



إرشادات للجمهور حول جوانب الصحة العقلية والرفاهية لفيروس كورونا (COVID-19)

تم التحديث في 4 فبراير 2021

ما تحتاج لمعرفته

تؤثر جائحة فيروس كورونا (COVID-19) على حياة الجميع. خلال هذا الوقت ، قد تشعر بالملل أو الإحباط أو الوحدة. قد تشعر أيضًا بالإحباط أو القلق أو الكآبة أو تكون مهتما بشأن صحتك أو صحة المقربين منك. قد تشعر أيضًا بالقلق حيال التأثير الاقتصادي للوباء وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على وظيفتك أو أموالك. هذه كلها ردود أفعال شائعة على الوضع الصعب الذي نواجهه. يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع الأحداث والتغيرات في طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا باختلاف الأشخاص ومع مرور الوقت. من المهم أن تعتني بعقلك وكذلك جسمك.

سيجد معظم الناس استراتيجيات تناسبهم وتتعامل مع المشاعر الصعبة المرتبطة بالوباء. قد يحتاج بعض الأشخاص ، وخاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل نفسية موجودة مسبقًا ، إلى دعم إضافي.

الخلفية

يقدم هذا الدليل نصائح حول كيفية الاعتناء بصحتك العقلية وعافيتك أثناء تفشي جائحة COVID-19 ^[الحاشية 1]

تتوفر المزيد من المعلومات حول [كيفية وقف انتشار فيروس كورونا](#).

ما الذي يمكن أن يساعد صحتك العقلية ورفاهيتك

فكر في روتينك اليومي

لقد تغيرت الحياة بالنسبة لنا جميعًا في الوقت الحالي. فكر في الأنماط التي وقعت فيها وما إذا كان بإمكانك تكييفها وإنشاء إجراءات أكثر إيجابية. حاول الانخراط في أنشطة مفيدة (مثل التنظيف أو الطهي أو ممارسة الرياضة) أو أنشطة مفيدة (مثل القراءة أو البقاء على اتصال مع الأصدقاء). قد تجد أنه من المفيد كتابة خطة ليومك أو أسبوعك.

فكر في كيفية التواصل مع الآخرين

بعد الحفاظ على العلاقات مع الأشخاص الذين تثق بهم أمرًا مهمًا لصحتك العقلية. إذا لم تتمكن من الالتقاء شخصيًا ، ففكر في كيفية البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من ذلك - سواء كانوا أشخاصًا تراهم عادةً أو تتواصل مع الأصدقاء القدامى. إذا كنت تعيش بمفردك فيمكنك تكوين [فقاعة دعم](#) مع أسرة أخرى.

يمكن أيضًا لـ [NHS Volunteer Responders](#) توفير هاتف مجاني "تسجيل الوصول والرد" إذا كنت تشعر بالعزلة. اتصل على 0808 196 3646 للتسجيل في هذه الخدمة.

قم بمساعدة الآخرين ورعايتهم

فكر في كيفية مساعدة من حولك - يمكن أن يحدث هذا فرقًا كبيرًا لهم ويمكن أن يجعلك تشعر بتحسن أيضًا. من المهم الاستماع إلى مخاوف الآخرين أو قلقهم أو سلوكياتهم والإقرار بها. هل يمكنك مراسلة صديق أو فرد من العائلة بالقرب منك؟ هل هناك مجموعات مجتمعية يمكنك الانضمام إليها لدعم الآخرين محليًا؟ تذكر أنه من المهم القيام بذلك بما يتماشى مع الإرشادات بشأن COVID-19 للحفاظ على سلامتك وسلامة الجميع.

تحدث عن همومك

من الشائع جدًا الشعور بالقلق أو الخوف أو العجز بشأن الوضع الحالي. تذكر أن هذا وقت صعب على الجميع ومشاركة العائلة والأصدقاء ما تشعر به والأشياء التي تفعلها للتكيف يمكن أن تساعدكم أيضًا. إذا كنت لا تشعر بأنك قادر على القيام بذلك ، فهناك أشخاص يمكنك التحدث إليهم عبر [خطوط المساعدة الموصى بها من NHS](#)

اعتني بصحتك وعافيتك

لصحتك الجسدية تأثير كبير على مشاعرك عاطفياً وعقلياً. في مثل هذه الأوقات، قد يكون من السهل الوقوع في أنماط سلوك غير صحية يمكن لها بدورها أن تجعلك تشعر بالسوء أكثر.

حاول أن تتناول وجبات صحية ومتوازنة، وأن تشرب ما يكفي من الماء. تفضل بزيارة [One You](#) للحصول على نصائح حول تحسين صحتك وعافيتك ، بما في ذلك أفكار حول [وجبات صحية يمكنك طهيها في المنزل](#).

