

التأقلم مع الضغوط أثناء مرض (COVID-19)

من المفهوم أن تعاني من الضغوط أثناء حالة الطوارئ الصحية العامة لمرض (COVID-19). عند الشعور بالضغوط، يعاني معظم الناس من علامات وأعراض مختلفة. وقد تؤثر الضغوط على مشاعر الناس وتفكيرهم وتصرفاتهم. إن إدراك كيفية تأثير الضغوط عليك واستخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط يمكن أن يساعدك في التأقلم معها.



طرق التأقلم مع الضغوط

تواصل مع أحبائك ومجتمعك

اعتن بصحتك العقلية

اعترف بما تشعر به

الترم بروتين يومي

ذكر نفسك بنقاط قوتك

افعل شيئاً يجلب لك السعادة أو يساعدك على الاسترخاء

قلل من وقت المكوث أمام الشاشات



العلامات والأعراض الشائعة للضغوط

جسدياً: التعب والصداع وسرعة ضربات القلب وتفاقم الحالات الموجودة مسبقاً



سلوكياً: عدم تصرف المرء على طبيعته، والأرق، والجدل، والمعاناة من تغييرات في نظام الأكل والنوم وتعاطي المخدرات



شعورياً: مشاعر الحزن واليأس والقلق والغضب والتهيج

عقلياً: الارتباك والنسيان وصعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات



طرق التأقلم مع الضغوط وتعاطي المخدرات

تجنب تعاطي المخدرات أو خلطها وأنت بمفردك، واحرص دائماً على وجود النالوكسون في متناول اليد

راقب التغييرات التي تحدث بالنسبة لتعاطي المخدرات والكحول

قد يساعدك التحدث مع شخص ما. تواصل مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو زعيم ديني أو مستشار أو مجموعة دعم.



إن NYC Well عبارة عن خط مساعدة مجاني وسري يعمل به مستشارون مدربون يمكنهم تقديم استشارات موجزة وإحالات للرعاية بأكثر من 200 لغة، بما في ذلك خدمات دعم الصحة العقلية وتعاطي المخدرات. اتصل برقم الهاتف **888-692-9355** أو تفضل بزيارة nyc.gov/nycwell للردشة عبر الإنترنت.

للحصول على مزيد من المعلومات:

للحصول على مساعدات مالية أو مساعدات غذائية، اتصل بالرقم **311** أو تفضل بزيارة nyc.gov/311. للبحث عن الموارد باستخدام الرمز البريدي، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن خدمات مجتمع المجتمع المتعلقة بمرض (COVID community services).

لمزيد من المعلومات حول مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus.

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 1.27.21

NYC

Health

Arabic