فيروس كورونا المستجد COVID-19: نصائح سريعة (FAST) للتعامل مع القلق

(F) Focus أي ركّز على ما تستطيع التحكم فيه

(A) Avoid أي تجنب المعلومات غير الموثوقة

(S) Seek أي اطلب الدعم

(T) Take أي خذ نفَسك

ركّز على ما تستطيع التحكم فيه:

القلق، وتحديدًا فيما يخص عدم التيّقن، جزء طبيعي من الحياة. ولكن أحيانًا ما تسبب عقولنا القلقة شعورنا بالذعر أو الهلع، فنشعر حينذاك بتهديد يفوق التهديد الفعلي ونستهين بقدرتنا على التعامل مع الشيء المقلق لنا. **ذكّر نفسك:** هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 ولحماية نفسك والمقربين منك ومجتمعك. تتضمن تلك الإجراءات المجتمعية وإجراءات الرعاية الذاتية ملازمة المنزل في حالة توعكك، والمواظبة على غسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل، والحصول على قسط كافٍ من النوم، ومعالجة الإجهاد. إذا كنت ضمن الأكثر عُرضة للإصابة بمرض خطير، فينبغي أن تتخذ احتياطات خاصة. قلل سفرك ولا تحضر تجمعات كبيرة دون داعٍ. انظر توجيهات CDPH للأفراد والعائلات، وانظر كذلك توجيهاتنا للأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

تجنب المعلومات غير الموثوقة

أحيانًا عندما نكون عصبيين أو غير متيقنين، فقد نجد أنفسنا نتحقق من الأنباء بشكل متكرر، أو نتفحص غوغل مرارًا وتكرارًا، أو نحصل على معلومات من مصادر مشكوك فيها. وبينما قد نتعرض لإغراء القيام بذلك، فإنه عادةً يغذي مشاعر الهلع لدينا ولا يساعدنا في الواقع على الشعور بحال أفضل. حاول أن تضع حدًا للرعاية الذاتية لنفسك من خلال التحقق من الأنباء مرة أو مرتين يوميًا فقط والاقتصار على مصادر المعلومات الموثوقة مثل (CDPH) chicago.gov/coronavirus أو (CDC) cdc.gov/coronavirus.

اطلب الدعم:

في حالة القلق، غالبًا ما نشعر بالميل إلى الانعزال. ويمكن لعلاقاتنا بغيرنا أن توفر لنا إحساسًا بوضع الأمور في نصابها، وتذكرنا أننا لسنا وحدنا في العالم، وتساعدنا على دعم حالتنا المزاجية. ذكر نفسك بالتواصل مع الأصدقاء أو المقربين أو الجيران أو رجل الدين أو المعالج أو غير ذلك من الأشخاص الداعمين بانتظام. فسيساعدك الشعور بالتواصل مع غيرك على الإحساس بمزيد من التوازن. إن كنت في حاجة للعزل، مثلًا بسبب مرضك، فواظب على التواصل عن طريق الهاتف أو دردشة الفيديو.

خذ نفَسك:

يساعد التنفس العميق المتعمَّد على استعادة التوازن وتصفية الذهن من الهلع والقلق. على مدار اليوم، ذكّر نفسك بالتأني، واستنشق ببطء وبعمق عبر أنفك، ثم أخرج نفسك ببطء عبر فمك. كرر تمرين التنفس هذا لبضع دقائق على مدار اليوم، حسب حاجتك. هناك العديد من تطبيقات الهاتف (Calm وHeadspace) ومقاطع الفيديو على YouTube (استخدم مصطلحات البحث العامة مثل "تمرين استرخاء العضلات" أو "تمرين التنفس العميق") التي تُعد وسائل معينة على التأمل والاسترخاء.

تم إصدار هذا الإصدار بتاريخ 2020/11/03. قد يتم تحديثه بتوجيه جديد.
يرجى زيارة www.chicago.gov/coronavirus للحصول على أحدث إصدار.

CDPH
Chicago Department of Public Health