

## التأقلم مع فترة العزل: نصائح للأشخاص الذين يتعافون من MPV

يجب عليك البقاء في المنزل (العزل) وتجنب الاتصال الجسدي مع الآخرين إذا كنت تعاني من أعراض فيروس جدري القروء (Monkeypox, MPV)، على سبيل المثال الحمى أو القشعريرة أو السعال أو العطس أو سيلان الأنف أو التهاب الحلق، وذلك إلى أن تختفي هذه الأعراض دون تناول أي أدوية خافضة للحمى أو أي أدوية أخرى. وإذا لم يكن لديك حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية، فلا تحتاج إلى عزل نفسك، ويجب عليك ارتداء قناع وجه محكم جيدًا على الوجه وتغطية الطفح الجلدي والتقرحات بالكامل بالملابس أو الضمادات عندما تكون بالقرب من الآخرين أو خارج المنزل.

قد يكون التأقلم مع فترة العزل أثناء إصابتك بـMPV أمرًا صعبًا. وقد تشعر بالتوتر أو القلق أو الاضطراب. وربما تساعدك النصائح التالية في التأقلم مع الأمر:

### اعتن بنفسك

قد يؤدي الانعزال عن الآخرين إلى الشعور بالخوف أو التوتر أو الملل. وربما يساعدك اتخاذ خطوات للاهتمام بصحتك العقلية والبدنية على الشعور بالتحسن أثناء فترة عزلك:

- **ذكر نفسك أن فترة العزل مؤقتة.** فكّر في مدى تأقلمك مع المواقف الصعبة التي واجهتها في الماضي. وأكد لنفسك أنه بإمكانك التأقلم مع هذا الموقف الصعب أيضًا.
- **حافظ على اتباع الروتين.** ركّز في كل يوم على جودة. وحافظ على روتينك اليومي قدر الإمكان. فربما يساعدك ذلك على الشعور بالسيطرة على الرغم من القيود المفروضة على أنشطتك.
- **مارس الامتنان.** حاول أن تجد شيئًا يجعلك ممتنًا تجاهه كل يوم، وقد يساعدك ذلك في الحفاظ على سلك اتجاه إيجابي.
- **افعل الأشياء التي تستمتع بها.** إذا كنت قادرًا على ذلك، فخصّص وقتًا ولو من 10 إلى 15 دقيقة في اليوم، لفعل الأشياء التي تستمتع بها.
- **حافظ على التواصل مع الآخرين.** اتّبع طرق تواصل آمنة للبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء. وحدّد أوقاتًا للاطمئنان عليهم بصمة مستمرة.
- **تحقق مما إذا كان يمكنك العمل من المنزل.** اسأل جهة عملك عن خيارات الإجازة والعمل من المنزل.
- **ابق على اطلاع بالأحداث.** قد يساعدك البقاء على اطلاع بأخبار MPV من مصادر موثوقة في الحد من القلق الذي تشعر به. وحاول معرفة المعلومات الأساسية فقط.
- **تقبّل مشاعرك.** تأقلم بالسرعة والطريقة التي تناسبك. واحذر من استخدامك للتبغ أو الكحول أو المخدرات.

### اهتمّ بجسمك

اتّبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه للمساعدة في التعافي بشكل أسرع. وحافظ على رطوبتك وتناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم. وإذا شعرت بأنك على ما يُرام بدرجة كافية، فابحث عن طرق آمنة لممارسة الرياضة أو تمارين الإطالة بانتظام.

### كن مستعدًا للإجهاد الذي يفرضه وضعك

إن مواجهة ردود أفعال الإجهاد أثناء فترة العزل هي أمر طبيعي ومتوقع. ويختلف رد فعل الأشخاص من شخص لآخر. ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع الأمر. فقد تؤثر ردود أفعال الإجهاد لفترة وجيزة على شعورك وطريقة تفكيرك وتصرفك، ولكن هذا التأثير يجب أن يقل ويختفي بعد التعافي من MPV.

