

## رسائل نفسية للطواقم الصحية في الحجر الصحي

الزملاء الأعزاء العاملين مع المحجورين والمصابين بفيروس كورونا في مراكز الحجر الصحي, يا جنود الواجب, أيها المرابطون في الخطوط الامامية في مواجهة هذا العدو الجائح,, يامن تتحملون العبء الاكبر في مواجهة هذا الوباء فانتم الجنود الحقيقيون لهذه المعركة, نقدر عملكم الانساني الذي تقومون به من اجلنا.

### الزملاء الكرام ..

تجربة الحجر الصحي تجربة جديدة علينا جميعا, وربما يولد الحجر شعور بالقلق والتوتر واحساس بالملل والوحدة والعزلة عن الاحباب وشعور بالاجهاد وانخفاض المزاج اضافة الى الخوف من الاصابة بالفيروس, وهذه تعتبر ردود فعل طبيعية لهذا الحدث الصعب والموقف الضاغط والذي يتطلب منكم أن تهتموا بانفسكم وتعتنوا بصحتكم النفسية لكي تستطيعوا مواصلة عملكم البطولي بكفاءة واقتدار والحد من تداعياته السلبية على صحتكم الجسدية والنفسية على حد سواء ولكي تستطيعوا رعاية اخوانكم المحجورين.

### الزملاء الاعزاء رسالتنا لكم:

- إبقوا على تواصل مستمر مع عوائلكم وأحبابكم عبر وسائل الاتصال المختلفة بالمكالمات والرسائل, وشاركوهم مشاعرهم وخبراتكم الحالية في الحجر.

- حاولوا الاحتفاظ بالتواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي فقط مع المجموعات العائلية او الأصدقاء المقربين والذين تشعرون بأنهم يجلبون لكم الراحة والهدوء والطمأنينة.

- انسحبوا من كافة المجموعات التي لا تشكل لكم دعما اضافياً، والتي تشعركم بالضيق أو التوتر.

- ادعموا بعضكم البعض وفضفضوا سويا وتشاركوا الخبرات والمشاعر.
- حافظوا على تنشيط جسمكم وعقلكم ببعض الحركات الرياضية الخفيفة والتنفس العميق والاسترخاء والتأمل.
- انظروا الى فترة الحجر الصحي على انها فترة مفيدة وفرصة سانحة لاكتشاف ذاتكم والتعرف على طريقة تفكيركم ونظرتكم للامور وادراككم لردود افعالكم في المواقف الصعبة وادراككم لمشاعركم والتعرف على كيفية تعاملكم مع مخاوفكم وضغوطكم والى مدى سلوككم الشخصي والمجتمعي يعتبر صحي وايجابي.

#### الزملاء الأفاضل ..

أنتم والمحجورين في مركب واحد سيقودكم دميعة الى بر الامان ان شاء الله, فلا تنسوا في خضم رعايتكم لهم طبيا أن تركزوا على الجانب النفسي من خلال اتباع الارشادات التالية:

- تقبلوا المحجورين الذين يظهرون مشاعر الخوف والقلق دون الحكم عليهم بالضعف أو التقصير في الاهتمام بصحتهم.
- ضرورة احترام مشاعر الخوف والقلق لديهم بل وتشجعهم على التعبير عن هذه المشاعر التي تنتابهم
- شجعوهم على التنفس بعمق عدة مرات ومحاولة الاسترخاء وتخيل مواقف جميلة وأشخاص يحبونهم ويشعرون معهم بالارتياح والامان لتهدئتهم وتشتيت أفكارهم السلبية.
- ارشدوهم لقراءة آيات من القران الكريم وترديد بعض الأدعية والأذكار النبوية.
- شجعوهم على ترديد عبارات كرسائل ايجابية لأنفسهم كأن يقول أحدهم: " سيوفقني الله في هذا الموقف, ستسير الأمور على ما يرام"

- لا بأس من قليل من الشعور بالقلق فسيُدفعكم إلى الحرص على صحتكم والالتزام

باجراءات الوقاية والاهتمام بأنفسكم أكثر

الزملائي الكرام .. جزاكم الله خير الجزاء ، وحماكم من الوباء وأجزل لكم العطاء, ستمضي الايام

سراعا وستنتهي الازمة وسيرفع البلاء وسيختفي الوباء وسيصبح كل ذلك جزءا من الماضي

وستحدثون عنه احفادكم, لكن ثقوا بركم وأحسنوا الظن بالله واستعينوا بالصبر والصلاة.

وزارة الصحة - الادارة العامة للصحة النفسية