



ارشادات نفسية للمصابين والمحجورين

عزيزي المواطن .. عزيزتي المواطنة ..

صحتك النفسية الجيدة تزيد من مناعة جسمك ومحاربته للأمراض، وكلما كانت معنوياتك عالية كلما كانت قدرتك على مكافحة المرض أفضل. التوتر والقلق يرفع نسبة هرمون الكورتيزون في الجسم فتضعف مناعته. كما أن مشاعر الخوف والقلق والضغط والاحساس بالوحدة والعزلة تعتبر استجابات طبيعية للمواقف الصعبة

لذا اعتن بصحتك النفسية باتباعك للتعليمات الآتية:

- ✓ ابق على تواصلك مع أسرتك وأحبائك عبر وسائل الاتصال المختلفة بالمكالمات والرسائل والدردشة، وشاركهم مشاعرك واحاسيسك وخيرتك الحالية في الحجر
- ✓ حافظ على تنشيط جسمك وعقلك ببعض الحركات 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
- ✓ السحب من كافة المجموعات التي لا تشكل لك دعماً إضافياً، والتي تشعرك بالضيق أو التوتر
- ✓ وازن بين تصفح مواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة الأخبار وبين حاجة جسدك وعقلك للراحة والنوم والاسترخاء
- ✓ احصل على المعلومات الضرورية من المصادر الرسمية والموثوقة، وابتعد عن مصادر التوتر والترهيب والأخبار المزعجة والشائعات
- ✓ اشغل وقتك بكل ما هو مفيد مثل ممارسة هواياتك أو المطالعة
- ✓ حافظ على تناول غذائك بانتظام، وخذ قسطاً كافياً من النوم ولا تكثري من تناول المنبهات كالقهوة، والشاي وغيرها

عزيزي المواطن/عزيزتي المواطنة ... إذا شعرت/ي بقلق وخوف وضيق شديد اتبع/ي التعليمات التالية

- ✓ تنفس ببطء مما يسهم في زيادة نسبة الأوكسجين في الدم ويساعد على خفض التوتر والقلق
- ✓ تخيل نفسك مسترخياً في مكان جميل أو مع شخص تحبه ولشعر بالارتياح والأمان معه
- ✓ ابحث عن معنى جميل لهذا الوضع العام وتذكر بانك اجزت الكثير من المواقف الصعبة بنجاح
- ✓ اقرأ بعض آيات من القرآن الكريم وردد بعض الأدعية والأذكار النبوية
- ✓ تجنب الأفكار السلبية ونقد الذات ولا تحكم على نفسك بالتقصير في المحافظة على صحتك
- ✓ 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 لي لمعرفة كيفية التعامل مع مخاوفي"

عزيزي المواطن/عزيزتي المواطنة ... انت/ي لست/ي وحدك، اذا شعرت/ي بالحاجة للاستشارة النفسية

تواصل/ي معنا على الرقم المجاني 1800222333

ما بين الساعة 8 صباحاً والساعة 8 مساءً