

آیا احساس اضطراب می کنید یا استرس دارید؟

تاثیرات شیوع کووید-19 بالای صحت روانی



آیا احساس اضطراب می کنید و یا منزوی هستید؟
آیا این احساسات بالای زندگی روزمره تان و یا
ارتباطات اجتماعی تان تاثیر منفی دارد؟

احساس استرس و اضطراب در موقع عدم اطمینان طبیعی است. مهاجرین و پناهندگان یک استرس اضافی در یادگرفتن زبان و فرهنگ جدید دارند. حتی ممکن است بعضی از آنها با آسیب های گذشته روبرو شوند.

کمک وجود دارد.



مشاوران ریوا، در زمینه مراقبت از آسیب روحی آموزش دیده اند و به زبانهای مختلف صحبت میکنند. برای کسب معلومات بیشتر میتوانید به شماره ذیل تماس بگیرید و یا قرار ملاقات بگذارید:

Refugee Women's Alliance Behavioral Health Program

124 4th Ave S., Suite 230

Kent, WA 98032

(253) 204-4705

WA Telecommunications Relay: 7-1-1

www.rewa.org

اطلاعات بیشتر درباره کووید-19، به زبانهای مختلف در وبسایت مرکز کنترل بیماریها قابل دسترس میباشد:

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



کووید-19 نوعی ویروس کرونا است که در سال 2019 در شهر ووهان کشور چین کشف شد. بسیاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا، علائم خفیفی پیدا کرده باشند، اما افراد آسیب پذیر به ویژه افراد مسن و یا افرادی که مبتلا به امراض مزمن هستند، احتمال علائم شدید وجود دارد.

علائم*

- تب یا لرزه
- سرفه، نفس تنگی و یا مشکل در تنفس
- احساس خستگی
- درد عضلات و بدن
- سردرد
- فقدان حس بویایی و ذائقه
- درد گلو
- احتقان یا آبریزش بینی
- حالت تهوع یا استفراغ
- اسهال



* این لیست علائم عمده است نه همه علائم. اگر معلومات بیشتر نیاز دارید، لطفا با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

از آنجا که کووید-19 یک مرض جدید است، دانشمندان هر روز در مورد آن اطلاعات به دست می آورند، و بدلیل اینکه یک مرض بسیار ساری می باشد، حفظ فاصله فیزیکی دو متر (شش فوت) برای جلوگیری از گسترش آن توصیه می شود.

داستانهای شخصی

روند مهاجرت و اسکان مجدد میتواند بسیار استرس آور باشد. بخش مشاوره صحت روانی ریوا می تواند به شما کمک کند. این چیزی است که مراجعین ریوا** می گویند:

رفتن به ریوا زندگی من را تغییر داد. من قبلا دچار حملات

عصبی میشدم و همیشه ترس از ترک خانه داشتم. پس از چهار جلسه با مشاورم در ریوا متوجه تغییر بزرگی شدم. اکنون بعد از دوازده جلسه احساس می کنم زندگی ام را برگردانده ام. من میتوانم طفل خود را به مکتب (مدرسه) ببرم و بدون نگرانی از حمله عصبی به دیدار دوستان خود بروم.

— "ارا" از افغانستان

هر روز احساس ضعف میکردم و فکر خیلی کند داشتم،

و همیشه در فکر تجربیات گذشته بودم. ترس و اضطراب داشتم که تجربه های تلخ گذشته دوباره برایم تکرار نشود. دوسال پیش برای تداوی به دفتر ریوا مراجعه کردم. من در آنجا در مورد عوامل استرس ونحوه مراقبت علایم هشدار دهنده آموختم. همچنین من، بعضی مهارت های تسکین بخش آموختم: خود آرامش بخشی، ارجاع فکر و موارد دیگر. حالا من میدانم که چه کاری را باید در وقت اضطراب انجام دهم تا از اضطراب و پریشانی جلوگیری شود.

— "محمد" از ایران

از چند سال پیش که به آمریکا آمدم، احساس افسردگی می

کردم. چون در کشور خود حمایت فامیل را باخود داشتم، و اینجا احساس تنهایی و انزوا میکردم. مشاورم در دفتر ریوا به من کمک کرد تا هدف هایی را بخاطر تغییر در زندگی ام تعیین کنم. آموزش زبان انگلیسی را آغاز کردم، آموزش وظیفه را هم شروع کردم و حتی جواز (لیسانس) رواندگی گرفتم. این تغییرات را بخاطر خود واز همه مهمتر به خاطر حمایت از فامیل خودم انجام دادم.

— "نورا" از عراق

** نام تغییر داده شده

راه های سالم برای مقابله با استرس

اول از همه، حقایق مربوط به کووید-19 را باید بدانید و اینکه در صورت مبتلا شدن به کرونا ویرس باید چه کار انجام دهید. در وبسایت مرکز کنترل بیماریها، اطلاعات بیشتری به زبانهای مختلف وجود دارد:

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

روشهای سالمی برای کنترل استرس وجود دارد، اگر میتوانید تکنیکهای ذیل را یاد بگیرید و عملی کنید، تا شما و جامعه تان سالم و قوی بمانید.

تعامل با کووید-19

از تعقیب کردن مطبوعات پرهیز کنید



برای تفریح وقت تعیین کنید



اهداف و اولویت ها را تعیین کنید



مراقب بدن خود باشید



با دیگران ارتباط برقرار کنید



بر حقایق تمرکز کنید

منبع: National Institute of Mental Health

آیا من به کمک نیاز دارم؟

در ابتدا باید تعیین کنید که علایم چقدر بالای زندگی روزمره تان تأثیرات منفی دارد.

آیا علایم خفیف دارم که کمتر از 2 هفته طول کشیده باشد؟

- احساس کمی ضعف
- احساس ضعف اما قادر به انجام دادن وظایف، کارهای آموزشی و یا کارهای خانه
- خواب غیر منظم
- احساس ضعف اما همچنان قادر به مراقبت از خود و یا دیگران
- اگر چنین است، در ذیل بعضی فعالیت های خود مراقبتی ذکر شده اند که می تواند به شما کمک کند:
- ورزش کردن
- داشتن ارتباطات اجتماعی (مجازی یا حضوری) با استفاده از ماسک صورت و حفظ فاصله لازم.
- خواب کافی و یک برنامه منظم برای خواب

آیا علایم شدیدی دارم که 2 هفته یا بیشتر طول کشیده است؟

- مشکل خواب
- تغییرات در اشتها که منجر به کاهش یا افزایش ناخواسته وزن شود
- سختی در بلند شدن از خواب از طرف صبح به دلیل احساس ناخوشی
- مشکل در تمرکز
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که معمولاً لذت بخش بودند
- عدم قدرت به انجام دادن کارهای روزمره
- افکار مرگ یا خودآزاری
- کمک تخصصی بخواهید:
- تداوی روحی (گفتاردرمانی)- مجازی یا حضوری، فردی، گروهی یا خانوادگی
- داروها
- روش های درمانی تحریک مغزی

منبع: National Institute of Mental Health