



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

إرشادات للعامة حول جوانب الصحة النفسية والعافية لفيروس كورونا (كوفيد-19)

تم التحديث في 25 يونيو 2020

ما تحتاج إلى معرفته

يؤثر تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) على الحياة اليومية للجميع، حيث تتخذ الحكومة وهيئة الخدمات الصحية الوطنية الاجراءات اللازمة لإدارة التفشي وتقليل انتقال العدوى وعلاج أولئك الذين يحتاجون إلى رعاية طبية.

قد يكون الأمر صعباً، ولكن من خلال اتباع الإرشادات الحكومية [للبقاء على حذر](#)، فإنك تساعد في حماية نفسك وعائلتك، وحماية هيئة الخدمات الصحية الوطنية ومجتمعك.

خلال هذا الوقت قد تشعر بالملل أو الإحباط أو الوحدة. وقد تشعر أيضاً بالاضطراب أو القلق بشأن صحتك أو صحة المقربين منك. كل ما سبق عبارة عن ردود فعل شائعة وطبيعية تجاه الوضع الصعب الذي نواجهه. يتفاعل الناس بشكل مختلف مع الأحداث، والتغيرات في الطريقة التي نفكر بها ونشعر بها ونتصرف بها تتنوع باختلاف الأشخاص ومع اختلاف الوقت. من المهم أن تعتني بعقلك وكذلك جسمك.

سيجد معظم الناس استراتيجيات تناسبهم وستمر المشاعر الصعبة المرتبطة بتفشي المرض، لكن بعض الأشخاص، وخاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية موجودة مسبقاً، قد يحتاجون إلى دعم إضافي.

معلومات أساسية

يقدم هذا الدليل نائح حول كيفية الاعتناء بصحتك العقلية وسعادتك أثناء تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)¹.

للحصول على إرشادات أخرى حول كيفية حماية نفسك وحماية الآخرين، والإجراءات التي يجب اتخاذها إذا كنت تعتقد أنك أصبت بالفيروس، راجع [الإرشادات الواردة في هذه الصفحة](#).

سيتم تحديث هذه الإرشادات بما يتماشى مع الوضع المتغير.

ما الذي يمكن أن يساعد صحتك العقلية وعافيتك

فكر في روتين حياتك اليومي الجديد. تتغير الحياة بالنسبة لنا جميعاً لفترةٍ من الوقت وستواجه بعض الاضطراب في روتين حياتك المعتاد. فكر في كيفية التكيف وإنشاء روتين حياةٍ جديدٍ إيجابي، و حاول الانخراط في أنشطة مفيدة (مثل التنظيف أو الطبخ أو ممارسة الرياضة) أو أنشطة هادفة (مثل القراءة أو التواصل مع الأصدقاء). قد تجد أنه من المفيد كتابة خطة ليومك أو أسبوعك.

فكر في كيفية التواصل مع الآخرين. إن الحفاظ على علاقاتك مع الأشخاص الذين تثق بهم مهمٌ لصحتك العقلية. يمكنك الآن الاجتماع في الهواء الطلق (في الحدائق أو غيرها من المساحات الخارجية الخاصة) بمجموعات تصل إلى 6 اشخاص بشرط أن تبقي على مسافة مترين (3 خطوات) بعيداً عن الأشخاص الذين لا يقيمون في منزلك. إذا لم تتمكن من الاجتماع مع الآخرين شخصياً، فكر بدلاً من ذلك في كيفية البقاء على اتصالٍ بالأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي - سواءً بالنسبة للأشخاص الذين عادةً ما تراهم كثيراً أو للتواصل مع الأصدقاء القدامى.

يمكن [لمنطوعي هيئة الخدمات الصحية الوطنية](#) أيضاً توفير خدمة "تسجيل وصول ودرشة" لك عبر الهاتف إذا كنت تعاني من مشاكل في الصحة العقلية وتشعر بالعزلة. اتصل على الرقم 0808 196 3646 (ما بين الساعة 8 صباحاً وحتى 8 مساءً) أو قم بزيارة [الموقع الإلكتروني](#).

ساعد الآخرين وساهم في دعمهم. فكر في كيفية مساعدة من حولك - فقد يحدث ذلك فرقاً كبيراً لهم ويمكن أن يجعلك تشعر بتحسنٍ أيضاً. من المهم الاستماع إلى مخاوف الآخرين أو قلقهم أو سلوكياتهم وقبولها. هل يمكنك مراسلة صديق أو فرد من العائلة بالقرب منك؟ هل هناك مجموعات مجتمعية يمكنك الانضمام إليها لدعم الآخرين محلياً؟ تذكر أنه من المهم القيام بذلك بما يتماشى مع التوجيهات المتعلقة بفيروس كورونا (كوفيد-19) للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.

تحدث عن مخاوفك. من الشائع أن تشعر بالقلق أو الخوف أو العجز بشأن الوضع الحالي. تذكر أن هذه الأوقات صعبةٌ على الجميع وأن مشاركة ما تشعر به والأشياء التي تقوم بها للتعامل مع هذه الأوقات مع العائلة والأصدقاء يمكن أن يساعدهم أيضاً. إذا كنت لا تشعر بالقدرة على القيام بذلك، فهناك أشخاصٌ يمكنك التحدث إليهم عبر خطوط المساعدة [التي توصي بها هيئة الخدمات الصحية الوطنية](#).

اعتن بصحتك الجسدية. لصحتك الجسدية تأثيرٌ كبير على ما تشعر به نفسياً وعقلياً. في مثل هذه الأوقات، قد يكون من السهل الوقوع في أنماط سلوكٍ غير صحية، والتي بدورها يمكن أن تجعلك تشعر بالسوء. حاول تناول

وجبات صحية ومتوازنة جيداً واشرب كمية كافية من الماء. إن حملة "One You" لديها الكثير من النصائح والأفكار [لوجبات صحية يمكنك طهيها في المنزل](#).

