

هل تحس بالقلق او الاجهاد النفسي؟

التاثيرات النفسية والعقلية لجائحة كوفيد-١٩



هل هذا الشعور يؤثر على عملك او تواصلك مع
الآخرين؟ هل تحس بالقلق او انك معزول عن
الآخرين؟

من الطبيعي ان نحس بالقلق والاجهاد النفسي في اوقات
الحييرة والارتياب. ان المهاجرين واللاجئين يواجهون ضغوط
نفسية اضافية كتعلم اللغة والتواصل مع الثقافات الجديدة كما
ان البعض قد يعانون من تاثيرات الصدمات السابقة.

المساعدة متوفرة.

المصادر

المستشارين النفسيين في ريووا يتكلمون لغات عديدة وهم
مدربون لتقديم خدمات ملمة بتاثير الصدمات.
اتصل بنا للحصول على معلومات اضافية او لتحديد موعد.

منظمة ريووا

قسم الصحة النفسية

124 4th Ave S., Suite 230

Kent, WA 98032

(253) 204-4705

WA Telecommunications Relay: 7-1-1

www.rewa.org

معلومات اضافية متوفرة عن كوفيد-١٩ باللغات العربية,
الفارسية, الداربية, والباشتو في موقع مركز السيطرة على
الامراض.

<https://wwwn.cdc.gov/Pubs/other-languages>

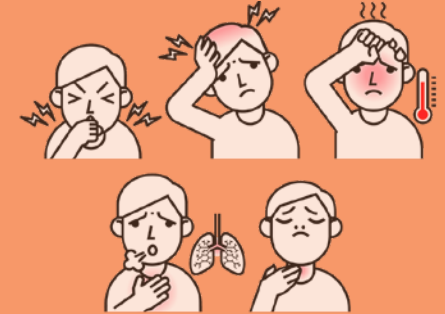


ما هو كوفيد-١٩

كوفيد-١٩ هو نوع جديد من الفيروسات التاجية اكتشفت
حديثا في مدينة ووهان في الصين سنة ٢٠١٩. ان الاصابة
بالفيروس تسبب اعراض بسيطة بالنسبة للكثير من الناس
ولكن الفئات العمرية من كبار السن والذين يعانون من
مشاكل صحية فيكونون معرضين لاعراض شديدة وللخطر
بشكل اكبر.

الاعراض*

- ارتفاع درجات الحرارة والقشعريرة
- سعال
- صعوبة في التنفس
- اجهاد
- صداع والام في الجسم والعضلات
- البدء بفقدان حاسة الشم او التذوق والتهاب
في الحلق
- الرشح واحتقان الانف
- غثيان, تقيؤ او اسهال



*هذه ليست كل الاعراض المحتملة. رجاء استشر طبيبك اذا
كانت لديك اية استفسارات.

لان كوفيد-١٩ هو مرض جديد فالعلماء والباحثين كل يوم
يكتشفون اشياء جديدة حول المرض ولان هذا المرض معدي
جدا, فينصح بالالتزام بالتباعد بمسافة ستة اقدام (مترين
تقريبا) وذلك لايقاف انتشار العدوى.

هل انا بحاجة الى مساعدة؟

اولا حدد مدى تأثير الاعراض الموجودة لديك على فعاليتك اليومية

هل لدي اعراض بسيطة لاقل من اسبوعين؟

- الاحساس بكابة بسيطة
 - الاحساس بالكابة لكنني مازلت قادرا على اداء وظيفتي, الاعمال المدرسية واعمال البيت
 - بعض المشاكل في النوم
 - الاحساس بالكابة لكنك مازلت قادرا على العناية بنفسك وبالآخرين
- في هذه الحالة فهناك بعض الفعاليات للعناية الشخصية ممكن ان تفيدك:
- التمارين الرياضية
 - الاختلاط الاجتماعي سواء الشخصي مع ارتداء الكمامات والالتزام بالتباعد الاجتماعي لمسافة ستة اقدام او الافتراضي عن طريق التلفون والانترنت
 - النوم بشكل منتظم ولمدة كافية

