

# كيف تتأقلم مع مشاعر الحزن والفقد خلال فترة الوباء



اعتدى الحزن الكثير من الناس خلال فترة وباء كورونا، حتى بعد عودة الكثير من الأمور إلى طبيعتها، سواء أكان الحزن بسبب القلق أو حدوث تغيير كبير في حياتك أو فقدان شخص عزيز عليك، فإن هناك أساليب صحية للتأقلم مع ذلك.

## ما هي العوارض الشائعة للحزن؟



أثناء مرورك بمرحلة الحزن، فإنك غالبًا تختبر عواطف مختلفة تتغير مع مرور الزمن، وتتضمن الأعراض الشائعة للحزن المشاعر التالية:

- الصدمة وعدم التصديق أو الإنكار
- القلق أو الضيق
- الكآبة
- الغضب
- الأسى
- الأرق وفقدان الشهية

يمكن أن تشعر بكل هذه الأعراض أو بعضها أو لا تشعر بأي منها، فإنه ليس هناك طريقة واحدة للشعور بالحزن.

## كيف يمكن أن أتأقلم مع مشاعر الحزن والفقد؟

ابدأ بالحرص على تلبية احتياجاتك الأساسية، واحرص على أن تكون صحتك الجسدية واحتياجاتك الأساسية التالية أولوية:

**النوم**  
حاول الحصول على 7-8 ساعات من النوم يوميًا. نم واستيقظ في نفس التوقيت كل يوم.



**النظافة والسلامة الشخصية**  
خصص وقتًا كل يوم لتنظيف أسنانك وللاستحمام و لاستبدال ملابسك بملابس نظيفة.



**حرك جسديك**  
حاول أن تكون نشطًا لمدة 20-30 دقيقة على الأقل يوميًا، كأن تقوم بالمشي، عندما تكون في حالة نشطة، ينتج دماغك مواد كيميائية تساعد في تحسين مزاجك وتعزيز مستويات الطاقة لديك.



**تغذي بشكل جيد**  
حاول أن تخفف من الوجبات السريعة والملح والسكر، يمكن لهذه الأشياء أن تسبب بارتفاع وهبوط سكر الدم لديك، الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل في النوم وإلى القلق ( لكن لا تفوت فرصة تناول وجبة تجعلك سعيدًا من حين لآخر)



## فقدت شخصًا عزيزًا خلال الوباء، كيف أتأقلم مع ذلك؟

فقدان شخص عزيز هو أمر صعب للغاية، للحصول على مساعدة في التأقلم مع مشاعر الحزن بعد فقدان شخص عزيز، بإمكانك القيام بالتالي:



- **التواصل مع الأشخاص المقربين منك**، فإن تواصلنا مع الآخرين يخفف من شعورنا بالإحباط والقلق، خطط لشيء ترغب بالقيام به، وجهًا لوجه أو حتى عن طريق مكالمة هاتفية
  - خطط للقاء مع العائلة والأصدقاء لتكريم ذكرى أحبائك من خلال قراءة قصيدة أو من خلال قيامكم بالدعاء لهم معًا.
- **اصنع وحافظ على ما يجيي ذكراهم**، أنشئ ألبوم صور، أو اذهب للانترنت وأنشئ صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي أو مدونة أو موقع لتتذكر أحبائك، واطلب من العائلة والأصدقاء إضافة ذكرياتهم وقصصهم.
- **قم بالحديث عن خسارتك**، يمكن أن تجد هذا مريحًا ويخفف من وطأة شعورك بالوحدة.

## كيف بإمكانني المضي قدمًا؟

- مثل وباء كورونا حدثًا صادمًا للعديد من الناس، سواء فقدت شخصًا عزيز عليك، أو كنت من العاملين على الخطوط الأمامية، أو كنت غارقًا في حالة من الشك، فإن هناك عدة أمور يمكنك القيام بها تساعدك في علاج ما مررت به:
  - **الجا إلى خدمات الصحة النفسية المتخصصة**، يمكنهم مساعدتك في تحديد التحديات طويلة الأمد المتعلقة بصحتك النفسية والناجمة عن الوباء وسيقومون بتزكية أي علاجات مطلوبة.
  - **خذ استراحة من مشاهدة الأخبار وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي**، يمكن لكثرة المعلومات أن تكون مرهقة، حاول أن تضبط مؤقت لمدة 15 دقيقة مخصصة لتطبيقات الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي.



### هل يوجد مصادر تساعدني في اجتياز هذه الأوقات العصيبة؟

نعم! هناك الكثير من المصادر المتاحة على الانترنت وفي المجتمع.

- **خط الدعم النفسي لمنكوبي الكوارث**: اتصل أو أرسل رسالة نصية على 1-800-985-5990 (اضغط 2 للغة الإسبانية).
- **988 خدمة لايف لاين لأصحاب الأفكار الانتحارية ومنكوبي الأزمات**: اتصل على 988 للغة الإنكليزية أو الإسبانية، أو دردشة لايف لاين، يمكن لمستخدمي الطابعة الهاتفية استخدام خدمة المرسل المفضلة لديهم أو الاتصال على 711 ومن ثم 988.
- **تطبيقات لتقليل التوتر والقلق**
  - Moodfit: أهلية الصحة النفسية
  - Calm: تطبيق للتأمل
  - MindShift CBT: تطبيق فعاليته مثبتة في تخفيف القلق.

### جد المساعدة أثناء الأزمات:



cdc.gov/how-rightnow/get-help

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة ما إذا كان بإمكانك الحصول على لفاح فيروس كورونا (COVID-19) مجانًا من خلال برنامج بريدج أكسيس Bridge Access التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

[bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)



تم تطوير هذه المادة بواسطة باندامك PANDEMIC (برنامج تخفيف الفوارق الوطنية في التحصينات العرقية والأقليات في المجتمع) بدعم من الاتفاقية التعاونية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها - CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597. نُشرت ديسمبر 2023. المحتويات مملوكة للمؤلفين ولا تمثل وجهات نظر رسمية أو تأييدًا من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، أو الخدمات الصحية والإنسانية (HHS)، أو حكومة الولايات المتحدة.