

## لكارثة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



المشاعر وردود الفعل الطبيعية التي تحدث في فهم هذه المشاعر بشكل أفضل وأن تتأقلم معها بشكل أكثر ارتياحًا وفعالية.

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

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 عانى من هذه الكارثة إلا وقد تأثر بها.

بالنسبة للكثيرين، تظل الكارثة عاقلة 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

### 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 تكرارًا. بالإضافة إلى ذلك، قد تتفاقم الحالات الطبية الموجودة مسبقًا مثل مشكلات القلب، وارتفاع ضغط الدم بسبب التوتر النفسي الذي يتم التعرض به لفترات طويلة.

### التحدث إلى الأطفال

خصص وقتًا للتحدث مع الأطفال حول تجربتهم. استمع لما يقولونه ودعمهم يعبرون عن مشاعرهم بحرية. هذه فترة محيرة ومخيفة بالنسبة لهم. تذكر أن الأطفال ليس لديهم نفس المستوى من التأقلم أو الفهم الذي هو لدى البالغين.

### المشاعر المتباينة

إن إعادة الانخراط مع الأشخاص بعد فترة من العزل المفروضة بسبب كوفيد-19 يمكن أن تنتج عنها مشاعر متباينة مثل الارتياح والسعادة بالإضافة إلى الحزن والخوف. وهذه تعد مشاعر وردود فعل طبيعية. غالبًا ما ينجم الحزن عن تذكر الأحباء الذين ماتوا بسبب فيروس كورونا، أو الأعمال/الوظائف التي فقدت. إن الشعور بالخوف والقلق أمر شائع عند العودة إلى ممارسة الأنشطة والتجمعات التي كانت ذات يوم أمرًا طبيعيًا.

### الأحداث الموسمية

خلال السنة الأولى التي تلي أي كارثة، يمكن أن تثير العديد من المناسبات السنوية مثل أعياد الميلاد، وعطلات الأعياد، وتغيير المواسم مشاعر مثل الحزن والأسى. من الطبيعي أن تذكرك بعض المناسبات "بالكيفية التي كانت عليها الأشياء دائمًا"، وبالأشياء التي تغيرت أو فقدت. يشمل التعافي والشفاء ترك نفسك تحزن على فقدان هذه الأشياء.

## STAY WELL

[Michigan.gov/StayWell](https://Michigan.gov/StayWell)

إذا زاد التوتر النفسي، أو القلق، أو الاكتئاب، أو المشكلات الجسدية، أو استمرت، أو أعاققت أنشطتك العادية، فيجب عليك استشارة طبيب أو اختصاصي صحة نفسية، أو الوصول إلى موارد مفيدة على [Michigan.gov/StayWell](https://Michigan.gov/StayWell).

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

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





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 تزعجك 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.

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

### 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 الأحياء. 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 المتطلبات 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.

### 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 تفزع 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

### 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

### 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

## طريقة التأقلم والخطوات الفعالة

### بالنسبة لنفسك

• 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 تعزل 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

### بالنسبة لأسرتك

يجب على الأسر اتباع بعض الروتينات مثل الوجبات المنتظمة، وممارسة بعض الأنشطة الممتعة والطقوس الأسرية الأخرى؛ سيساعدك هذا على الشعور كما لو أن الحياة أصبحت نوعاً ما منظمة ومستقرة • يجب أن يخصص الأزواج بعض الوقت ليكونوا بمفردهم، كزوجين، للتحدث عن شعورهم، والاستمتاع معاً



## 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](https://suicidepreventionlifeline.org).

## خط منظمة NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE الساخن الخاص بالصمم 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 زيارة [headspace.com/mi](https://headspace.com/mi).