

التاقلم في وقت COVID-19 لكبار السن



قد يجلب COVID-19 على بعض الناس بأحاسيس الضغط والتوتر والخوف والقلق بشأن الموقف الحاضر يكون ساحقا. تذكر أنك لست وحدك. هذه نصائح لتحضير بالتاقلم مع القلق. حاول أن تطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية أيضا.

1 أدوية

تأكد من أن لديك إمدادات أدوية تدوم لشهر في حال لم تتمكن من مغادرة المنزل. استمر في تناول الدواء العادي الموصوف. قم بوضع خطط مع صيدليتك أو جيرانك أو أفراد عائلتك لتسليم الدواء لك إذا لزم الأمر.



2 نمط حياة صحي

من السهل الوقوع في العادات غير الصحية في أوقات الشدة. احرص على اتباع روتين صحي من حيث جدول النوم والطعام والعناية بصحتك العاطفية والنفسية والجسدية.



3 أعراض

تعرف على أعراض COVID-19 بالإضافة إلى أعراض القلق مثل:

- الصداع ومشاكل النوم وانخفاض الشهية والتعب وما إلى ذلك
- القلق المرتبط بالفيروسات، الشعور بالارتباك من الموقف الحالي، الحزن، الغضب، وما إلى ذلك.
- صعوبة التركيز، والتهيج، والانسحاب، وما إلى ذلك.



4 تفاعل

حافظ على المسافة وتجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة. تجنب الذهاب إلى الكنائس والمساجد والمعابد. حاول والاستعاضة عن الروتين اليومي السابق في المنزل. حاول الحصول على بعض الهواء النقي مع الحفاظ على مسافة بعيدة عن الآخرين.



5 افعل شيء

إن البعد الجسدي لا يعني البعد العاطفي. حاول أن تحافظ على انشغال نفسك من خلال ممارسة هوايات وأنشطة في المنزل. احرص على الحفاظ على التوازن مع الأنشطة التي تشارك فيها. تأكد من أنك تهتم برفاهتك البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والروحية. أفكار للأنشطة: الصلاة، الحياكة، القراءة، تنظيم الألبومات، البستنة.



6 اطلب المساعدة

ابق على اتصال بالأصدقاء والعائلة عبر البريد الإلكتروني والهاتف ومحادثة الفيديو وكتابة الرسائل. تأكد من أنك تحاول الوصول إلى مكافحة الشعور بالوحدة من العزلة. يمكنك التواصل مع مقدمي الرعاية النفسية للحصول على مزيد من الدعم.



اتصل بنا:

Tel: 519 973 5588 X 701

للخدمة بالإنجليزي والعربي:

Tel: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والمندارين:

Tel: 519 551 7878

بريد إلكتروني: mw@www.wiw.org

الموقع الشبكي: www.wiw.org