هل لدي اعراض شديدة ومستمرة لاكثر من اسبوعين؟

- صعوبة في النوم
- تغيرات في الشهية للطعام والتي ادت الى تغييرات في الوزن
- معاناة بالنهوض صباحا من السرير بسبب المزاج السيء
- صعوبة في التركيز
- فقدان الرغبة في الاشياء التي كانت ممتعة سابقا
- عدم القدرة على اداء الواجبات والمسؤوليات اليومية
- التفكير بالموت او افكار بايذاء النفس

ابحث عن المساعدة المهنية

- العلاج النفسي (العلاج الكلامي) سواء بشكل شخصي او افتراضي مثل الجلسات الانفرادية, الجماعية او العائلية
- العلاج الدوائي
- علاجات التحفيز الدماغي

المصدر: المؤسسة الوطنية للصحة النفسية

الطرق الصحية للتكيف مع القلق النفسي

اولا, اعرف الحقائق عن كوفيد-١٩ وماذا يجب ان تعمل اذا اصبت بالمرض. ان مركز السيطرة على الامراض فيها معلومات اكثر باللغة العربية, الفارسية, الدارية والباشتو. ستجد معلومات مفيدة على هذا الرابط:

<https://wwwn.cdc.gov/Pubs/other-languages>

هناك ايضا طرق صحية للتعامل مع القلق النفسي. اذا استطعت ان تتعلم وتمارس الطرق المذكورة ادناه, فانها سوف تساعدك وتساعد مجتمعك على ان تكون اقوى.

التكيف مع كوفيد-١٩

توقف عن متابعة الاخبار



خصص وقتا للاسترخاء



حدد لك اهدافا واولويات



اهتم بصحتك الجسدية



اختلف مع الاخرين



ركز على الحقائق

قصص شخصية

ان عملية التهجير واعادة التوطين ممكن ان تكون مرهقة جدا. ان قسم الصحة النفسية في ريوا تعرض خدماتها لكم. هذا ما قاله بعض المراجعين لمنظمة ريوا**

الذهاب الى منظمة ريوا غير حياتي: كنت اعاني من نوبات

هلع بشكل متكرر وكنت اخشى مغادرة البيت. بعد اربعة جلسات فقط مع المستشار النفسي في ريوا, لاحظت فرقا ملحوظا. انا الان اكملت ١٢ جلسة واحس بانني استرجعت حياتي الطبيعية. استطيع الان اصطحاب اولادي الى المدرسة وزيارة اصدقائي دون الخوف من نوبات الهلع.

— أرا من افغانستان

كنت احس بالكابة كل يوم وكان تفكيرى بطينا ومشوشا.

كنت افكر بالاحداث السلبية التي تعرضت لها في الماضي. كنت دائما اخاف من حدوث اشياء سيئة مرة اخرى. قبل سنتين ذهبت الى منظمة ريوا وتعلمت اشياء عن محفزات القلق وكيف اراقب العلامات التحذيرية. تعلمت ايضا بعض مهارات التكيف مع القلق, تهدئة النفس والاسترخاء. انا الان اعرف ماذا يجب ان افعل عندما واجه المصاعب.

— محمد من ايران

منذ وصولي للولايات المتحدة الامريكية قبل سنوات وانا

اعاني من كابة شديدة. في بلدي كان لدي عائلة كبيرة ومساندة لكنني الان احس بالعزلة. في منظمة ريوا, مستشاري النفسي ساعدني لوضع اهداف لتغيير حياتي. انا بدأت دروسا لتعلم اللغة الانكليزية, التدريب الوظيفي, وحصلت ايضا على اجازة السياقة. انا عملت هذه التغييرات لمساعدة نفسي والمهم انني تمكنت من دعم ومساندة عائلتي ايضا.

— نورا من العراق

** تم تغيير الاسماء وذلك للمحافظة على سرية معلومات المراجعين.

المصدر: المؤسسة الوطنية للصحة النفسية