كن نشطا من الناحية البدنية. يمكن أن يكون لممارسة التمارين والأنشطة البدنية الأخرى تأثيرا إيجابيا على مزاجك ، وتحسين نومك ، وتقليل التوتر والقلق. هناك العديد من الطرق السهلة للتحرك مثل المشي أو البستنة. يمكنك تجربة [تمارين بدنية مجانية لمدة 10 دقائق](#) من وكالة الصحة العامة في إنجلترا PHE أو مقاطع فيديو لتمارين بدنية أخرى في المنزل عبر [NHS Fitness Studio](#) تقدم Sport England أيضا نصائح حول [الحفاظ على النشاط في المنزل](#)

اطلب المشورة والدعم إذا كنت تدخن أو تعاطي المخدرات أو الكحول

يمكن أن يؤدي التدخين أو تعاطي المخدرات أو الكحول للتعامل مع أوقات التوتر والاضطراب إلى جعل الأمور أسوأ ، بما في ذلك صحتك العقلية.

توفر [NHS Better Health](#) معلومات وإرشادات حول الإقلاع عن التدخين وتساعدك في العثور على حزمة دعم مناسبة لك. يمكنك أيضا التحدث إلى أحد المستشارين على خط المساعدة National Smokefree على الرقم 0300 123 1044 (قد يتم تطبيق رسوم الاتصال). [One You](#) يقدم نصائح وموارد للمساعدة في [تقليل تناول الكحول](#). يمكنك أيضا الاتصال بـ Drinkline على 0300 123 1110 ([رسوم المكالمات](#) قد تنطبق) للحصول على المشورة والدعم و [Down Your Drink](#) يوفر دعماً تفاعلياً عبر الموقع الإلكتروني لمساعدة الأشخاص على الشرب بأمان أكبر.

إذا كنت قلقًا بشأن تعاطي المخدرات ، فإن [FRANK](#) يقدم معلومات ونصائح ، بما في ذلك مكان الحصول على المساعدة ، ويقدم خطأً استشاريًا على 0300 123 6600 ([رسوم المكالمات](#) قد تنطبق). يتوفر الدعم المتبادل لأولئك الذين يريدون الإقلاع عن المخدرات والابتعاد عنها من مؤسسات مثل [SMART Recovery](#) و [Alcoholics Anonymous](#) و [Narcotics Anonymous](#) و [Cocaine Anonymous](#) و [Marijuana Anonymous](#).

اعتني بنومك

قد يؤدي الشعور بالقلق أو التوتر إلى صعوبة الحصول على نوم جيد ليلاً. يُحدث النوم الجيد فرقًا كبيرًا في شعورك عقليًا وجسديًا ، لذلك من المهم الحصول على ما يكفي.

حاول الحفاظ على أنماط النوم المنتظمة وممارسات النوم الجيدة ، مثل خلق بيئة مريحة وتجنب الكافيين مع اقتراب موعد النوم. توفر صفحة النوم [Every Mind Matters](#) نصائح عملية حول كيفية تحسين نومك.

حاول التعامل مع المشاعر الصعبة

يجد الكثير من الناس أن الأخبار المتعلقة بـ COVID-19 مقلقة. ومع ذلك ، قد يعاني بعض الأشخاص من قلق شديد لدرجة أنه يصبح مشكلة. حاول التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها ، مثل إدارة الوسائط والمعلومات التي تستخدمها - الأخبار على مدار 24 ساعة وتحديثات الوسائط الاجتماعية المستمرة يمكن أن تجعلك تشعر بمزيد من القلق. إذا كان ذلك يؤثر عليك ، فحاول الحد من الوقت الذي تقضيه في المشاهدة أو القراءة أو الاستماع إلى التغطية الإعلامية للوباء. قد يساعدك التحقق من الأخبار فقط في أوقات محددة أو تقييد نفسك على التحقق مرتين في اليوم.

صفحة [Every Mind Matters](#) عن [القلق](#) و [الدليل الصوتي للصحة العقلية](#) تقدم مزيدًا من المعلومات حول كيفية إدارة القلق.

احصل على الحقائق

اجمع معلومات عالية الجودة من شأنها أن تساعدك على تحديد مخاطر تعرضك أو مخاطر الآخرين للإصابة بـ COVID-19 بدقة حتى تتمكن من اتخاذ الاحتياطات المعقولة. ابحث عن مصدر موثوق يمكنك الوثوق به مثل [GOV.UK](#) أو [الموقع الإلكتروني لـ NHS](#) ، ومراجعة الحقائق التي تحصل عليها من ملفات الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي أو أشخاص آخرين.

فكر في كيفية تأثير المعلومات غير الدقيقة على الآخرين أيضًا. حاول ألا تشارك المعلومات دون التحقق من الحقائق مع مصادر موثوقة.

افعل الأشياء التي تستمتع بها

عندما تشعر بالقلق أو الوحدة أو الشعور بالإحباط ، قد تقلل الوقت الذي تقضيه في فعل الأشياء التي تستمتع بها عادةً أو تتوقف عن فعلها تمامًا. التركيز على هوايتك المفضلة أو تعلم شيء جديد أو مجرد قضاء بعض الوقت للاسترخاء من شأنه أن يمنحك بعض الراحة من الأفكار والمشاعر المقلقة ويمكن أن يعزز مزاجك.