حيثما أمكن، مارس الرياضة في المنزل أو في الخارج بقدر ما تشاء. إن لم تتمكن من ممارسة الرياضة في الخارج، يمكنك العثور على [تمارين بدنية لمدة 10 دقائق](#) سهلة ومجانية من Public Health England (PHE) أو مقاطع فيديو لتمارين بدنية أخرى يمكنك أن تقوم بتجربتها في المنزل عبر الرابط [NHS Fitness Studio](#). كما أن لدى Sport England أيضاً نصائح جيدة [للحفاظ على النشاط في المنزل](#).

إذا كنت قادراً على الخروج، فهناك الكثير من الطرق السهلة للتحرك مثل المشي أو القيام بأعمال البستنة. يمكنك أيضاً ممارسة التمارين البدنية واستخدام الملاعب أو المرافق الرياضية الخارجية، مثل ملعب التنس أو كرة السلة أو ملعب الجولف. يمكن أن تفعل ذلك بمفردك أو مع أفراد أسرته أو مع ما يصل إلى 6 أشخاص آخرين ممن لا تقيم معهم في منزل واحد، بشرط أن تبقى بعيداً عنهم بمسافة 2 متر (3 خطوات).

اطلب النصيحة والدعم إذا كنت تدخن أو تتعاطى المخدرات أو الكحول. يمكن أن يؤدي التدخين أو تعاطي المخدرات أو الكحول بهدف مواجهة أوقات التوتر والاضطراب إلى تفاقم وتدهور الأمور، بما في ذلك صحتك العقلية. توفر الحملة التي أطلقتها هيئة الخدمات الصحية الوطنية [NHS Smokefree](#) معلومات ونصائح حول الإقلاع عن التدخين، وتتوفر لدى حملة One You موارد لمساعدتك في الحد من استهلاك الكحول [cutting back on alcohol](#).

يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة الوطني Drinkline مجاناً على الرقم 0300 123 1110 للحصول على الدعم والمشورة، ويوفر الموقع الإلكتروني [Down Your Drink](#) دعماً تفاعلياً عبر شبكة الإنترنت لمساعدة الأشخاص على تعاطي المشروبات الكحولية بأمان أكبر. وإذا كنت قلقاً بشأن تعاطي المخدرات، يقدم الموقع الإلكتروني [FRANK](#) معلومات ونصائح، بما في ذلك إمكانية الحصول على المساعدة، ولديه خط استشارات مجاني - 0300 123 6600. يمكنك أيضاً الوصول إلى الموقع الإلكتروني [Marijuana Anonymous](#) والمشاركة في اجتماعاتهم الأسبوعية عبر شبكة الإنترنت لتلقي الدعم من الآخرين.

اعتني بنومك. قد يؤدي الشعور بالقلق إلى صعوبة النوم بشكل جيد ليلاً. يُحدث النوم الجيد فرقاً كبيراً في ما تشعر به ذهنياً وجسدياً، لذا من المهم أن تحصل على ما يكفي.

حاول الحفاظ على أنماط نوم منتظمة والحفاظ على ممارسات صحية جيدة للنوم، بما في ذلك تجنب الشاشات (الهاتف أو التلفاز) قبل النوم، وخفض استهلاك الكافيين (المنبهات)، وتهئية بيئة مريحة. وتقدم صفحة حملة [Every Mind Matters sleep](#) نصائح عملية حول كيفية تحسين نومك.

حاول التحكم في المشاعر الصعبة. يجد الكثير من الناس أن الأخبار حول فيروس كورونا (COVID-19) تسبب القلق، إلا أن بعض الأشخاص قد يعانون من قلق شديد يصح بحد ذاته مشكلة. حاول التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم بها، مثل إدارة الوسائط والمعلومات التي تتناولها - يمكن للأخبار على مدار 24 ساعة والتحديثات المستمرة لوسائل التواصل الاجتماعي أن تجعلك أكثر قلقاً. إذا كانت تؤثر عليك، حاول أن تحد من الوقت الذي تقضيه في المشاهدة أو القراءة أو الاستماع إلى التغطية الإعلامية الخاصة بالجائحة. قد يكون من المفيد التحقق من الأخبار في أوقات محددة فقط أو الاقتصار على مرتين في اليوم مثلاً.

لا بأس من الاعتراف ببعض الأشياء الخارجة عن سيطرتك في الوقت الحالي. تقدم صفحة حملة [Every Mind Matters](#) حول القلق [anxiety](#) والإرشادات الصوتية للراحة العقلية التي توفرها هيئة خدمات الصحة الوطنية [NHS](#) [mental wellbeing audio guides](#) مزيداً من المعلومات حول كيفية إدارة القلق.

احصل على الحقائق. اجمع معلومات ذات نوعية عالية ستساعدك على تحديد احتمال إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد-19) أو احتمال إصابة الآخرين بدقة حتى تتمكن من اتخاذ احتياطات معقولة. ابحث عن مصدر موثوق يمكنك الوثوق به مثل الصفحة على موقع حكومة المملكة المتحدة [GOV.UK](#) الخاصة بالفيروس أو موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية [NHS website](#) وتحقق من المعلومات التي تحصل عليها من الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي أو أشخاص آخرين.

فكر في كيفية تأثير المعلومات غير الدقيقة على الآخرين أيضاً. حاول عدم مشاركة المعلومات دون التحقق منها من مصادر موثوقة.

افعل الأشياء التي تستمتع بها. عندما تكون قلقاً أو وحيداً أو محبطاً، فقد تقوم بأشياء عادةً ما تستمتع بها ولكن تقوم بها أقل من المعتاد أو تتوقف عن القيام بها على الإطلاق. إن التركيز على هوايتك المفضلة وتعلم شيء جديد أو ببساطة قضاء بعض الوقت مسترخياً في المنزل أو في الهواء الطلق (بما يتماشى مع [الإرشادات](#)) من شأنه أن يعطيك بعض الراحة من الأفكار والمشاعر القلقة ويمكن أن يحسّن مزاجك.