## ردود أفعال الإجهاد الأكثر شيوعًا

- **جسديًا:** الشعور بالإرهاق، واضطرابات النوم أو تناول الطعام، والصداع، وسرعة ضربات القلب، والدوخة، والقشعريرة، والتعرق غير المرتبط بـMPV. وقد يؤدي الإجهاد أيضًا إلى تفاقم المشكلات الطبية الموجودة بالفعل.
- **عاطفيًا:** الشعور بالحزن والصدمة وانعدام الإيمان والوحدة والأسى وتبليد المشاعر والخوف والغضب.
- **سلوكيًا:** عدم التصرف "على طبيعتك"، والاضطراب والجدل، والتعرض لنوبات الانفعالات عاطفية أو الخلافات أكثر من المعتاد.
- **فكريًا:** مواجهة صعوبات في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات.
- **روحيًا:** التشكيك في القيم الأساسية والانسحاب من الدعم الروحاني أو التحول المفاجئ تجاهه.

## السيطرة على الإجهاد

تعلم إستراتيجيات السيطرة على الإجهاد، ومنها تمارين التأمل واليقظة الذهنية والتنفس واسترخاء العضلات واتبعها لتقليل الشعور بالإجهاد وتأثيره السلبي عليك. وتقدم العديد من تطبيقات الهاتف المحمول والبث المباشر تمارين إرشادية مجانية لدعم هذه الممارسات. ويمكنك اختيار التمارين التي تناسب احتياجاتك.

## معرفة الأوقات التي تقتضي طلب المساعدة والأماكن التي توفرها

قد تجد التأقلم مع فترة عزلك أمرًا صعبًا، أو قد تواجه صعوبة في التعامل مع التجربة حتى بعد أن تتعافى جسديًا وتستأنف أنشطتك المعتادة. وأعط الأولوية لطلب المساعدة في الحالات التالية:

- **عدم القدرة على أداء الوظائف أو الشعور بعدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية الأساسية.**
- **استمرار ردود أفعال الإجهاد لديك.** إذا استمرت ردود أفعال الإجهاد لأكثر من شهر واحد، أو ساءت أو تداخلت مع أدائك اليومي، فقد تعاني من مشكلة تتطلب تقييمًا من مقدم الرعاية الصحية.
- **الشعور بالاكئاب.** قد تُصاب بالاكئاب إذا كنت تشعر باستمرار الحزن والتعب أو اليأس أو انعدام القيمة، أو فقدت الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بها، أو حدثت تغييرات في أنماط نومك وشهيتك، أو واجهت صعوبة في التركيز أو التذكر أو اتخاذ القرارات.
- **عدم القدرة على التأقلم.** على سبيل المثال، لم تعد أساليب التأقلم الصحية ذات جدوى، وأصبحت تتأقلم بطرق تؤثر على رفاهك، مثل زيادة تناول الكحول أو تعاطي المخدرات، أو الإفراط في تناول الطعام أو نقصه، أو الانخراط في سلوكيات أخرى مدمرة للذات.
- **تسلل أفكار تتعلق بالموت أو الانتحار.** إذا كانت تراودك أفكار أو وجدت نفسك تضع خططًا للموت أو الانتحار، فاطلب المساعدة على الفور. وإذا أصبحت أعراضك شديدة أو كنت تفكر في إيذاء نفسك أو إيذاء شخص آخر، فاتصل برقم 911.

إن خدمة NYC Well هي وسيلتك للحصول على دعم مجاني وسري في مجال الصحة العقلية على مدار الساعة. ويمكن للمستشارين تقديم مساعدة موجزة ودعم عاطفي، وكذلك توصيلك أنت أو أحبائك بالرعاية المستمرة. اتصل على الرقم 888-692-9355. وتتوفر خدمات الرسائل النصية والدرشة المباشرة باللغات الإنجليزية والإسبانية والصينية. وكذلك تتوفر خدمات الترجمة الفورية المجانية عبر الهاتف بأكثر من 200 لغة.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [nyc.gov/mpv](https://nyc.gov/mpv).