إذا لم تتمكن من القيام بالأشياء التي تستمتع بها عادة ، فحاول التفكير في كيفية تكيفها أو تجربة شيء جديد. هناك دروس ودورات تعليمية مجانية عبر الإنترنت بالإضافة إلى ترفيهه ، مثل الاختبارات القصيرة والحفلات الموسيقية عبر الإنترنت.

حدد الأهداف

يعطي تحديد الأهداف وتحقيقها إحساسًا بالتحكم ووجود هدف. فكر في الأشياء التي تريد أو تحتاج إلى القيام بها ، خاصة تلك التي يمكنك القيام بها في المنزل ، مثل قراءة كتاب أو تعلم شيء ما عبر الإنترنت.

حافظ على نشاط عقلك

يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بالسيطرة والحد من الإكتئاب والقلق فلقًا. اقرأ ، اكتب ، العب الألعاب ، العب الكلمات المتقاطعة ، سودوكو ، بانوراما أو الرسم والتلوين - كل ما يناسبك.

خذ وقتًا للاسترخاء والتركيز على الحاضر

يمكن أن يساعد ذلك في حل المشاعر الصعبة والقلق بشأن المستقبل ويجعلك تشعر بتحسن بشكل عام. يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء أيضًا بعض الأشخاص في التعامل مع مشاعر القلق. للحصول على موارد مفيدة ، راجع [Every Mind Matters](#) و [NHS mindfulness page](#)

إذا استطعت ، اخرج. وإن لم تستطع ، فاحضر الطبيعة للداخل

يمكن لقضاء الوقت في المساحات الخضراء أن يفيد صحتك العقلية والجسدية. إذا لم تتمكن من الخروج ، يمكنك محاولة الحصول على هذه التأثيرات الإيجابية من خلال قضاء الوقت مع فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي ، وترتيب مساحة للجلوس ورؤية منظر جميل (إن أمكن) والحصول على بعض ضوء الشمس الطبيعي.

التحديات التي من الممكن ان تواجهها

قد تواجه تحديات في حياتك تؤثر على صحتك العقلية. قد تساعدك النصائح التالية على التفكير في المشكلات المحتملة التي قد تواجهها والتخطيط لها. يمكن أن يساعد وضع هذه الخطط في حماية صحتك العقلية أو تحسينها خلال هذه الأوقات الصعبة.

اللوازم الأساسية

إذا لم تكن قادرًا على الخروج ، فكر في كيفية الحصول على أية إمدادات تحتاجها ، مثل الطعام أو الأدوية أو الضروريات الأخرى. قد تتمكن من الاتصال بالمُتاجر المحلية أو مراسلتها بالبريد الإلكتروني للحصول على توصيل الطعام ، أو الحصول على الطعام عبر الإنترنت ، أو الحصول على مساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران. إذا لم يكن هناك من يساعدك في الحصول على الإمدادات الأساسية ، فاكشف ما إذا كان يمكنك الحصول على المساعدة من أحد المتطوعين من خلال [NHS Volunteer Responders programme](#).

إذا كنت تجد صعوبة في شراء الطعام ، [فاعرف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الرصيد العام](#). إذا كان لديك طفل ، فاكشف ما إذا كان بإمكانه الحصول على [وجبات مدرسية مجانية](#). تقدم بطلب للحصول على [قسائم Healthy Start](#) إذا كنت في الأسبوع العاشر أو أكثر من الحمل أو كان لديك طفل أقل من 4 سنوات. احصل على مزيد من المعلومات حول [الوصول إلى الطعام والمستلزمات الأساسية الأخرى](#).

المخاوف المالية

يمكن أن يكون للقلق بشأن قضايا العمل والمال تأثير كبير على صحتك العقلية. للحصول على إرشادات حول ماهية حقوقك في العمل ، والمزايا التي يحق لك الحصول عليها والدعم الإضافي المتاح ، راجع [إرشادات للعمل والدعم](#) أو نصيحة من [Citizens Advice](#) أو [National Debtline](#).

خدمات العلاج والدعم

من المهم أن تستمر في تلقي الرعاية والدعم اللذين تحتاجهما لمساعدتك على البقاء آمنًا وبصحة جيدة. نحثك على مواصلة طلب الدعم من NHS ومقدمي الخدمات الصحية الآخرين لظروفك الصحية الحالية وأية مخاوف صحية جديدة.

يمكنك الوصول إلى مجموعة من [خدمات الـ NHS](#) من المنزل ، بما في ذلك طلب الوصفات الطبية المتكررة أو الاتصال بأخصائي الصحة من خلال استشارة عبر الإنترنت. تحدث إلى فريق العلاج أو المعالج الخاص بك حول خيارات بدء دورة العلاج بالكلام أو مواصلتها.

