

## التأقلم مع الإجهاد والتباعد الاجتماعي أثناء تفشي فيروس كورونا (COVID-19)

يمكن أن يكون تفشي المرض مرهقًا، خاصةً ذلك المرض الذي نحتاج فيه جميعًا إلى مراقبة صحتنا عن كثب، والبقاء في المنزل قدر الإمكان وتجنب جميع التفاعلات الاجتماعية (الجسدية) غير الضرورية مع الآخرين. من المرجح أن يؤدي التباعد الاجتماعي والعزلة إلى الإخلال بعملك وحياتك عائلتك وطريقة قيامك بالأشياء وطريقة تفاعلك مع الآخرين. كل هذا يمكن أن يزيد من الإجهاد بسبب هذا الوضع. إن الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو التعرض لأعراض أخرى من الضيق، مثل صعوبة النوم، هي أمور طبيعية. يمكنك تقليل التأثير السلبي للإجهاد من خلال توقع ردود فعل طبيعية وممارسة أنشطة تقليل الإجهاد وطلب المساعدة.

### تعرف على ما يمكنك توقعه

يمكن أن يؤثر الإجهاد على طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفاتك. معظم الآثار هي ردود فعل طبيعية على الأحداث المؤلمة وهي قصيرة الأجل بشكل عام. فيما يلي بعض الآثار والأعراض التي قد تتعرض لها:

- الآثار الجسدية: التعب والإرهاق والصداع وسرعة ضربات القلب أو تفاقم (تدهور، زيادة، سوء) الحالات الطبية الموجودة مسبقًا
- الآثار العاطفية: مشاعر الحزن أو القلق أو الغضب أو الهياج أو الانفصال
- الآثار العقلية: الارتباك أو النسيان أو صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات
- الآثار السلوكية: أن تعاني من سلوكيات غير معهود مثل أن تصبح مضطربًا أو مجادلًا أو سريع الغضب أو تغيرات في أنماط الأكل والنوم

### ابق على اطلاع

استخدم مصادر معلومات موثوقة حول تفشي المرض للبقاء على اطلاع بما يحدث، وفهم المخاطر ومعرفة أفضل طريقة لحماية نفسك. تجنب مشاركة الأخبار غير المؤكدة أو التصرف وفقًا للشائعات، لأن ذلك يزيد من التضليل والخوف والذعر. للاطلاع على مزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، نرجو زيارة الرابط [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) أو [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

### تقييد وقت استخدام الإلكترونيات والتعرض للوسائل الإعلام

قضاء الكثير من الوقت على الهاتف أو الكمبيوتر، أو مشاهدة التقارير الإخبارية أو الاستماع إليها لمدة 24 ساعة في اليوم، وعلى مدار سبعة أيام في الأسبوع، يمكن أن يزيد من قلقك وخوفك. اسعى للاطلاع على التحديثات والتوجيهات مرتين أو ثلاث مرات يوميًا.

### ابق على اتصال وتواصل مع الآخرين

ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء والشبكات الاجتماعية الخاصة بك باستخدام الاتصالات المتاحة عبر البريد الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي، والاجتماعات عبر الفيديو، والهاتف، والاتصال عبر (FaceTime) أو سكايب (Skype). ضع في اعتبارك الاتصال هاتفياً بالجار أو كبار السن والأشخاص الذين تعرفهم ويعيشون بمفردهم، للاطمئنان عليهم وإظهار اهتمامك.

### اتبع روتيناً يومياً

يمكننا الحفاظ على الروتين شعورًا بالسيطرة ويمكن أن يقلل من القلق. حاول قدر الإمكان الحفاظ على الروتين اليومي أو إنشاء روتين جديد، إذا لزم الأمر، لمساعدتك على التكيف مع التغييرات.

### ابق إيجابياً

كز على الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها والأشياء التي تسير على ما يرام في حياتك. احصل على الشجاعة والإلهام من القصص الإيجابية لأشخاص يجدون طرقاً للتكيف وأبق قوياً.

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.

## كن استباقياً بشأن احتياجاتك الأساسية والضغط المالية

ناصر ذاتك للتأكد من أن لديك ما تحتاج إليه، مثل الطعام والدواء، لتكون آمناً ومرتاحاً. إذا كنت غير قادر على العمل، فاتصل بصاحب العمل وناقش أي خيارات للحصول على إجازة. اتصل بالشركات التي ترسل لك فواتير شهرية وأطلب ترتيبات دفع مختلفة. اتصل بالرقم 311 أو قم بزيارة صفحة الويب التابعة لموقع **(NYC 311) Coronavirus (COVID-19) and City Life (فروس كورونا COVID-19) وحياة المدينة** للاطلاع على الموارد الإضافية المتاحة.

## كن رصيناً ومراعياً لمشاعر الآخرين

تجنب الافتراضات واللوم حول من يعانون من المرض بسبب مظهرهم أو من أين أتوا هم أو أسرهم. لا توجد علاقة بين العرق/ الخلفية الإثنية والأمراض المعدية. دافع عن رأيك عندما تسمع شائعات كاذبة أو قوالب نمطية سلبية تشجع أو تعزز العنصرية ورهاب الأجانب. إذا كنت تتعرض للمضايقة بسبب عرقك أو بلدك الأصلي أو هوياتك الأخرى، فاتصل بالرقم 311 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بـ NYC Commission on Human Rights (لجنة حقوق الإنسان في مدينة نيويورك) **وقم بتقديم شكوى عبر الإنترنت**.

## اطلب المساعدة

يمكن أن يكون تفشي الأمراض المعدية مثل مرض (COVID-19) مرهقاً لك ولأحبائك وأصدقائك. كما ذكرنا، من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو التعرض لأعراض أخرى من الضيق، مثل صعوبة النوم. لتقليل التوتر والتعامل مع الموقف:

- حاول أن تظل إيجابياً
- ذكّر نفسك بنقاط القوة لديك
- ابق على اتصال مع الأصدقاء والأحباء
- استخدم مهارات التأقلم الصحية

## خدمة (NYC Well)

إذا أصبحت أعراض الإجهاد مرهقة بالنسبة لك، يمكنك التواصل مع المستشارين المديرين في خدمة (NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية يمكن أن تساعد سكان مدينة نيويورك على التأقلم.

يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل بالرقم (888-692-9355) 888-NYC-WELL، أو ابعث برسالة نصية بالمحتوى "WELL" إلى الرقم 65173 أو **قم بالردشة عبر الإنترنت**.

يمكنك أيضاً زيارة الرابط **nyc.gov/nycwell** والنقر على **App Library (مكتبة التطبيقات)** للعثور على تطبيقات وأدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وعافيتك العاطفية من المنزل.

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.