

# التأقلم مع الحزن وفقدان شخص ما خلال مرض (COVID-19)

نحن نحزن بشدة عندما نفقد شيئاً أو شخصاً مهماً. لقد فقد العديد منّا الكثير مثل: أحياء لهم أو وظائفهم أو دخلهم أو التفاعل الاجتماعي أو الأنشطة والهوايات التي نستمتع بها والقدرة على التخطيط مسبقاً.



## طرق للتعامل مع الحزن الشديد

تعافى بالسرعة التي تلائمك

تقبّل مشاعرك

فكر بالممارسات  
الروحية أو التأمل  
أو اليوغا



تحدث أو اكتب  
خواطر أو افعل  
شيئاً للتعبير عن  
طبيعة شعورك  
بسبب فقدان  
شخص ما

خذ استراحة

ركز على الأشياء التي  
يمكنك السيطرة عليها



فكر بما يجري  
بشكل جيد

تواصل مع الأصدقاء والعائلة

يتوجب عليك الحد من  
التعرض للتغطية الإعلامية  
لمرض (COVID-19)

صمم روتيناً يومياً  
بحيث يتضمن وقتاً  
للراحة والأكل الصحي  
والنشاط الجسدي



تعرف على مجموعات  
الدعم والخدمات  
الاجتماعية عبر  
الإنترنت



## كل منّا يعاني من الحزن بشكل مختلف

الشعور بأن  
الشخص عالق



التفكير كثيراً في  
الشخص المتوفى



المعاناة من مشاعر  
حزينة أو مؤلمة

ردود فعل جسدية مثل  
البكاء والرجفان والغثيان  
والإرهاق والضعف



الشعور بالحزن أو  
الرغبة بالبكاء أو  
الفراغ أو الخدر أو  
الغضب أو الشعور  
بالذنب

مواجهة صعوبات في  
الخلود إلى النوم أو  
رؤية كوابيس



الشعور بالتشتت أو مواجهة  
صعوبات في إكمال المهام



المعاناة خلال القيام  
بالأنشطة والمسؤوليات  
اليومية

إن الحزن الشديد هو رد فعل طبيعي على فقدان شخص ما. قد يكون التحدث إلى شخص ما مفيداً. تواصل مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو رجل دين أو مجموعة دعم أو مستشار.

خدمة NYC Well، وهي عبارة عن خط هاتفي سري للمساعدة يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، وهو مزود بمستشارين مدربين. ويمكنك تقديم استشارات سريعة وإحالات إلى مقدمي الرعاية، وذلك بأكثر من 200 لغة. للحصول على المزيد من المعلومات، 888-692-9355 أو قم بزيارة [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 1.8.21