الحصول على الدواء

قد يمكنك طلب الوصفات الطبية المتكررة عبر الهاتف، أو عبر الإنترنت باستخدام تطبيق أو موقع إلكتروني ، إذا كانت عيادة طبيبك توفر ذلك.

- أسأل الصيدلية عن توصيل الدواء أو فكر في من يمكنك أن تطلبه ليأخذها لك إذا كنت تعزل أو تحمي نفسك. يحتوي موقع NHS على مزيد من المعلومات حول [الحصول على وصفات طبية لشخص آخر](#) و [التحقق مما إذا كان عليك الدفع مقابل الوصفات الطبية](#)
- استمر في طلب الوصفات الطبية المتكررة في الإطار الزمني المعتاد. لا توجد حاجة للطلب لفترة زمنية أطول أو بكميات أكبر.
- قد يقوم طبيبك الممارس العام (أو الفريق الإكلينيكي) بتحريك الوصفات الطبية الخاصة بك لتكرار ترتيبات الاستغناء ، لذلك عليك فقط الاتصال بالصيدلية للحصول على تكرار للدواء بدلاً من ممارستك
- توخ الحذر عند شراء الأدوية عبر الإنترنت. ينبغي أن تشتري من الصيدليات المسجلة فقط. يمكنك التحقق مما إذا كانت الصيدلية مسجلة على [الموقع الإلكتروني للمجلس الصيدلاني العام General Pharmaceutical Council](#).
- يمكنك الاتصال بـ [NHS 111](#) في إنجلترا إذا كنت قلقًا بشأن الوصول إلى الأدوية

رعاية أشخاص آخرين

قد تكون قلقًا بشأن كيفية ضمان الرعاية لأولئك الذين يعتمدون عليك - سواء من تعولهم في المنزل أو من تقوم بزيارتهم بالخطم. [اسمح للسلطة المحلية](#) بمعرفة ما إذا كنت تقدم رعاية أو دعمًا لشخص لا تعيش معه وأن COVID-19 يقاطعك. يتوفر المزيد من النصائح حول إنشاء خطة الطوارئ ومصادر الدعم من [Carers UK](#).

أماكن الحصول على المساعدة بصدد صحتك العقلية

إذا كنت تعاني من صحتك العقلية ، فالرجاء مراجعة موقع [NHS mental health and wellbeing page](#) للتقييم الذاتي ، والإرشادات الصوتية والأدوات التي يمكنك استخدامها. إن [Every Mind Matters](#) تقدم نصائح بسيطة لبدء العناية بصحتك العقلية بشكل أفضل.

إذا كان ذلك يؤثر على حياتك اليومية ، فاتصل بـ [NHS 111](#) أو تحدث إلى طبيبك العام. تظل خدمات الصحة العقلية التابعة لـ NHS مفتوحة. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية [الوصول إلى خدمات الصحة العقلية](#) والبحث

ما هو متاح في منطقتك. يتوفر الدعم أيضًا من خلال الجمعيات الخيرية للصحة العقلية.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في أزمة الصحة العقلية أو الطوارئ أو الانهيار ، فاطلب المشورة والتقييم الفوريين.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني [NHS.UK](https://www.nhs.uk) لمعرفة أماكن الحصول على مساعدة عاجلة بشأن الصحة العقلية. عند حالة طبية طارئة، اتصل بـ 999. هذا إذا كان شخص ما يعاني من مرض أو إصابة خطيرة وكانت حياته في خطر. يجب أن تؤخذ حالة طوارئ الصحة العقلية بجدية مثل حالة الطوارئ الصحية الجسدية.

نصيحة للمجموعات التي لديها احتياجات صحية عقلية إضافية أو تواجه قضايا محددة

مشاكل الصحة العقلية الموجودة

إذا كنت تعاني بالفعل من مشكلة في الصحة العقلية ، فقد تجد أن جائحة COVID-19 يمثل تحديًا خاصًا من المفترض أن تساعدك النصيحة أعلاه ، ولكن إليك بعض الأشياء الإضافية التي يمكنك وضعها في الاعتبار.

يعتمد هذا على الإرشادات المقدمة من قبل [Rethink Mental Illness Mind](https://www.rethinkmentalillness.org/) أنشأ أيضًا [محورًا عبر الإنترنت](https://www.rethinkmentalillness.org/) لتقديم المشورة ودعم الأشخاص المصابين بمرض عقلي ومن يدعمون الآخرين.

إذا كنت تتلقى بالفعل رعاية صحية عقلية ، فاتصل بفريق الصحة العقلية الخاص بك لمناقشة كيف ستستمر رعايتك أو يمكنك أن تتغير استجابة لاحتياجاتك المتغيرة ، ولتحديث خطط السلامة و / أو الرعاية الخاصة بك

إذا كنت تعاني من مشكلة صحية عقلية حالية ولكنك لا تتلقى حاليًا رعاية من فريق الصحة العقلية وتشعر أنه لم يعد بإمكانك إدارة حالتك بنفسك بشكل مناسب ، فيمكنك مناقشة الخيارات للوصول إلى مزيد من الدعم مع طبيبك العام. يمكنك أيضًا الرجوع الذاتي للوصول إلى [العلاجات بالكلام](https://www.nhs.uk/psychological-therapies-services/) للقلق والاكئاب عبر [\(NHS psychological therapies services \(IAPT services\)\)](https://www.nhs.uk/psychological-therapies-services/).