إذا لم تتمكن من القيام بالأشياء التي تستمتع بها عادةً لأنك تبقى في المنزل، حاول التفكير في كيفية التكيف معها، أو تجربة شيءٍ جديد. هناك الكثير من البرامج التعليمية والدورات المجانية عبر الإنترنت، ويخرج الناس بحلول مبتكرة عبر الإنترنت، مثل مسابقات الحانات عبر الإنترنت وحفلات الموسيقى.

حدد الأهداف. إن تحديد الأهداف وتحقيقها يعطي شعوراً بالسيطرة. فكّر في الأشياء التي تريدها أو تحتاج إلى القيام بها والتي يمكنك القيام بها في المنزل، مثل مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب أو تعلم شيءٍ عبر الإنترنت.

حافظ على نشاط عقلك. يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بالسيطرة ورفع معنوياتك وتخفيف القلق. اقرأ، اكتب، العب الألعاب، قم بحل ألغاز الكلمات المتقاطعة، سودوكو، أحجية الصور أو الرسم، أياً كان يعمل على نحوٍ أفضل أو يناسبك أكثر.

خذ وقتاً للاسترخاء والتركيز على الوقت الحالي. يمكن أن يساعد ذلك في المشاعر الصعبة والمخاوف بشأن المستقبل ويجعلك تشعر شعوراً أفضل بشكلٍ عام. كما يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء بعض الأشخاص أيضاً على التعامل مع مشاعر القلق. للحصول على موارد مفيدة، ارجع إلى صفحة حملة [Every Mind Matters](#) وصفحة [NHS mindfulness page](#) التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية.

اخرج إن استطعت، وإن لم تستطع أحضر الطبيعة إلى مكانك. يمكن أن يفيد قضاء الوقت في المساحات الخضراء صحتك العقلية والبدنية. يمكنك قضاء بعض الوقت في الخارج للاستجمام أو السفر إلى الأماكن المفتوحة في الهواء الطلق التي يمكن للعامّة الوصول إليها، بغض النظر عن بعدها. ويمكنك أيضاً الجلوس والاسترخاء أو أخذ حمامٍ شمسي في الخارج إذا كنت ترغب في ذلك. إذا لم تتمكن من الخروج، يمكنك محاولة الحصول على هذه التأثيرات الإيجابية عن طريق فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي، وترتيب مساحةٍ للجلوس، ومشاهدة منظرٍ جميل (إن أمكن) والتعرض لأشعة الشمس الطبيعية، أو اخرج إلى الحديقة إن استطعت.

التحديات التي قد تواجهها

ربما كنت تواجه تحديات في حياتك في الوقت الحالي تؤثر على صحتك العقلية. قد تساعدك النصيحة التالية على التفكير في التحديات المحتملة التي قد تواجهها ووضع خطةٍ لها. يمكن أن يساعد وضع هذه الخطط على حماية صحتك العقلية أو تحسينها خلال هذه الأوقات الصعبة.

اللوازم الأساسية. إذا لم تكن قادراً على الخروج، فكر في كيفية الحصول على أي مستلزمات تحتاجها، مثل الطعام أو الدواء أو الضروريات الأخرى. قد تتمكن من الاتصال بالمتاجر المحلية أو مراسلتها عبر البريد الإلكتروني من أجل 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، اكتشف ما إذا كان يمكنك الحصول على المساعدة من متطوع من خلال برنامج المتطوعين من هيئة خدمات الصحة الوطنية [NHS Volunteer Responders programme](#).

إذا كنت تجد صعوبةً في شراء الطعام، [فاعرف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الائتمان الشامل](#). إذا كان لديك أطفال، اكتشف ما إذا كان بإمكانهم الحصول على [وجبات مدرسية مجانية](#). تقدمي طلب للحصول على [قسائم "البداية الصحية"](#). إذا كنت حاملاً في الأسبوع العاشر أو أكثر أو إذا كان لديك طفلٌ دون سن الرابعة. يمكن الحصول على مزيدٍ من المعلومات [حول الوصول إلى المواد الغذائية والمستلزمات الأساسية الأخرى](#).

المخاوف المالية. قد تشعر بالقلق بشأن العمل والمال - يمكن أن يكون لهذه القضايا تأثيرٌ كبير على صحتك العقلية. للحصول على إرشادات حول حقوقك في العمل، وما هي المزايا التي يحق لك الحصول عليها وما هو الدعم الإضافي المتاح، ارجع إلى [إرشادات العمل والدعم](#) أو المشورة من [نصيحة المواطنين](#) أو [خط الديون الوطني](#).

إذا كنت تهتم بالآخرين. قد تكون قلقاً بشأن كيفية ضمان الرعاية لأولئك الذين يعتمدون عليك - إما المعالين في المنزل أو الآخرين الذين تزورهم بانتظام. أخبر [السلطات المحلية](#) إذا كنت تقدم الرعاية، أو تدعم شخصاً لا تعيش معه. تتوفر مصادر للدعم والمزيد من النصائح حول وضع خطة طوارئ من [مقدمي الرعاية في المملكة المتحدة](#).

إذا كنت تتعالج أو تتناول أدوية لأمراضٍ حالية

استمر في الوصول إلى العلاج والدعم حيثما أمكن. إذا طُلب منك البقاء في المنزل، أخبر الجهات الخدمية المعنية أنك ملتزم بالبقاء في المنزل، واعرف كيفية الاستمرار في تلقي الدعم خلال هذه الفترة:

- اسأل عن تحديد المواعيد عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو عبر الإنترنت. على سبيل المثال، قد يكون ذلك مع المستشار الخاص بك أو المعالج أو أخصائي الدعم أو الممرضة أو أخصائي الرعاية أو صديقك.

