



الإعتناء بصحتك النفسية في زمن وباء (COVID-19) Coronavirus

تُعتبر مشاعر القلق والإضطراب ردود أفعال طبيعية بالنسبة لحدث غير مسبوق مثل وباء (COVID-19) Coronavirus. لكن يجب أن تتذكّر بأنك لست وحيداً في هذا الظرف.

إليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها من أجل الإعتناء بأحوالك وأوضاعك النفسية والمعنوية أثناء هذه الفترة:

- إستمر في اتّباع روتين جيّد بما في ذلك تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية والنوم.
- إبقَ على تواصل مع الذين تحبهم وتحديث إليهم عما يقلقك ويشغل بالك على الهاتف أو عبر الإنترنت والتكنولوجيا الإلكترونية.
- كن مستعداً من خلال الحرص على أن يكون لديك ما يكفي من الغذاء والمؤن والأدوية بمتناول اليد. اطلب المساعدة للحصول على هذه المواد حيث يكون ذلك ممكناً.
- تجنّب أو خفّف من استعمالك للكحول والتبغ.
- إذا كنت تشعر بالضغط والتوتر جرّاء المستجدات الإخبارية، قلّل من الإطّلاع عليها إلى مرّة أو مرتين في اليوم الواحد. اعتمد مصادر موثوقة وذات مصداقية بدلاً من وسائل التواصل الاجتماعي. وإن لم تتمكن من الوصول إلى الإنترنت فاطلب من صديق أو من أحد أفراد الأسرة أن يقرأ لك أو أن يُطلعك على آخر المستجدات من معلومات موثوقة.
- بالنسبة للذين يتعاملون مع قضايا الصحة النفسية، يجب أن يستمرّوا بتناول الأدوية الموصوفة لهم ويواظبوا على خطة العلاج. وعليك أن تطلب الدعم المهني مُبكراً إذا كنت تواجه المصاعب والمشاكل.

التحلّي بالإيجابية

على الرّغم من إنه زمن عدم الإستقرار وقد تغيّرت حياتنا خلال فترة قصيرة من الوقت، يبقى من المهمّ أن نتذكّر إنه يمكننا القيام بأمر كثيرة بهدف تحسين مشاعرنا. تذكّر بأن هذه التغييرات مصحوبةً بجهودك الخاصة ستساعد في إبطاء إنتشار وباء (COVID-19) Coronavirus.

الموارد والمقدّرات

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي للتواصل مع أيّ من أرقام الهواتف المُدرّجة أدناه، فإتصل بالخطّ الوطني لخدمة الترجمة (TIS National) على الرقم 131450 واطلب إيصالك بالجهة المعنية.

توفّر خدمة الصحة النفسية في أستراليا المتعدّدة الثقافات الموارد والخدمات والمعلومات بكثير من اللغات www.mhima.org.au

تقدّم مؤسسة بيوند بلو (Beyond Blue) النصائح العملية والموارد من خلال الموقع beyondblue.org.au. كما توفّر خدمة الدّعم التّابعة لبيوند بلو الإرشاد والإستشارة لفترة قصيرة الأمد بالإضافة إلى الإحالات عبر الهاتف والدرّشة عبر شبكة الموقع على الرقم 1300224636

يقدم خط لايف لاين (Lifeline) الموارد والنصائح إضافة إلى الدعم إزاء الأزمات وتفادي الإنتحار. يمكنك الإتصال هاتفياً على الرقم 131114 (على مدار الساعة) أو إرسال الرّسائل النصّية على الرقم 0477131114 (كلّ ليالي الأسبوع من السادسة مساء حتّى منتصف الليل حسب توقيت الساحل الشرقي الأسترالي) أو الدردشة عبر الموقع www.lifeline.org.au/crisis-chat (كلّ ليالي الأسبوع من الساعة مساء حتّى منتصف الليل).

تقدّم دائرة الصحة والخدمات البشرية (DHHS) النصائح العمليّة وآخر المستجدات المتعلّقة بمعلومات الصحة لكلّ سكان فكتوريا حول فيروس كورونا (كوفيد-19) بما في ذلك بعض المواد المُترجمة: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

كما يمكنك الإتصال بالخط الساخن لوباء Coronavirus. على الرقم 1800675398 (على مدار الساعة)

للحصول على هذه النشرة بنمط يمكنك استعماله، أرسل رسالة إلكترونية إلى
[Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:Emergency.Management.Communications<em.comms@dhhs.vic.gov.au>).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

متاحة من خلال

About Coronavirus (COVID-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Arabic