كيفية إدارة المشاعر أو السلوكيات الصعبة المتعلقة بالنظافة أو الغسيل أو الخوف من العدوى

يمكن أن تسبب بعض مشكلات الصحة العقلية مشاعر أو سلوكيات صعبة تتعلق بالغسيل أو النظافة. إذا واجهت هذا ، فقد تجد صعوبة في سماع نصيحة حول غسل يديك.

من المهم اتباع نصيحة الحكومة بشأن المساعدة في تجنب انتشار COVID-19 ، ولكن إذا وجدت أنك تتجاوز التوصيات ، أو إذا كان هذا يجعلك تشعر بالتوتر أو القلق ، أو إذا كانت لديك أفكار تدخلية ، فإليك بعض الأشياء بإمكانك أن تحاول ما يلي:

- دع الآخرين يعرفون أنك تجد صعوبة ، على سبيل المثال ، يمكنك أن تطلب منهم عدم مناقشة الأخبار معك
- يمكن أن تساعدك تمارين التنفس على التأقلم والشعور بمزيد من التحكم. يمكنك العثور على [تمارين تنفس بسيط على موقع NHS الإلكتروني](#) وصفحات Mind على [الاسترخاء](#) لديك بعض النصائح والتمارين التي يمكنك تجربتها
- ضع حدودًا ، كأن تغسل يديك لمدة 20 ثانية الموصى بها
- خطط للقيام بشيء ما بعد غسل يديك ، مما قد يساعدك على تشتيت انتباهك وتغيير تركيزك
- قد يكون من المفيد أيضًا قراءة نصائح العقل في معلوماتهم حول [اضطراب الوسواس القهري \(OCD\)](#) أو نصيحة من [OCD UK](#)

كيفية إدارة الذعر والقلق

إذا تعرضت لنوبات هلع أو ذكريات الماضي ، فقد يكون من المفيد التخطيط "لمساحة آمنة" في منزلك يمكنك الذهاب إليها.

يمكنك أيضًا إيجاد طرق لتهدئة نفسك إذا كنت تشعر بالقلق. على سبيل المثال ، يحتوي العقل على [ألعاب وألعاب](#) يمكنك استخدامها لإلهاء نفسك و [تمارين التنفس](#) قد تساعد.

كيفية إدارة مشاعر الحصار أو رهاب الأماكن المغلقة

إذا كنت تقضي وقتًا أطول من المعتاد في المنزل ، فقد يزيد ذلك من الشعور برهاب الأماكن المغلقة أو الوقوع في حصار ، لذا حاول الخروج إذا استطعت. يمكنك أيضًا فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي أو البحث عن مكان للجلوس مع إطلالة خارجية أو الجلوس على عتبة بابك أو في حديقتك إذا كان لديك واحد. يمكن أن يساعدك أيضًا تغيير الغرفة التي تقضي وقتًا فيها بانتظام ، إن أمكن ، حيث يمكن أن يساعدك ذلك في منحك إحساسًا بالمساحة.

كيفية إدارة اضطرابات الأكل

إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا باضطراب في الأكل ، فاتصل بطبيبك في أقرب وقت ممكن. إذا كنت تعاني من اضطراب في الأكل أو كنت تعاني من علاقتك بالطعام ، فقد تجد جوانب من الوضع الحالي صعبة بشكل خاص ، على سبيل المثال ، قلة توافر أطعمة معينة ، والعزلة الاجتماعية ، والتغييرات المهمة في روتينك.

تقدم الجمعية الخيرية لاضطراب الأكل [BEAT](#) نصائح مساعدة مجانية عبر الإنترنت وخط للبالغين على الرقم 0808 801 0677

يمكن لطبيبك العام أو فريق اضطراب الأكل المجتمعي المحلي التابع لـ NHS تقديم الدعم والمشورة ، حيثما أمكن ذلك.

الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم

إذا كنت تعاني من إعاقة في التعلم ، فقد تجد أن جائحة COVID-19 مرهقة. قد تكون قلقًا بشأن التغييرات التي قد تحدث بسبب ذلك ، مثل البقاء في المنزل لفترة أطول. قد تكون أيضًا قلقًا بشأن عائلتك أو المقربين منك.

يتوفر دليل سهل القراءة عن [الاعتناء بمشاعرك وجسمك](#). [Mencap](#) يوفر معلومات عن COVID-19 وكيفية [إدارة المشاعر الصعبة](#) قد يكون لديك.

