

# التأقلم على القلق بسبب COVID-19

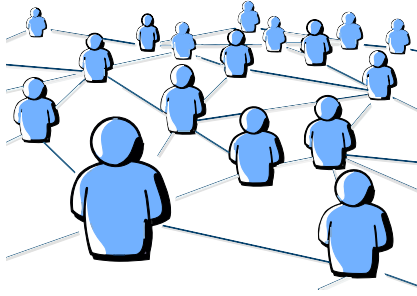


## أنت لست لوحده

تذكر أنك لست وحدك. إن مشاعر التوتر والخوف هذه طبيعية في أوقات الشدة لا تهمل مشاعرك

## إنشاء روتين

يأتي القلق مع عدم اليقين. احرص على الاحتفاظ بروتين يومي للحفاظ على الشعور بالحياة الطبيعية. حافظ على جدول يومي مثل الوجبة والنوم وقم بتكييف الأنشطة الأخرى (مثل استبدال الزيارات المنزلية بالمكالمات عبر الإنترنت وأنشطة الرياضيه بالنادي بأنشطة التمارين المنزلية وما إلى ذلك).



## البقاء على اتصال

تواصل مع أصدقائك وعائلتك عبر WhatsApp, FaceTime, Skype وغيرها. تحدّث معهم عن مشاعرك بالقلق والتوتر، من المحتمل أن يشعروا بنفس الطريقة. ومع ذلك، حاول من أخذ استراحة وناقش الأخبار غير المتعلقة بـ COVID-19. حاول أن تطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية أيضا.

## وضع حدود

ضع حدودًا على كمية الأخبار التي يجب مشاهدتها. مشاهدة الكثير من الأخبار يمكن أن يزيد من القلق. أنشئ جدولاً لمشاهدة الأخبار بدلاً من مشاهدته باستمرار خلال اليوم. تأكد من وصولك إلى مصادر موثوق بها للمعلومات التي تقرأها.



## احصل على بعض الهواء النقي

حاول أن تأخذ استراحة من داخل منزلك. إمشي 30 دقيقة كل ميوم. إن استنشاق الهواء النقي ومشاهدة المناظر الطبيعية تساعد النفسية.

## وقف وتنفس

يمكن أن يساعدك التنفس العميق على تقليل القلق والوصول إلى حالة من الهدوء.



نحن جاهزون لدعمك كل يوم بين الساعة 9 صباحًا و5 مساءً.

اتصل بنا:

Tel: 519 973 5588 X 701

للخدمة بالإنجليزي والعربي:

Tel: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والماندارين:

Tel: 519 551 7878

بريد إلكتروني: mw@www.wiw.org

الموقع الشبكي: www.wiw.org