- إذا كنت تستخدم خدمات رعاية ستتأثر بالبقاء في المنزل، يجب عليك إخبار [السلطات المحلية](#) ومقدمي الرعاية لكي يتسنى وضع ترتيبات بديلة.
- أخبر جهات خدمات الرعاية الخاصة بك أن الترتيبات البديلة مطلوبة إذا لم يكن من الممكن استمرار أي من الدعم المعتاد. قد يشمل ذلك أشياء مثل مقدمي الرعاية الذين يزورونك، أو الجلسات النهارية في المركز، أو الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يأتون للمساعدة.
- استمر في تناول الدواء. قد تتمكن من طلب الوصفات المتكررة عبر الهاتف أو عبر الإنترنت باستخدام تطبيق أو موقع إلكتروني إذا كانت عيادة طبيبك توفر ذلك.
- اسأل الصيدلية التي تتعامل معها عن إمكانية توصيل الدواء الخاص بك أو فكر في من يمكنك أن تطلب منه إحضار الدواء إذا كنت تقوم بالعزل الذاتي أو الوقاية. يحتوي موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية على مزيد من المعلومات حول [الحصول على وصفات طبية لشخص آخر والتحقق مما إذا كان عليك دفع ثمن الوصفات الطبية](#)
- استمر في طلب الوصفات الطبية المتكررة في الإطار الزمني المعتاد. ليست هنالك حاجة لطلب دواء يكفي لفترة أطول أو كميات أكبر
- قد يقوم طبيبك العام (أو فريق العمل الطبي) بنقل الوصفات الطبية الخاصة بك لتكرار ترتيبات الاستغناء، لذلك فإن كل ما يتوجب عليك عمله هو الاتصال بالصيدلية للحصول على تكرار الدواء
- كن حذراً بشأن شراء الأدوية عبر الإنترنت. يجب أن تشتري من الصيدليات المسجلة فقط. يمكنك التحقق مما إذا كانت الصيدلية مسجلة على [موقع مجلس الصادلة العام](#)
- يمكنك الاتصال بهيئة خدمات الصحة الوطنية عبر رقم الهاتف [NHS 111](#) في إنجلترا إذا كنت قلقاً بشأن الحصول على الدواء

نصيحة للمجموعات ذات الاحتياجات الإضافية للصحة العقلية أو التي تواجه مشاكل محددة

مشاكل الصحة العقلية القائمة

إذا كنت تعاني بالفعل من مشكلة في الصحة العقلية، فقد تجد أن تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) يمثل تحدياً خاصاً. يجب أن تساعدك النصيحة أعلاه، ولكن إليك بعض الأشياء الإضافية التي قد ترغب في التفكير بها. هذا يعتمد على [الإرشادات الأكمل المقدمة من قبل مؤسسة Mind](#). أنشأت مؤسسة Rethink أيضاً [مركزاً على الإنترنت](#) لتقديم الدعم العملي والمعلومات المفيدة للأشخاص الذين يعيشون مع مرضى عقليين أو يدعمونهم.

التحدث إلى فريق الصحة العقلية الخاص بك

إذا كنت تتلقى بالفعل رعاية صحية عقلية، اتصل بفريق الصحة العقلية الخاص بك لمناقشة كيفية استمرار الرعاية، وتحديث خطط السلامة أو الرعاية.

إذا كنت تعاني من مشكلة صحية عقلية حالية، لكنك لا تتلقى حالياً رعاية من فريق الصحة العقلية وتشعر أنه لم يعد بإمكانك إدارة حالتك بشكل ملائم بنفسك، ناقش خيارات الحصول على مزيد من الدعم مع طبيبك العام.

إدارة المشاعر أو السلوكيات الصعبة المتعلقة بالنظافة أو الغسل أو المخاوف من العدوى

يمكن أن تسبب بعض مشاكل الصحة العقلية مشاعر أو سلوكيات صعبة تتعلق بالغسل أو النظافة. إذا واجهت ذلك، فقد تجد صعوبة في سماع نواحي حول غسل يديك.

من المهم اتباع النواحي الحكومية بشأن المساعدة على تجنب انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، ولكن إذا وجدت أنك تتجاوز التوصيات، أو إذا كان ذلك يجعلك تشعر بالتوتر أو القلق، أو إذا كانت لديك أفكار فضولية، إليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها:

- دع الأشخاص الآخرين يعرفون أنك تعاني. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب منهم عدم مناقشة الأخبار معك
- تمارين التنفس يمكن أن تساعدك على التأقلم والشعور بالتحكم. يمكنك العثور على تمارين تنفس بسيط على موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية على شبكة الإنترنت، كما تحتوي صفحات الاسترخاء على بعض النواحي والتمارين التي يمكنك تجربتها

- وضع حدود، مثل غسل يديك لمدة 20 ثانية الموصى بها
- ضع خطة للقيام بشيءٍ تفعله بعد غسل يديك، مما قد يساعدك على تشتيت انتباهك وتغيير مجال تركيزك
- مما يمكن أن يساعد أيضاً قراءة بعض النصائح حول [اضطراب الوسواس القهري \(OCD\)](#) أو نصيحة من مؤسسة [OCD UK](#)

إدارة الذعر والقلق

إذا كانت لديك نوبات ذعر أو ذكريات من الماضي، فقد يساعدك أن تخصص في منزلك "مساحة آمنة" يمكنك الذهاب إليها.

يمكنك أيضاً إيجاد طرق لتهدئة نفسك إذا كنت تشعر بالقلق. على سبيل المثال، لدى [Mind ألعاب وألغاز](#) يمكنك استخدامها لإلهاء نفسك، و**تمارين تنفيس** قد تساعد.