هناك طرق يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك:

- يجب عليك البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين تثق بهم (مثل الأصدقاء والعائلة وصاحب العمل) عبر الهاتف أو الإنترنت. اتبع النصائح الواردة في [إرشادات التعاقد الاجتماعي وإرشادات للأسر التي يحتمل أن تكون مصابًا بعدوى COVID-19](#) نسخة [سهلة القراءة](#) من هذا الدليل متاحة أيضًا
- قد تكون هناك أيضًا مجموعات للدفاع عن النفس في منطقتك تقدم المزيد من الدعم عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. يمكنك أن تطلب المساعدة من عائلتك أو مقدمي الرعاية للبحث عن هذه المجموعات

في حين أنه من المهم أن تكون على دراية بـ COVID-19 ، فمن المهم ألا تنسى أي حالات صحية أخرى قد تكون لديك. تأكد من تناول أي دواء تم وصفه لك ، واحتفظ بأية مواعيد في المستشفى لديك (ما لم يتم إخبارك بخلاف ذلك من قبل المستشفى) وأخبر الناس إذا لم تتمكن من حضور المواعيد.

دعم شخص يعاني من صعوبات التعلم

ستعتمد المساعدة التي يحتاجونها على طبيعة إعاقتهم. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من إعاقة تعلم خفيفة أو متوسطة إلى معلومات إضافية يمكن الوصول إليها ومزيد من الوقت لفهم ما قد يحتاجون إلى القيام به للحفاظ على سلامتهم وعافيتهم في هذا الوقت. سيحتاج الأشخاص الذين يعانون من صعوبات تعلم شديدة أو عميقة ومتعددة إلى مزيد من المساعدة لضمان قدرتهم على اتباع النصائح المتعلقة بـ COVID-19 (على سبيل المثال ، غسل اليدين) وللتأكد من التواصل الصحيح

المساعدات متوفرة. سيكون هذا خاصًا بكل شخص. سيكون من المهم أيضًا الحفاظ على درجة من الحياة الطبيعية قدر الإمكان ، والقيام بأشياء ممتعة وتمكين الناس من التحدث عما يشعرون به. للحصول على نصائح مفيدة للتحدث عن المشاعر ، راجع [مهارات نصائح الرعاية](#)

المصابون بالتوحد:

إذا كنت مصابًا بالتوحد ، فقد تجد أن جائحة COVID-19 تسبب التوتر وقد تكون قلقًا بشأن الإصابة بالفيروس أو التغييرات التي قد تحدث بسببه ، مثل التغييرات في الروتين. يمكن أن يؤثر ذلك على صحتك العقلية ، ولكن هناك طرق يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك.

فكر في كيفية تعديل روتينك لمواصلة القيام بالأشياء التي عادة ما تفعلها لتحافظ على صحتك. قد يشمل ذلك إيجاد طرق للاستمرار في ممارسة هواياتك واهتماماتك عبر الإنترنت أو ممارسة الرياضة. أنت تعرف الاستراتيجيات التي ساعدتك في المواقف الصعبة في الماضي ، لذا استخدمها مرة أخرى الآن.

إذا كان لديك دعم من الآخرين ، فخطط معهم كيف يمكنك أن تظل جيدًا ومسترخيًا. هناك أيضًا أشياء أخرى يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة عواطفك إذا شعرت أنك تفقد السيطرة ، مثل:

- كتابة المذكرات
- تعلم تقنيات الاسترخاء
- وضع خطة مع مقدم الرعاية الخاص بك عندما تشعر بالقلق

قد تجد أنه من المفيد إنشاء ["My Health Passport"](#) ، يمكن ملؤه بسهولة وتقديمه في أي ظرف إلى المهنيين الاجتماعيين أو الصحين أو العاملين. إذا أصبحت مريضًا وتحتاج إلى علاج طبي ، فقم بمشاركة My Health Passport أو تشخيص التوحد حتى يعرف الموظفون أفضل طريقة لدعمك. إذا كنت لا تزال تشعر بالقلق وتريد المزيد من المساعدة ، يمكنك الاتصال بـ [National Autistic Society](#).

دعم شخص مصاب بالتوحد

ضع في اعتبارك أنهم قد يواجهون صعوبة في تحديد [أعراض COVID-19](#) ، فضلًا عن صعوبة التحدث عن المشاعر التي يخلقها. حاول أن تكون على دراية بالتغيرات في السلوك التي قد تساعدك على تحديد حالتهم العاطفية ، وكذلك الأعراض الجسدية.

من المهم أن تكون واضحًا عندما تتواصل بشأن الموقف ، وكيف تحافظ على سلامتك وأعراض الفيروس. حاول تجنب اللغة التي يمكن أخذها حرفيًا أو جملاً قاطعة ، لأن هذا وضع سريع التطور وقد يكون الشخص المصاب بالتوحد أكثر حزنًا إذا تغيرت الأمور عندما قيل لهم إنهم لن يفعلوا ذلك.

