



# كيف

يمكنني التعامل مع

# الضغط النفسي

خلال فترة الحجر الصحي

عند الشعور بالضغط، يمكن أن يكون من المفيد  
التكلم عن مشاعركم ومخاوفكم،  
وخصوصاً مع اختصاصي.

في حال كنتم تشعررون أنكم ترغبون بالتكلم  
مع أحد والحصول على الدعم، **يمكنكم:**

إذا كنتم في المستشفى، بلّغوا  
الممرض/ة أو أحد أعضاء الفريق  
الطبي، واطلبوا التحدث مع  
اختصاصي بالصحة النفسية منابوب  
عبر الهاتف او اتصال عبر الفيديو.



الاتصال على الخط الوطني الساخن  
**EMBRACE LIFELINE ١٥٦٤**  
(بين الساعة ١٢ ظهراً والـ ٥:٣٠ صباحاً).



تم تطوير هذا المنشور بدعم مالي من الشعب البريطاني.

نيسان ٢٠٢٠



٦



إمسح الرمز

احصلوا على المعلومات فقط  
من مصادر موثوقة (mophleb@  
@wholeb @UNICEFLebanon) من  
أجل مساعدتكم في تمييز الحقائق  
عن الشائعات.



V

إذا كنتم تعانيون من صعوبة بالنوم، من المهم:

○ القيام بتمارين التنفس والاسترخاء قبل النوم،

○ عدم تمضية النهار في السرير ،

○ الاستيقاظ صباحاً في نفس الوقت كل يوم حتى لو

لم تناموا جيداً في الليلة الماضية.

# من الطبيعي

ان تشعروا بالخوف، القلق، التوتر، الحزن أو الغضب خلال فترة الحجر الصحي، وذلك لأسباب عديدة، منها:

الشعور بعوارض المرض

الخوف على صحتك وصحة أحبائك

الشعور بالعزلة والانفصال عن العائلة والأصدقاء

عدم الإستقرار والهموم المادية المتعلقة بالوضع الاقتصادي والخوف على خسارة العمل

التغيير السريع بنمط حياتنا اليومي المفروض علينا (توقف العمل، تسكير المدارس، منع السفر...)

## خطوات فعالة

لتخفيف الضغط النفسي وللتأقلم خلال فترة الحجر الصحي

٣



حاولوا القيام بنشاط جسدي بقدر استطاعتكم (مثل الوقوف كل 30 دقيقة أو المشي في الغرفة يوميًا).

٤



قوموا بتمارين التنفس والاسترخاء (مثل التنفس العميق) 2-3 مرات يوميًا. هذه التمارين فعالة في تهدئة القلق.

٥



قوموا بخفض الوقت الذي تمضونه على الاخبار. يمكن أن يؤدي التدفق المستمر للتقارير الإخبارية عن الوباء إلى الشعور بالقلق لدى الجميع.

١



مارسوا نشاطات آمنة تعتبرونها ممتعة ومريحة (مثل القراءة، الصلاة والتأمل، تمارين ذهنية مثل ال Sudoku او الكلمات المتقاطعة على الهاتف، متابعة برامج ترفيهية...).

٢



حافظوا على التواصل مع الأصدقاء والأصدقاء عبر الهاتف أو مواقع التواصل الاجتماعي وتكلموا معهم عن أي مشاعر أو أفكار قد تسبب لكم قلق، خوف أو حزن.