التحكم في مشاعر الوقوع في فخ أو رهاب الأماكن المغلقة

ربما تقضي وقتاً أطول من المعتاد في المنزل، لذا حاول الخروج إذا استطعت. يمكنك أيضاً فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي، أو العثور على مكان للجلوس مع إطلالة خارجية، أو الجلوس على عتبة بابك أو في حديقتك إذا كان لديك واحدة. ويمكن تغيير الغرفة التي تقضي وقتاً فيها بانتظام، إن أمكن، حيث يمكن أن يساعد ذلك في منحك إحساساً بالراحة.

إدارة اضطرابات تناول الطعام

إذا كنت تعاني من اضطراب في تناول الطعام، فقد تجد بعض جوانب الوضع الحالي صعباً بشكل خاص. على سبيل المثال، انخفاض توفر أغذية معينة والعزلة الاجتماعية والتغيرات الكبيرة في روتين حياتك.

توفر جمعية BEAT الخيرية لمعالجة اضطرابات تناول الطعام خط مساعدة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات تناول الطعام وبعض الإرشادات حول [إدارة العلاج، وأوقات الوجبات، وممارسة الرياضة، وتغيير الروتين، والتواصل الاجتماعي](#). تواصل أيضاً مع طبيبك العام أو فريق اضطرابات تناول الطعام في مجتمع هيئة خدمات الصحة الوطنية المحلي للحصول على الدعم والمشورة، حيثما أمكن.

دعم هيئة خدمات الصحة الوطنية أو العاملين في الرعاية الاجتماعية

يتوفر دعم محدد للصحة العقلية للعاملين في الخدمات الصحية الوطنية والعاملين في مجال الرعاية الاجتماعية:

- أرسل كلمة FRONTLINE في رسالة نصية إلى الرقم 85258 لبدء محادثة. هذه الخدمة مجانية على جميع شبكات المحمول الرئيسية وهي عبارة عن دعم مباشر لأولئك الذين يرغبون في تلقي الدعم. يمكنك أيضاً الاتصال بـ Hospice UK للحصول على [دعم فقدان شخص عزيز ودعم الصدمات](#) على رقم الهاتف 0300 303 4434
- لدى مؤسسة Samaritans أيضاً [خط هاتف متخصص في دعم العافية](#)، وهو مجاني و متاح من الساعة 7 صباحاً حتى 11 مساءً، 7 أيام في الأسبوع. يمكنك الحصول على دعم فيما يخص اللافتات والاستماع السري من محترفين مدربين في عددٍ من المجالات، من التدريب والرعاية للصحة العقلية ودعم العافية على رقم الهاتف 0300 131 7000
- تم ترتيب وصول خاص لك لبعض تطبيقات العافية مثل [Silvercloud](#) و [Sleepio](#) و [Daylight](#)، للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع الأرق وتحسين أنماط النوم واقتراحات اليقظة الذهنية
- يمكن العثور على مزيد من التفاصيل حول الدعم المتاح على صفحة [NHS People](#) لموظفي NHS، ومن خلال [تطبيق القوى العاملة التابع لمؤسسة CARE](#) لموظفي الرعاية الاجتماعية للبالغين.

الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في التعلم

إذا كنت تعاني من إعاقة في التعلم، فقد تجد تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) مرهقاً. قد تشعر بالقلق من التغييرات التي قد تحدث بسبب ذلك، بما في ذلك البقاء في المنزل أكثر. قد تكون أيضاً قلقاً بشأن عائلتك أو المقربين منك.

لدى مؤسسة الصحة العامة في إنجلترا (PHE) [إرشادات سهلة القراءة](#) حول فيروس كورونا (كوفيد-19)، وكيف يمكن أن تؤثر عليك، وما عليك القيام به للحفاظ على سلامتك وصحتك. هناك أيضاً معلومات أخرى متاحة حول فيروس كورونا (كوفيد-19) من [Mencap](#) وكيفية [التعامل مع المشاعر الصعبة](#) التي تواجهها.

هناك طرق يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك ومنع انتشار الفيروس:

- يجب أن تبقى على اتصال مع الأشخاص الذين تتق بهم (مثل الأصدقاء والعائلة وصاحب العمل) عبر الهاتف أو شبكة الإنترنت. اتبع النصائح المقدمة من [إرشادات البقاء في حالة تأهب وأمان وإرشادات للأسر التي قد تكون مصابة بعدوى فيروس كورونا-19](#). تتوفر أيضاً [نسخة سهلة القراءة من هذه الإرشادات](#)
- قد تكون هناك أيضاً مجموعات للدعم النفسي في منطقتك تقدم المزيد من الدعم عبر شبكة الإنترنت أو عبر الهاتف. يمكنك طلب المساعدة من عائلتك أو مقدمي الرعاية للبحث عن هذه المجموعات.
- من المهم أيضاً الحصول على معلومات حول فيروس كورونا (كوفيد-19) من المصادر التي تثق بها فقط، مثل [موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية الإلكتروني](#).

ومع أن من المهم أن تكون على دراية بفيروس كورونا (كوفيد-19)، فمن المهم أيضاً عدم نسيان أي حالات صحية أخرى قد تكون لديك. تأكد من تناول أي دواء تم وصفه لك، واحتفظ بأي مواعيد في المستشفى لديك (ما لم تخبرك المستشفى بخلاف ذلك) وقم بالإبلاغ إن لم تتمكن من حضور المواعيد.