كبار السن

يمكن أن يتسبب COVID-19 في إصابة أي شخص بمرض خطير ، ولكن [بالنسبة لبعض الأشخاص يكون الخطر أكبر](#). يتعرض الأشخاص الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر لخطر متزايد للإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19. إذا كنت في هذه الفئة العمرية ، وخاصة إذا كنت تعاني أيضًا من [حالة طبية تزيد من خطر الإصابة بمرض شديد](#) ، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق أو التأثير بالتغيرات التي يتعين عليك إجراؤها في حياتك اليومية.

استفد من الدعم الذي قد تحصل عليه من خلال أصدقائك وعائلتك والشبكات الأخرى. حاول البقاء على اتصال مع من حولك عبر الهاتف أو عن طريق البريد أو عبر الإنترنت. إذا نصحت بالبقاء في المنزل، دع الناس يعرفون كيف ترغب في البقاء على اتصال واجعل ذلك جزءًا من روتين حياتك اليومية.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة ولكنك غير متأكد من جهة الاتصال ، فإن [Age UK](#) يوفر معلومات وصدقة عبر الهاتف وخطًا للاستشارة على 0800 678 1602 يمكنه يضعك على اتصال مع الخدمات المحلية.

المصابون بالخرف

بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم وأسرهم ، فإن جائحة COVID-19 يجعل الحياة اليومية صعبة بشكل خاص وقد يسبب ضائقة إضافية. البقاء على اتصال ، والحفاظ على الروتين والتأكد من الحفاظ على النشاط والترفيه قدر الإمكان ، كلها أمور ضرورية لدعم الصحة العقلية والرفاهية للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم.

إذا كنت تدعم شخصًا مصابًا بالخرف ، فقد يواجه صعوبة في فهم التعليمات المتعلقة بالعزلة الذاتية أو التباعد الاجتماعي أو غسل اليدين. من المهم أن تأخذ وقتًا لجعل هذه المعلومات بسيطة وسهلة الوصول لهم وتكرارها حسب الاقتضاء. قد يفتقر الأشخاص المصابون بالخرف أيضًا إلى الوعي ، ويكونون أقل قدرة على الإبلاغ عن الأعراض بسبب صعوبات التواصل - يجب أن تكون متيقظًا [أعراض COVID-19](#)

نشرت جمعية الزهايمر معلومات عن COVID-19 للأشخاص المصابين بالخرف وتوفر خط دعم هاتفي على 0333 150 3456 ([رسيوم المكالمات](#)) قد يتم تطبيقها). إذا كنت ترغب في التواصل والتحدث مع أشخاص آخرين مصابين بالخرف ، فانتقل إلى مجتمع Alzheimer's Society عبر الإنترنت [Talking Point](#).

تتوفر معلومات عن الخرف من [Alzheimer's Research UK](#). يمكنك أيضًا التحدث إلى اختصاصي الخرف Admiral Nurse على [Dementia UK's Helpline](#) أو 0800 888 6687.

المعاناة من الحزن أو الفجيرة

على مدار حياتنا ، من المحتمل أن نشهد جميعًا فقدان أحد الأحباء. عندما يحدث ذلك ، يمكن أن يكون وقتًا صعبًا وضعفًا للغاية. سيكون هذا صحيحًا أيضًا إذا كنت تعاني من الفجيرة والحزن أثناء جائحة COVID-19.

ربما تعاني من صدمة ليس فقط بسبب الفجيرة ، ولكن ربما لم تكن قادرًا على قول وداعًا بالطريقة التي كنت تريدها. إذا كنت تعزل بمفردك ، فقد يكون هذا صعبًا بشكل خاص وقد يكون من الصعب الاتصال بشبكات الدعم المعتادة.

عندما تكون ثقلًا ، فمن المحتمل أن تشعر بموجات من المشاعر الشديدة عندما تتعامل مع الخسارة. يمكن أن تشمل هذه الحزن والذنب والصدمة والغضب. كلها مشاعر شائعة ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. يؤثر الحزن علينا جميعًا بطرق مختلفة ، ولكن الشيء المهم هو ان نحزن ونحصل على الدعم المناسب للقيام بذلك.

يمكنك [معرفة المزيد حول الحزن والدعم المتاح من خلال NHS](#). [Cruse Bereavement Care](#) يقدم المشورة والدعم بشأن التعامل مع الفجيرة والحزن أثناء جائحة COVID-19 ، أو [At a Loss.org](#) إشارات إلى الخدمات في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

إذا كانت لديك مشكلة مع المخدرات أو الكحول

يمكن أن يساهم تعاطي المخدرات والكحول في تدهور الصحة العقلية. وبالمثل ، يمكن أن يؤدي ضعف الصحة العقلية إلى زيادة تعاطي المخدرات والكحول ، كما أن ضغوط البقاء في المنزل يمكن أن تجعل السيطرة على هذه العادات أكثر صعوبة. يمكن أن يساعدك الإقلاع عن تعاطي المخدرات والكحول أو الإقلاع عنهما في استعادة السيطرة على مزاجك وعواطفك.

يجب عليك [طلب المشورة الطبية](#) قبل التوقف عن العمل لأنه قد يكون خطيرًا ، بل ومميتًا ، للتوقف بسرعة كبيرة جدًا بدون دعم مناسب. تتوفر معلومات عن [التوقف عن الشرب للمدمنين على الكحول](#).

