

الصحة العقلية خلال COVID-19

يمكن أن تشمل علامات الإجهاد أثناء تفشي المرض مثل COVID-19 ما يلي:

- الخوف والقلق بشأنك أو صحة أحبائك.
- تغيرات في أنماط النوم أو الأكل.
- صعوبة النوم أو التركيز.
- تفاقم مشاكل الصحة المزمنة والعقلية.
- زيادة استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى.



إدارة الإجهاد خلال COVID-19

هناك خطوات يمكنك اتخاذها للتعامل مع الإجهاد:

- تعرف على علامات الإجهاد.
- تحدث إلى طبيبك والأشخاص الذين تثق بهم حول ما تشعر به.
- حد من الوقت على الإنترنت - اقرأ الكتب.
- اهتم بجسمك:



- احصل على تمارين منتظم وكثير من النوم
- خذ أنفاس عميقة أو تمدد أو تأمل
- تجنب الكحول والمخدرات
- جد وقتاً لأشياء تستمتع بفعلها.



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد

الأشخاص المعرضون لخطر كبير ، مثل كبار السن ، هم أيضاً أكثر عرضة لخطر الإجهاد بسبب COVID-19. تتضمن ردود الفعل الشائعة ما يلي:



- مخاوف بشأن صحتهم لأنهم أكثر عرضة للخطر.
- مخاوف من أن الرعاية الطبية المنتظمة قد تتعطل.
- الشعور بالعزلة الاجتماعية.
- زيادة مستوى الشدة بسبب:
 - تجربة وصمة العار بسبب العمر أو العرق أو العرق
 - العيش في أسر منخفضة الدخل أو لديها حواجز لغوية
 - مخاوف الصحة العقلية الموجودة من قبل

دعم أحبائك

- تحقق معهم عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الرسائل البريدية أو البطاقات أو الدردشة المرئية.
- احصل عليها لمدة 4 أسابيع من الأدوية الموصوفة.
- راقب المستلزمات الطبية الأخرى التي يحتاجونها.
- إذا كانوا يعيشون في منشأة رعاية ، راقب الوضع وتحدث مع مسؤولي المنشأة.



الموارد إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما

التحالف الوطني للأمراض العقلية مينيسوتا (NAMI)

- يقدم مجموعات دعم افتراضية ودليل موارد للأباء ومقدمي الرعاية للأطفال.
- الخط الدافئ - 0400-288-651 أو أرسل "SUPPORT" إلى 85511

وزارة الصحة بولاية مينيسوتا (MDH)

- لديه فريق لأزمة الصحة العقلية للبالغين - اتصل برقم هاتف الاستجابة للأزمات في مقاطعتك - **I your county's**
- سطر نص الأزمة - نص "MN" إلى 741741

SAMHSA

- خط مساعدة الكوارث المنكوبة - 5990-985-800-1

Sources:

MDH - <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html>

CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

Updated June 24, 2020

