

## مواد اعلامية

في العديد من البلدان، يتزايد عدد الإصابات بـ COVID-19 أو يبدأ من جديد. تستمر الأزمة، وبالنسبة لكثير من الناس، هناك حالة من عدم اليقين والمخاوف وكذلك الشعور بالعجز. يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى الاكتئاب أو اضطرابات القلق أو شكاوى نفسية جسدية. لهذا ليس من الضروري أن تتأثر بمرض كورونا. القيود التي تفرضها الإجراءات الوقائية، مثل المسافة الاجتماعية، وارتداء الأقنعة أو قيود السفر، وكذلك الخوف من الإصابة أو فقدان وظيفتك، يمكن أن تؤدي إلى أعراض نفسية، لا سيما لدى الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد.

يمكن أن يشمل الإجهاد أثناء أزمة COVID-19 على ما يلي:

- الخوف والقلق على صحة المرء وصحة أحبائه
- تغييرات في عادات النوم أو الأكل
- صعوبة النوم أو التركيز
- فقدان الشهوة والفرح والعجز
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة
- زيادة استهلاك الكحول أو التبغ أو المخدرات الأخرى
- تفاقم الأعراض أو ظهور أعراض جديدة في الأمراض العقلية الموجودة مسبقًا
- الأفكار والمشاعر السلبية

يتفاعل كل شخص بشكل مختلف مع المواقف العصبية من الطبيعي تمامًا أن تكون لديك مشاعر متغيرة ومتوترة بشكل متكرر في الموقف الحالي، مثل الخوف أو الغضب أو الأفكار السلبية تؤدي بدورها إلى إثارة المشاعر السلبية وتزيد من مشاكل النوم، والإرهاق، وقلة السعادة، والمخاوف.

## ما العمل؟

- إذا واجهت مثل هذه الأفكار، فحاول إلهاء نفسك!
- ابحث عن الأنشطة التي تستمتع بها. ابق نشيطا بدنيا!
- ناقش المخاوف مع شخص تثق به.
- ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة. المواعيد الثابتة المنتظمة تساعد هنا.
- وفر هيكلاً للحياة اليومية. التزم بإيقاع نومك المعتاد وتناول وجبات منتظمة.
- حفز نفسك للحفاظ على إيقاعك اليومي!

## التعامل مع الأطفال

إذا كان لديك أطفال، فتحدث معهم بنشاط حول الأزمة. سيؤدي ذلك إلى التخلص من خوفهم واكتساب ثقتهم في أنه يمكنهم التحدث إليك بشأن مخاوفهم.

## قم بالاستعلام!

انتبه إلى المكالمات الصحيحة. لا تنقل نفسك بالتقارير السلبية.

احصل على أحدث المعلومات حول COVID-19 من مصادر موثوقة:

- المركز الاتحادي للتثقيف الصحي BZgA, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>
- معهد روبرت كوخ RKI, [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) و
- وزارة الصحة الاتحادية <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

احصل على دعم احترافي مبكرًا، على سبيل المثال في مراكز المشورة النفسية والاجتماعية المحلية، الممارسين العاميين والأطباء النفسيين وعلماء النفس أو في قسم الصحة! يمكنك العثور على مزيد من النصائح للمواقف الاجتماعية والنفسية المجهد على:

<http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