دعم شخص لديه إعاقة في التعلم. المساعدة التي يحتاجونها تعتمد على طبيعة إعاقتهم. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من إعاقة تعليمية خفيفة أو معتدلة إلى معلومات إضافية يمكن الوصول إليها ومزيد من الوقت لفهم ما قد يحتاجون إلى القيام به للحفاظ على سلامتهم والبقاء بصحة جيدة في هذا الوقت. سيحتاج الأشخاص الذين يعانون من صعوبات تعلم شديدة أو عميقة ومتعددة إلى مزيد من المساعدة لضمان قدرتهم على اتباع النصائح المتعلقة بفيروس كورونا (كوفيد-19) (على سبيل المثال، غسل اليدين) والتأكد من توفر وسائل الاتصال المناسبة. سيكون هذا خاصاً بكل شخص. سيكون من المهم أيضاً الحفاظ على درجة من الحياة الطبيعية حيثما أمكن ذلك، والقيام بأشياء ممتعة وتمكين الناس من التحدث عن شعورهم. للحصول على نصائح مفيدة للتحدث عن المشاعر، يمكنك مطالعة الموقع الإلكتروني [skills for care advice](#).

مرضى التوحد

سيجد بعض الأشخاص المصابين بالتوحد أن تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) مرهق وقد يشعر بالقلق من الإصابة بالفيروس أو التغييرات التي قد تحدث بسببه، بما في ذلك البقاء في المنزل أكثر. هناك طرق يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك ومنع انتشار الفيروس.

افهم ما يحدث

ابق على اطلاع على معلومات حول فيروس كورونا (كوفيد-19) من مصادر يمكنك الوثوق بها، مثل [موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية الإلكتروني](#) المخصص لهذا الغرض.

ساعد على وقف انتشار الفيروس

هناك 4 خطوات سهلة يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) أو نشره للآخرين:

- اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون
- استخدم منديلاً للسعال والعطس وقم برميته بشكل آمن واغسل يديك
- تجنب لمس وجهك، بما في ذلك فمك وعينيك
- احصل على أحدث المعلومات حول ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله، أو ما يجب فعله إذا شعرت بتوسعك، عبر [موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية الإلكتروني](#) المخصص لذلك. إذا لم تكن متأكدًا من أعراضك، تحدث إلى شخص تثق به، مثل أخصائي الدعم.

خطط للحفاظ على الصحة العقلية

فكر في كيفية تعديل روتين حياتك لتبقى في المنزل واستمر في القيام بالأشياء التي تفعلها عادةً للحفاظ على صحتك. قد يشمل ذلك تناول الطعام الذي تستمتع به، وإيجاد طرق لمواصلة ممارسة هواياتك واهتماماتك عبر

الإنترنت وممارسة الرياضة، مرة واحدة يومياً في منزلك أو في الخارج إذا استطعت. أنت تعرف ما هي الاستراتيجيات التي ساعدتك في المواقف الصعبة في الماضي، لذا أعد استخدامها الآن.

إذا كان لديك دعم من الآخرين، خطط معهم كيف يمكنك البقاء جيداً ومستريحاً. هناك أيضاً أشياء أخرى يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة مشاعرك إذا شعرت أنك تفقد السيطرة، مثل:

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

احصل على المساعدة إذا كنت تعاني

قد يؤدي سماعك لأخبار فيروس كورونا (كوفيد-19) والتغيرات التي يسببها في حياتك اليومية إلى الشعور بأنك تفقد السيطرة أو يجعلك تشعر بالقلق أو الخوف على صحتك. هذه المشاعر شائعة. حاول التحدث إلى شخص تثق به، مثل صديق أو فرد من العائلة أو داعم.

إذا أصبحت مريضاً وتحتاج إلى علاج طبي، شارك تأمينك الصحي أو تشخيص مرض التوحد حتى يعرف الموظفون أفضل طريقة لدعمك. قد تجد أنه من المفيد استخراج وثيقة توحد [create an autism passport](#). يمكن تعبئة هذه الوثيقة بسهولة وتقديمها في أي موقف إلى المتخصصين الاجتماعيين أو الصحيين أو العاملين.

إذا كنت لا تزال تشعر بالقلق وتريد المزيد من المساعدة، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بالتوحد على رقم الهاتف 0808 800 4104.

بالإضافة إلى النصيحة أعلاه، إذا كنت تدعم شخصاً مصاباً بالتوحد، ضع في اعتبارك أنه قد يواجه صعوبة في تحديد الأعراض الجسدية لفيروس كورونا (كوفيد-19)، بالإضافة إلى صعوبة في التحدث عن العواطف التي يشعر بها. حاول أن تكون على دراية بالتغيرات في السلوك التي قد تساعدك على تحديد حالته النفسية، بالإضافة إلى الأعراض الجسدية.

من المهم أن تكون واضحاً عند التواصل حول الموقف وكيفية الحفاظ على السلامة من الإصابة بأعراض الفيروس. حاول تجنب اللغة التي يمكن فهمها بشكل حرفي أو العبارات النهائية، لأن هذا الوضع يتطور بسرعة وقد يكون الشخص المصاب بالتوحد أكثر حزناً إذا تغيرت الأشياء بعدما قيل لهم أنها لن تتغير. واكب المعلومات الحديثة والموثوقة والأمنة حول فيروس كورونا (كوفيد-19) من خلال الإرشادات الصادرة عن الحكومة على هذه الصفحة.

كبار السن

[الإرشادات الحكومية](#) تبين أن الأشخاص الذين يبلغون من العمر 70 عاماً أو أكثر معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بمرض شديد نتيجة لفيروس كورونا (كوفيد-19) ويحتاجون إلى أن يكونوا صارمين بشكل خاص في اتباع النصائح الحكومية، بما في ذلك التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19). وبالنظر إلى ذلك، إذا كنت في هذه الفئة العمرية، وخاصةً إذا كان لديك حالات طبية موجودة مسبقاً، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق أو تتأثر بالتغيرات التي يتعين عليك إجراؤها على حياتك اليومية. قد تساعدك الاقتراحات التالية في التعامل مع أي مشاعر صعبة يمكن أن تشعر بها وفي العناية بصحتك العقلية:

ابق على اتصال

استفد من الدعم الذي قد تحصل عليه من خلال أصدقائك وعائلتك والشبكات الأخرى. وحاول البقاء على اتصال مع من حولك، قد يكون ذلك عبر الهاتف أو بالرسائل أو عبر الإنترنت. إذا تم نصحك بالبقاء في المنزل، فأخبر الأشخاص كيف ترغب في البقاء على اتصال واجعل ذلك جزءاً من روتين حياتك.

