

# التعامل مع القلق ونحن ندخل مرحلة جديدة من كوفيد-19

عاد الناس إلى "الوضع الطبيعي الجديد" بعد كوفيد-19 ، مما قد يجعلك تشعر بالقلق أو التوتر. فيما يلي بعض النصائح لتقليل القلق الذي قد تشعر به ، وحماية نفسك من كوفيد-19 عندما تكون بالقرب من أشخاص كثيرين.



مشاعر القلق والتوتر طبيعية. سيساعدك تعلم التأقلم بطريقة صحية على أن تصبح أكثر مرونة.

## نصائح للتعامل مع القلق بشأن كوفيد-19:

خذ الأمور تدريجياً على

خذ الأمور ببطء: ابدأ بشيء صغير مثل الذهاب إلى متجر البقالة بدلاً من الطلب عبر الإنترنت. ثم قم بالمزيد تدريجياً. العودة إلى كل شيء مرة واحدة يمكن أن يشعرك بالإرهاق.



مارس اليقظة والامتنان

- خصص وقتاً للاسترخاء إذا كنت تشعر بالقلق بشكل خاص. جرب التأمل لمساعدتك على التركيز على الحاضر وخفض مستويات التوتر لديك.
- فيما يلي بعض تطبيقات التأمل:



اسح رموز QR

بها تفك لتحميل هذه التطبيقات:

Insight Timer



[insighttimer.com/individuals](https://insighttimer.com/individuals)

UCLA Mindful



[uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app](https://uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app)

Insight  
Timer



UCLA Mindful



تحدث عن مخاوفك مع الأشخاص الذين تثق بهم

من المحتمل أنهم يعرفون ما تشعر به. عندما نتحدث عن الأمور ، نرى المشاكل بطريقة جديدة حتى تتمكن من حلها واتخاذ خيارات صحية.



كن نشيطاً كل يوم

تظهر الأبحاث أن التمرينات تساعد في تقليل الاكتئاب والقلق عن طريق إطلاق مواد كيميائية تبعث على الشعور بالسعادة في عقلك. يمكن أيضاً أن يبعد عقلك عن مخاوفك.



تواصل مع مجتمعك للحصول على الدعم

انضم إلى بعض الأحداث المجتمعية بطريقة تشعرك بالأمان. عندما نقضي الوقت مع الآخرين ، نتذكر إحساسنا بالانتماء والأمان. البشر مخلوقات اجتماعية!



## نصائح لحماية نفسك من كوفيد-19

عندما تخرج الأمور عن سيطرتنا ، نشعر بالقلق. لا تدع قلقك يتخذ قراراتك نيابة عنك. اتخذ إجراء لتشعر بمزيد من التحكم:



ابق على اطلاع دائم على لقاحات كوفيد-19 الخاصة بك - بما في ذلك اللقاحات التعزيزية! تساعد في منع المرض الخطير والإقامة في المستشفى وحتى الموت من كوفيد-19. تحقق من [CDC.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html/) للحصول على أحدث التوصيات:



ارتدِ كمامة كلما اردت ان تشعر بالأمان. يوصي مركز السيطرة على الأمراض بارتداء الأقنعة في الداخل عندما يكون مستوى مجتمعك مرتفعًا. تحقق من مستوى كوفيد-19 في مجتمعك هنا: [/covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list\\_select\\_state=all\\_states&list\\_select\\_county=all\\_counties&data-type=Vaccinations](https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations)



قم بتحسين تدفق الهواء في الداخل عن طريق فتح النوافذ واستخدام مرشح الهواء. هذا يساعد على منع قطع صغيرة من الفيروس من التراكم في الداخل. استخدم أداة CDC للتحقق من تدفق الهواء في مساحتك: [/cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html)



اخضع للفحص إذا كنت تشعر بالمرض.



⬅️ جب أن تخضع للاختبار في هذه الأوقات:

- إذا كانت لديك أعراض
- قبل زيارة صديق أو شخص عزيز لديه فرصة أكبر للإصابة بمرض شديد (الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو حالات صحية معينة)
- قبل التجمعات الكبيرة أو الأحداث الداخلية
- إذا تعرضت لكوفيد-19

## اعرف متى تحتاج إلى مزيد من المساعدة

إذا وجدت أنه لا يمكنك التعامل مع قلقك ، فقد حان الوقت للتحدث مع طبيبك. تعمل أشياء مثل العلاج والأدوية بشكل جيد جدًا لعلاج القلق.

تذكر ، لا يمكننا التحكم في تصرفات الآخرين. ركز على ما يمكنك التحكم فيه - أفعالك وما الذي يجعلك تشعر بالأمان.



احصل على أحدث المعلومات حول كوفيد-19  
قم بزيارة موقع مركز السيطرة على الأمراض: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)

