علامة على الضيق. ذكّر نفسك بأنه من المقبول أن تكون لديك العديد من المشاعر المختلفة - وكذلك "أيام سعيدة" و"أيام سيئة" - كجزء طبيعي من التعامل مع كارثة مثل كوفيد-١٩. تواصل مع شخص ما وتحدث معه على الفور إذا شعرت بأنك متوتر للغاية لدرجة لا تسمح لك بالاعتناء بنفسك أو بأسرتك.

موارد برنامج ميشيغان لاستشارات الصحة النفسية

تفضل بزيارة Michigan.gov/StayWell للحصول على موارد مفيدة، مثل:

- مقاطع فيديو مع نصائح للتأقلم.
- كتيبات وأدلة للعائلات والأطفال والمراهقين وكبار السن والعاملين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم - بعضها بلغات متنوعة.
- قائمة بالخطوط الساخنة وخطوط الرسائل لمن يعانون من أزمة عاطفية.

اتصل بالخط الساخن الخاص بمرض كوفيد-١٩ في ولاية ميشيغان على الرقم ١-٨٨٨-٥٣٥-٦٣١٦ واضغط على الرقم "٨" للتحدث إلى استشاري برنامج الصحة النفسية.

STAY WELL
Michigan.gov/StayWell

إذا كنت تشعر بالضيق،
تذكر - أنت لست وحدك.