احصل على مساعدة عملية

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، على سبيل المثال في التسوق، فاطلب المساعدة وأخبر من حولك ما يمكنهم فعله. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، ولكنك لست متأكداً من الشخص الذي يجب الاتصال به، فإن مؤسسة [Age UK تدير خط استشارات](#) (اتصل على رقم الهاتف 0800 678 1602 - الخطوط مفتوحة كل يوم من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 7 مساءً) ويمكن لهذا الخط أن يجعلك على اتصال بالخدمات المحلية.

مرضى الخرف

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الخرف ومقدمي الرعاية والعائلات، فإن فيروس كورونا (كوفيد-19) يجعل الحياة اليومية صعبةً بشكلٍ خاص، وقد يسبب ضائقةً إضافيةً. إن البقاء على اتصال والحفاظ على روتين معين والتأكد من الحفاظ على النشاط والراحة قدر الإمكان كلها أمورٌ ضرورية لدعم الصحة العقلية والعافية للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم.

إذا كنت تدعم شخصاً مصاباً بالخرف، فقد يواجه صعوبةً في فهم التعليمات المتعلقة بالحجر الذاتي أو التباعد الاجتماعي أو غسل اليدين. من المهم تخصيص بعض الوقت لجعل هذه المعلومات بسيطة ومتاحة لهم وتكرارها حسب الحاجة. قد يفتقر الأشخاص المصابون بالخرف أيضاً إلى الوعي وتكون لديهم قدرة أقل على الإبلاغ عن الأعراض بسبب صعوبات التواصل - يجب أن تكون منتبهاً لوجود [أعراض الفيروس](#).

نشرت جمعية مرضى الزهايمر [معلومات عن فيروس كورونا \(كوفيد-19\) للأشخاص المصابين بالخرف](#).

إذا كنت ترغب في التواصل والتحدث مع أشخاص آخرين متأثرين بالخرف، يمكنك زيارة مركز التواصل لمرضى الزهايمر [Talking Point](#) عبر شبكة الإنترنت.

تتوفر أيضاً مجموعة من المعلومات حول المعلومات المتعلقة بالخرف من مؤسسة [أبحاث مرض الزهايمر في المملكة المتحدة](#).

إذا كنت لا تزال تشعر بالقلق وتريد مزيداً من المساعدة، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بمرضى الزهايمر على رقم الهاتف 0300 222 11 22.

يمكنك أيضاً التحدث إلى اختصاصي في أمراض الخرف Admiral Nurse عبر خط المساعدة الخاص بمرضى الخرف [Dementia UK's Helpline](#) عبر رقم الهاتف 0800 888 6687.

الشعور بالحزن أو الفجيرة لفقدان شخص عزيز

على مدار حياتنا، من المحتمل أن نخبر جميعاً فقدان أحد أفراد الأسرة. كلما حدث ذلك، يمكن أن يكون الوقت وقتاً صعباً وصعباً للغاية. سيكون هذا صحيحاً أيضاً إذا كنت تعاني من الحزن والفجيرة لفقدان شخص عزيز أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19).

قد تكون تعاني من الصدمة، وليس من الفجيرة فقط، ولكن ربما لم تتمكن أيضاً من قول وداعاً بالطريقة التي تريدها. إذا كنت معزولاً بمفردك فقد يكون هذا صعباً بشكل خاص وقد يكون من الصعب الاتصال بشبكات الدعم المعتادة الخاصة بك.

عندما تشعر بالفقدان، من المرجح أن تشعر بموجات من العواطف الشديدة عندما تبدأ بتقبل الخسارة. يمكن أن يشمل ذلك الحزن والذنب والصدمة والغضب. كلها مشاعر شائعة، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. يؤثر الحزن علينا جميعاً بطرق مختلفة، ولكن الشيء المهم هو التمكن من الحزن والحصول على الدعم المناسب للقيام بذلك.

يمكنك [معرفة المزيد عن الحزن والدعم المتاح من خلال الجمعية الطوعية لرعاية من يعانون من الفجيرة التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية](#) التي تقدم المشورة والدعم بشأن التعامل مع الفجيرة والحزن أثناء تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)، أو من خلال مؤسسة [At a Loss.org](#) التي تقدم لافئات للخدمات في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

إذا كانت لديك مشكلة مع المخدرات أو الكحول

يمكن أن يسهم تعاطي المخدرات والكحول في سوء الصحة العقلية. وبالمثل، يمكن أن يؤدي سوء الصحة العقلية إلى زيادة استخدام العقاقير والكحول، وقد يؤدي ضغط البقاء في المنزل إلى زيادة صعوبة السيطرة على هذه العادات. يمكن أن يساعدك التقليل أو الإقلاع عن تعاطي المخدرات والكحول في استعادة السيطرة على مزاجك وعواطفك.

إذا كنت تقلل من تناولك للمشروبات الكحولية، فتذكر أنه قد يكون أمراً خطيراً، وربما مميتاً، أن تتوقف بسرعة كبيرة دون دعم مناسب. إذا كنت تعاني من أعراض الانسحاب الجسدي (مثل الاهتزاز أو التعرق أو الشعور بالقلق حتى تحصل على مشروبك الأول في اليوم)، فعليك طلب المشورة الطبية قبل التقليل. هذا مهم بشكل خاص إذا

كنت تشرب أكثر من 30 وحدة في اليوم ((زجاجة واحدة من المشروبات الروحية، 3 زجاجات من النبيذ، 12 باينت (ما يعادل 6,8 لتر من الجعة القوية العادية))، 7 علب من الجعة الفاتكة بتركيز 9% أو 4 لترات من عصير التفاح القوي)، أو كنت تعاني من الصرع، أو كانت قد أصابتك نوبات مرضية، أو رأيت وسمعت أشياء (هذيان ترمنس) عند التوقف عن الشرب في الماضي، حيث ستكون أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات خطيرة في هذه الحالات.