قد يكون من الخطير أو المزعج للغاية التوقف عن استخدام بعض الأدوية بسرعة كبيرة أو بدون دعم مناسب. [احصل على استشارة طبية](#) قبل التقليل من تعاطي المخدرات أو التوقف عن تعاطيها ، خاصة إذا كانت لديك أعراض الانسحاب.

تحتوي جميع المناطق المحلية على خدمات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل المخدرات والكحول ، ويمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول ما هو متاح في منطقتك المحلية باستخدام [خدمة البحث عن العقاقير والكحول في NHS](#).

إذا كنت تتناول حاليًا علاجًا من المخدرات والكحول ، فيمكنك التحدث إلى خدمة المخدرات والكحول حول أي مخاوف لديك بشأن حضور المواعيد أو الحصول على أي دواء قد يصفونه لك. إذا لم تتمكن من الوصول إلى شبكات الدعم المعتادة ، يتوفر الدعم المتبادل من مؤسسات مثل [SMART](#) [Recovery Anonymous](#) و [Alcoholics Anonymous](#) و [Narcotics Anonymous](#) و [Cocaine Anonymous](#) و [Marijuana Anonymous](#).

دعم الـ NHS أو العاملين في مجال الرعاية الاجتماعية

يتوفر دعم الصحة العقلية المحدد للعاملين في الـ NHS والعاملين في مجال الرعاية الاجتماعية ويمكن العثور عليه في [NHS People](#) لموظفي NHS ومن خلال [تطبيق CARE workforce](#) لموظفي الرعاية الاجتماعية للبالغين. يشمل الدعم معلومات الرفاهية والاستماع السري من المخصصين المدربين في عدد من المجالات ، من التدريب ورعاية الفجيرة إلى دعم الصحة العقلية والرعاية الاجتماعية. للحصول على دعم الحفاظ على السرية الذي تديره [Samaritans](#) اتصل بـ 0800 96 06 222. يمكنك الاتصال بـ [Hospice UK](#) للحصول على [دعم الفجيرة والصدمة](#) على 0300 303 4434 ([رسم](#) [المكالمات](#) قد تنطبق).

يمكن لموظفي الرعاية الصحية والاجتماعية أيضًا الوصول إلى تطبيقات الرفاهية [Sleepio](#)، [Silvercloud](#) و [Daylight](#) ، للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع التوتر وتحسين أنماط النوم واقتراحات اليقظة.

الدعم للطلاب

إذا كنت طالبًا في جامعة أو كلية هذا العام ، فمن المحتمل أن يبدو الأمر مختلفًا تمامًا عما كنت تتوقعه. ربما أثر جائحة COVID-19 على حياتك ودراساتك وقد يجعلك تشعر بالوحدة وعدم الدعم أو الإحباط أو القلق أو التوتر. قد تكافح أيضًا من الناحية المالية إذا تأثر العمل بدوام جزئي بالوباء ، أو كنت قلقًا بشأن فرص العمل بعد التخرج.

في مثل هذه الأوقات تحتاج إلى أن تكون قادرًا على التحدث إلى شخص ما وإخباره بما تشعر به. شجع نفسك على التواصل بانتظام مع الأصدقاء والعائلة سواء كان ذلك عبر الرسائل أو المكالمات أو محادثات الفيديو. إذا كنت تشعر بالضغط على صحتك العقلية ورفاهيتك ، فيجب أن يحتوي مكان دراستك على معلومات حول دعم الصحة العقلية والرفاهية المتاحة ، مثل خدمة الرفاهية أو الاستشارة وخدمات المشورة للطلاب وشبكات الدعم والموارد الأخرى.

للحصول على دعم الصحة العقلية من NHS ، اتصل بطبيبك العام أو يمكنك الرجوع بنفسك إلى العلاجات بالحديث للقلق والاكتئاب عبر [NHS psychological therapies services \(IAPT\)](#). هذه الخدمات مجانية ويمكن تقديم العلاجات بشكل فعال عن بعد عبر الإنترنت والهاتف. يمكن للطلاب الوصول إلى IAPT في أي مكان في إنجلترا بناءً على الممارس العام المسجل لديهم ، بما في ذلك الممارس العام في المنزل إذا لم تكن قد انتقلت إلى طبيب عام بالقرب من عنوانك الجديد. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن القلق أو الاكتئاب ، يمكنك أيضًا الاتصال بـ [خدمة GP المحلية](#). يحتوي موقع [Student Space](#) على نصائح ومعلومات لدعم الطلاب أثناء جائحة COVID-19.

1. تكون بعض الروابط الخاصة بالتوجيه والموارد والخدمات خاصة بإنجلترا. للإدارات المخولة، يمكن العثور على إرشادات محددة في الصفحات التالية من أجل [اسكتلندا](#) و [ويلز](#) و [أيرلندا الشمالية](#). [☞](#)