

## نوبات القلق والذعر أثناء فترة مرض (COVID-19)

أثناء العيش في جائحة أثرت بشكل متفاوت على مجتمعات السود واللاتينيين والسكان الأصليين وذوي الدخل المنخفض، قد يعاني سكان نيويورك من القلق أو نوبات الذعر لأول مرة. فالآثار الطويلة الأمد للظلم العنصري والظلم في مدينتنا، والعزلة إلى جانب فقدان العمل، والمرض، وموت الأحياء وأفراد المجتمع، وغيرها من الضغوطات قد تتسبب أيضاً في ظهور أعراض جديدة أو قديمة للقلق أو الذعر. يقدم هذا المستند إرشادات حول ماهية نوبات القلق والذعر، وكيفية التعامل مع الأعراض ومساعدة الآخرين، وكيفية اختلاف نوبات القلق والذعر عن أعراض مرض (COVID-19).

يمكن أن تبدو تجارب القلق والذعر مختلفة بين الأفراد وكذلك عبر المجموعات العرقية أو الإثنية أو الثقافية أو الإقليمية المختلفة. قد يعاني بعض الأشخاص من القلق ويصفون الأعراض الجسدية في الغالب مثل ضيق التنفس أو تسارع ضربات القلب، على حين قد يصف البعض الآخر ردود فعل شعورية مثل القلق أو الخوف. قد يتردد بعض الأشخاص في طلب الرعاية من المتخصصين في الرعاية الصحية والمؤسسات التي مارست تاريخاً في التمييز واضطهاد المجتمعات الملونة من خلال الممارسات والسياسات الضارة، والتي لا يزال بعضها يحدث حتى اليوم. قد يتردد بعض الأشخاص أيضاً في طلب الرعاية بسبب مخاوف من الإصابة بمرض (COVID-19) عند الذهاب إلى أماكن الرعاية الصحية.

### ما هو القلق؟

قد يحدث القلق نتيجة الشعور بالعصبية والخوف والتوتر والخذر والتقلق والشعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث على وشك الحدوث. كما أنه قد يكون مرتبطاً بأعراض جسدية مثل ضيق التنفس وسرعة ضربات القلب والتعرق وبرودة اليدين والارتعاش وصعوبة التركيز وصعوبة النوم. يتم أيضاً التعرض للقلق ووصفه بطرق فريدة عبر الثقافات ويمكن تسميته باسم مختلف. ردود الفعل تجاه الأحداث المجهدة عصبياً تعتبر تجربة إنسانية طبيعية. المواقف المقلقة للغاية، بما في ذلك تفشي جائحة (COVID-19) الحالية، قد تؤدي إلى مشاعر قوية من القلق، والتي قد تصبح محزنة ومثبطة.

### ما هي نوبات الهلع؟

نوبات الهلع قد تحدث على هيئة زيادة مفاجئة في الشعور بالقلق مع أعراض جسدية شديدة مثل سرعة ضربات القلب والتعرق والرعشة والشعور بالمر في الصدر أو عدم ارتياح وصعوبة أو ضيق في التنفس والدوخة أو الشعور بالدوار أو الغثيان أو التلبك المعوي. يفيد العديد من الأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع بأنهم قد يشعرون كما لو كانوا سيموتون حتى لو لم يكونوا في خطر وشيك. قد يكون لنوبات الهلع سبب معروف (متوقعة) أو يمكن أن تحدث فجأة، دون سابق تحذير، وفي بعض الأحيان لا يكون لها سبب واضح (غير متوقعة).

### هل ضيق التنفس عندي عبارة عن قلق أم نوبة هلع أم أحد أعراض مرض (COVID-19)؟

ضيق التنفس هو عرض شائع مع القلق ونوبات الهلع ومرض (COVID-19) بالإضافة إلى حالات أخرى. للمساعدة في معرفة الفرق، اسأل نفسك:

- هل عانيت من أعراض مشابهة في الماضي؟ إذا كان لديك تاريخ من الشعور بالقلق أو المخاوف الأخرى أو نوبات هلع سابقة على وجه التحديد، فمن المحتمل أن يكون هذا ما تعانيه الآن.
- هل تتحسن أعراضك في غضون 10 إلى 15 دقيقة؟ تصل نوبات الهلع عادة إلى ذروتها في حوالي 10 دقائق، وبعد ذلك تبدأ الأعراض في الانحسار. من غير المرجح أن يتحسن ضيق التنفس المرتبط بمرض (COVID-19) في إطار زمني قصير.
- هل تتحسن الأعراض عندي باستخدام تقنيات الاسترخاء؟ تستجيب نوبات القلق والذعر بشكل عام لتقنيات الاسترخاء، مثل التنفس البطيء أو ممارسة التأمل أو الأنشطة الأخرى التي قد تساعد الشخص على الشعور بالهدوء. من غير المرجح أن يتحسن ضيق التنفس المرتبط بمرض (COVID-19) باستخدام تقنيات الاسترخاء.
- هل يمكن أن أعاني من ضيق في التنفس بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل الحمى والسعال والتهاب الحلق؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فمن المحتمل أن تكون لديك أعراض مرض (COVID-19). يعاني الأشخاص المصابون بمرض (COVID-19) عموماً من أعراض إضافية — مثل السعال والحمى والقشعريرة وآلام العضلات والتهاب الحلق وفقدان حاسة التذوق والشم أو أعراض الجهاز الهضمي مثل الإسهال والغثيان والقيء. لمزيد من المعلومات،

تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

## كيف أتعامل مع القلق ونوبات الهلع؟

### ابق على اتصال

- تحدث مع الأصدقاء والعائلة وأعضاء المجتمع وغيرهم من أطراف الدعم يوميًا عبر الهاتف، أو الدردشة بالفيديو، أو الرسائل النصية، أو البريد الإلكتروني.
- ساعد الآخرين من خلال التواصل معهم عبر الهاتف أو الدردشة بالفيديو أو الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني. فهذا يفيدك أنت والشخص الذي تساعد.

### استخدم تقنيات الاسترخاء

- خذ أنفاسًا بطيئة وعميقة. فم بالشهيق من أنفك والزفير من فمك. لاحظ أن معدتك تتسع أثناء الشهيق، وستشعر أنها تنقبض أثناء الزفير. كرر.
- التزم باليقظة (كن واعيًا وحاضرًا ذهنيًا). فم بتثبيت نفسك في الحاضر من خلال لفت انتباهك إلى محيطك الحالي. على سبيل المثال، خصص بعض الوقت لملاحظة خمسة أشياء تراها، وأربعة أشياء تشعر بها، وثلاثة أشياء تسمعها، وشيئان تشمهما، وشيء واحد تتذوقه.
- شارك في أنشطة الاسترخاء مثل الاستحمام بماء دافئ أو الراحة في غرفة هادئة أو المشي بالخارج أو التحدث مع أحبائك أو الاستماع إلى الموسيقى التي تستمتع بها.

### ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها

- ابق في المنزل قدر المستطاع حتى لو لم تشعر بالمرض. ارتدِ غطاءً للوجه عندما تكون خارج منزلك. حافظ على وجود مسافة مادية لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) بينك والآخرين من دون أفراد منزلك. فم بغسل يديك مرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. لا تلمس وجهك بأيدي غير مغسولة. لمزيد من المعلومات حول كيفية منع انتشار مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- حاول أن تقلل مقدار الوقت الذي تقضيه في مشاهدة وقراءة الأخبار المتعلقة بمرض (COVID-19). التزم بمصادر المعلومات الجديرة بالثقة للحصول على التحديثات، مثل [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- قدر الإمكان، اجعل لنفسك روتينًا يتضمن الحركة أو ممارسة الرياضة، وشرب السوائل باستمرار، وتناول الأطعمة الصحية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والتزم بهذا الروتين.

## كيف يمكنني مساعدة شخص يعاني من نوبة هلع؟

- احتفظ بهدوئك. إذا حافظت على هدوئك وتفهمك وعدم إصدار الأحكام، فقد يساعد ذلك في تقليل الذعر لدى الشخص الآخر.
- اسأل الشخص الآخر كيف يحافظ على هدوئه. أحيانًا ما يعرف الناس الأشياء التي تساعد على الهدوء والاسترخاء، لذا ابدأ بالسؤال عما إذا كان يعرف ما الذي قد يساعده. إذا كان لا يعرف، فانظر أدناه.
- ساعده في التركيز على نفسه. إذا أمكن، اجلسا في مكان هادئ معًا واطلب منه أن يشاركك في أخذ أنفاس بطيئة وعميقة لوضع دقائق.
- فم بنشاط جسدي. قوما برفع ذراعيكما وخفضهما معًا وارفعا قدميكما أو اضربا الأرض بها معًا. حتى الحركات الصغيرة يمكن أن تساعد الجسم على التخلص من التوتر.
- فم بصرف انتباهه. اطلب منه تسمية خمسة أشياء يمكنهم رؤيتها أو سماعها من حوله، أو اطلب منه وصف شيء يستمتع به.
- شجعه على طلب المساعدة. أحيانًا عندما ينحسر الذعر، يشعر الناس بالحرَج. طمئننه بأن القلق يعتبر رد فعل طبيعيًا للتوتر، وشجعه على طلب المساعدة:
- إن NYC Well هي خدمة دعم للصحة النفسية بشكل مجاني وسري، وهي متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم، وسبعة أيام في الأسبوع. موظفو خدمة NYC Well يمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل بالرقم 888-692-9355، أو قم بالدردشة عبر الإنترنت، أو تفضل بزيارة "[App Library](https://nyc.gov/health/coronavirus)" (مكتبة التطبيقات) لديهم للعثور على التطبيقات والأدوات عبر الإنترنت للمساعدة في إدارة الصحة والسلامة العاطفية من المنزل.

قد نقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 8.26.20