

إرشادات نفسية للجمهور للتعامل مع أزمة وباء كورونا

عزيزي المواطن ...

- القلق هو عبارة عن حالة نفسية وانفعالية غير سارة مشحونة بمشاعر الخوف والتوتر النفسي والعصبي والانزعاج والرغبة والترقب، ويرتبط باستجابات نفسية وجسمية، ومع وجود مرض او احتمالية الإصابة بمرض يشعر الانسان ببعض الاضطرابات مثل فقدان الشهية، مشاكل في النوم، الشعور بالصداع، التعب والإرهاق بدون مجهود، الشعور بضيق في التنفس، زيادة ضربات القلب، سرعة الاستثارة، عدم القدرة على التركيز.
- التوتر والضغط النفسي يلعب دورا كبيرا في تدني مناعة الانسان وزيادة تعرضه للمرض.

عزيزي المواطن ... لتجنب الآثار السلبية في هذه الأزمة اتبع التعليمات التالية:

- قليل من الشعور بالقلق يدفعك إلى الحرص على صحتك والالتزام بإجراءات الوقاية والاهتمام بنفسك أكثر.
- اختر مكان مناسب في بيتك تشعر فيه بالراحة والهدوء بعيدا عن المؤثرات والمشتتات.
- حافظ على تنشيط الجسم والذهن ببعض الحركات والتمارين الرياضية الخفيفة والتنفس العميق.
- حاول الاحتفاظ بالتواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي فقط مع المجموعات العائلية او الأصدقاء المقربين والذين تشعر بأنهم يجلبون لك الراحة والهدوء والطمأنينة.
- قم بالانسحاب من كافة المجموعات التي لا تشكل لك دعما اضافياً، والتي تشعرك بالضيق أو التوتر.
- وازن بين تصفح مواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة الاخبار وبين حاجة جسدك وعقلك للراحة والنوم والاسترخاء.
- احصل على المعلومات الضرورية من المصادر الرسمية والموثوقة، وابتعد عن مصادر التوتر والترهيب والأخبار المزعجة والشائعات.
- شارك المقربين منك بمشاعر القلق والخوف التي قد تشعر بها.
- اشغل وقتك بكل ما هو مفيد مثل ممارسة هوايتك أو المطالعة أو اللعب مع اطفالك.
- حافظ على تناول وجبات غذائية صحية متوازنة، ولا تكثر من تناول المنبهات "الشاي، القهوة، الدخان".

عزيزي المواطن ... إذا شعرت بقلق وخوف وضيق شديد اتبع التعليمات التالية:

- تنفس ببطء مما يسهم في تقليل نسبة الأكسجين في الدم ويساعد على خفض التوتر والقلق.
- تخيل نفسك مسترخيا في مكان جميل أو مع شخص تحبه وتشعر بالارتياح والأمان معه.
- ابحث عن معنى جميل لهذا الوضع العام وتذكر بانك اجتزت الكثير من المواقف الصعبة بنجاح.
- اقرأ بعض آيات من القرآن وردد بعض الأدعية والأذكار النبوية.
- ردد عبارات كرسائل ايجابية لنفسك كأن تقول: " سيوفقتي الله في هذا الموقف"، "ستسير الأمور على ما يرام"، "أنا قوي بما يكفي للتعامل مع ما يحدث لي الآن"، "هذه فرصة بالنسبة لي لمعرفة كيفية التعامل مع مخاوفي".
- تجنب الأفكار السلبية ونقد الذات ولا تحكم على نفسك بالتقصير في المحافظة على صحتك.

عزيزي المواطن ... انت لست وحدك، اذا شعرت بالحاجة للاستشارة النفسية تواصل معنا على الارقام التالية:

✓ اريدو: 0568513389

✓ جوال: 0598513389

وزارة الصحة - الادارة العامة للصحة النفسية