قد يكون التوقف عن استخدام بعض الأدوية بشكل سريع جداً أو بدون دعم مناسب أمراً خطيراً أو مزعجاً جداً. احصل على استشارة طبية قبل أن تتوقف عن تناول الأدوية أو تتوقف عن استخدامها، خاصةً إذا كنت تعاني من أعراض الانسحاب. إذا واصلت أنت أو أفراد أسرتك استخدام المواد الأفيونية مثل الهيروين وليس لديك النالوكسون بالفعل، احصل على البعض منه وتأكد من أنه يمكن الوصول إليه على الفور في حالة الجرعة الزائدة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات في [إرشاداتنا لمقدمي خدمات المخدرات والكحول والمفوضين بها](#).

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 عن طريق [أداة البحث عن خدمات المخدرات والكحول المقدمة من هيئة خدمات الصحة الوطنية](#).

إذا كنت تتعاطى المخدرات والكحول في الوقت الحالي، يمكنك التحدث إلى خدمة المخدرات والكحول بشأن أي مخاوف لديك فيما يخص حضور المواعيد أو الحصول على أي دواء قد يتم وصفه لك. قد يعني الوضع الحالي أنك غير قادر على الوصول إلى شبكات الدعم المعتادة. لا يزال الدعم المتبادل عبر الإنترنت متاحاً من مؤسسات مثل [SMART Recovery](#) و [Alcoholics Anonymous](#) و [Narcotics Anonymous](#) و [Cocaine Anonymous](#) و [Marijuana Anonymous](#).

أين يمكن الحصول على مزيد من الدعم

للحصول على نصائح حول فيروس كورونا (كوفيد-19) وأي أعراض، راجع [موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية](#) على شبكة الإنترنت.

إذا كنت تعاني من الإجهاد أو الشعور بالقلق أو المعنويات المنخفضة، يمكنك استخدام موقع [هيئة الخدمات الصحية الوطنية للصحة العقلية والعافية](#) لإجراء تقييم ذاتي والاستماع إلى إرشادات صوتية واستخدام الأدوات العملية الموجودة. كما تقدم حملة [Every Mind Matters](#) تلميحات ونصائح بسيطة لبدء العناية بصحتك العقلية بشكل أفضل.

إذا كنت لا تزال تكافح بعد عدة أسابيع ويؤثر ما سبق على حياتك اليومية، يرجى التواصل مع [هيئة الخدمات الصحية الوطنية عبر الإنترنت](#). إذا لم يكن لديك اتصال بشبكة الإنترنت، يجب عليك الاتصال على هيئة الخدمات الصحية الوطنية عبر رقم الهاتف 111. إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى التحدث مع شخص ما، تحدث إلى طبيبك عام، والدعم متاح من خلال هيئة الخدمات الصحية الوطنية أو الجمعيات الخيرية للصحة العقلية - بقيت خدمات الصحة العقلية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية تعمل طوال هذا الوقت، بما في ذلك تقديم الدعم عبر الهاتف حيثما أمكن. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول [كيفية الوصول إلى خدمات الصحة العقلية](#) والبحث عن [ما هو متاح في منطقتك](#).

إذا كانت لديك حالة صحية نفسية حالية وتحتاج إلى مساعدة في التسوق أو الحصول على الأدوية أو ترغب في "تسجيل الوصول والردشة عبر الهاتف"، فم زيارة [خدمة متطوعي هيئة الخدمات الصحية الوطنية](#) أو اتصل على رقم الهاتف 0808 196 3646 (ما بين الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً) للترتيب للحصول على الدعم من المتطوعين.

في حالات الطوارئ الطبية، اتصل بـ [رقم الهاتف 999](#). وذلك عندما يكون أحدهم مريضاً أو جريحاً وتكون حياته في خطر. يجب أن تؤخذ حالة طوارئ الصحة النفسية على محمل الجد مثل حالة الطوارئ الصحية الجسدية.

إذا كنت لا تشعر بالأمان في المنزل

المساعدة والدعم متاحان لك. الإساءات غير مقبولة في أي موقف، بغض النظر عن الضغوط التي تتعرض لها أنت أو الآخرين. يمكنك أيضاً مغادرة منزلك أو أن تكون بالخارج للوصول إلى الخدمات العامة المهمة، أو للانتقال إلى المنزل، بما يتماشى مع ما وضعته الحكومة من [إرشادات بشأن الانتقال إلى المنزل](#).

إذا كنت في خطرٍ مباشر، اتصل برقم الهاتف 999 واطلب الشرطة - ستواصل الشرطة الرد على مكالمات الطوارئ. إذا كنت تشك في أن جيرانك أو الآخرين في مجتمعك ضحايا للعنف المنزلي، قم بإبلاغ الشرطة بذلك. يتوفر مزيد من [الدعم أثناء تفشي فيروس كورونا \(كوفيد-19\) لأولئك الذين يشعرون بخطر إساءة المعاملة](#).

أين يمكن الحصول على مساعدة عاجلة للصحة العقلية

إذا كانت لديك احتياجات عاجلة فيما يخص الصحة العقلية وتحتاج إلى الوصول إلى الدعم الآن، تفضل بزيارة الصفحة [NHS.UK Every Mind Matters urgent support](#) للعثور على خيارات محلية للدعم.

1. بعض روابط الإرشادات والموارد والخدمات خاصة بإنجلترا. بالنسبة للإدارات المفوضة، يمكن العثور على إرشادات محددة في الصفحات التالية لكلٍ من [إسكتلندا](#) و [ويلز](#) و [أيرلندا الشمالية](#). [\[٢\]](#)