

أشعر بالراحة في أوقات الوباء

برنامج **SAIMI**: الصحة
الشاملة للمهاجرات

البرمجة على صوتك **II**

ONG MESTURA

تقديم الدليل

منذ ظهور جائحة COVID-19 ، هل غزتك الأفكار السلبية؟ هل تجد صعوبة في التعامل مع بعض المشاعر؟ هل لديك المزيد من الصعوبات في القيام بالأنشطة اليومية؟ لا تكن قلقًا! على الرغم من أن كل هذا غير مريح ، إلا أنه استجابة طبيعية.

إن المعاناة من جائحة هو حالة غير نمطية لم يجهزنا أحد لها. لقد تسبب الوباء في تغييرات عديدة ومتكررة في روتيننا ، مما يتطلب منا التكيف باستمرار. تولد هذه التغييرات الكثير من عدم اليقين والشعور بفقدان السيطرة ، والذي قد يكون مرهقًا ، مع الحفاظ عليه بمرور الوقت. بالإضافة إلى ذلك ، إذا تعرضنا لمواقف معقدة أخرى (مثل التواجد في بلد آخر غير بلدنا) ، فقد يظهر انزعاج نفسي أكثر حدة أو دائمًا أو متكررًا يؤثر علينا بشكل كبير.

يهدف دليل الدعم هذا إلى تعزيز التأقلم الجيد مع كل هذه التغييرات. كيف؟ تحديد الأفكار غير الواقعية وتغييرها ، وإدارة المشاعر التي تظهر بشكل متكرر في المواقف الجديدة التي نمر بها وتعزيز العادات الصحية والعادات الخاصة بالعناية الذاتية.

إذا لم تكن هذه المواد كافية ، فنحن نزودك بمعلومات عن الموارد الأخرى التي يمكنك اللجوء إليها لتشعر بالرضا في أوقات الوباء.

إعداد هذا الدليل هو إجراء تم تطويره من قبل منظمة Mestura غير الحكومية المؤطرة في الإصدار الثاني من برنامج SAIMI: الصحة الشاملة للنساء المهاجرات ، بتمويل من تخصيص ضرائب بنسبة 0.7% من ضريبة الدخل للأشخاص الطبيعيين ، وتديره Xeral da Igualdade أمانة Xunta de Galicia.



تمت ترجمة هذه المادة إلى اللغة العربية بواسطة صفاء لمصهري ، وهو متطوع يشارك في برنامج A Túa Voz II ، بدعم من تخصيص ضريبة بنسبة 0.7% للضريبة على الدخل من الأشخاص الطبيعيين ، تديرها وزارة السياسة الاجتماعية في Xunta de Galicia.



فهرس

1. مقدمة: العيش في جائحة

1.1 العواقب النفسية

1.2 هل ردة فعلي طبيعية؟

1.3 هل أنا أكثر عرضة لخطر الشعور بالسوء؟

2. أشعر بالراحة في أوقات الوباء

2.1 السيطرة على الأفكار السلبية

2.2 إدارة المشاعر غير السارة

2.3 عادات جيدة

3. ماذا لو لم يكن كافيا؟

4. مصدر المعلومات

1. مقدمة: العيش في جائحة

1.1 العواقب النفسية

نقول إننا نعيش في جائحة لأننا نتعرض لمرض (COVID-19) ينتشر منذ فترة طويلة عبر العديد من البلدان ، ويهاجم تقريبًا جميع الأشخاص الذين يعيشون في تلك المناطق التي وصل إليها. يؤثر هذا المرض على الجميع ليس فقط على المستوى الصحي ، ولكن أيضًا على المستوى الاقتصادي والاجتماعي.



يضر وباء COVID-19 حتى الأشخاص الذين لم يصابوا بالمرض ، لأن مجرد التعايش مع الفيروس والحاجة إلى حماية أنفسنا منه أحدث العديد من التغييرات في حياتنا اليومية (والتي تخضع ، علاوة على ذلك ، للمراجعة المستمرة) التي أثرت بشكل خاص على روتيننا وطريقتنا في التواصل مع الآخرين. من الطبيعي أن نشعر في هذا الموقف الاستثنائي بعدم اليقين وعدم الأمان والشعور بفقدان السيطرة ... وربما المشاعر الأخرى التي تؤثر على صحتنا النفسية.

مع الأخذ في الاعتبار العواقب العامة الناجمة عن الوباء ، فليس من المستغرب أن نتفاعل في هذا السياق ببعض القلق ، لأن صحتنا مهددة (حتى الآن بعد أن أحرز المجتمع الطبي والعلمي تقدمًا فيما يتعلق بالوقاية والعلاج من الأمراض) . ولكن إذا تعرضنا أيضًا لضغوط ثانوية أخرى ، فيمكن أن تتعرض صحتنا النفسية للخطر بشكل كبير:

COVID-19

+

الضغوطات
الثانوية

=

انزعاج نفسي

نتعرض لمرض جديد طويل الأمد يصيب العالم.

لدينا أيضًا العديد من التغييرات في روتيننا على المستوى الاجتماعي والأسري والعمل والاقتصادي...

يمكننا أن نشعر بالقلق والتوتر والخوف والكرب والعجز والحزن والتردد والغضب والتهيج...

1.2 هل ردة فعلي طبيعية؟

كما قلنا ، ليس من المستغرب أن نشعر بمشاعر غير سارة في هذا الموقف الجديد الذي لا يمكن التنبؤ به. ومع ذلك ، على الرغم من حقيقة أننا جميعًا نعيش في نفس سياق الوباء ، فإننا لا نختبره بنفس الطريقة. هناك العديد من التجارب وردود الفعل مثل الناس ، وكلها صحيحة وطبيعية.

على ماذا يعتمد رد فعلنا؟ بشكل رئيسي من أفكارنا ، أي من التفسير الذي نصنعه للموقف الذي نمر به. اعتمادًا على كيفية تقديرنا للموقف المذكور ، سوف نتفاعل بطريقة أو بأخرى: سنشعر ونتصرف بطريقة معينة.



أفكارنا هي كلامنا الداخلي وتشير إلى كيفية تقديرنا للوضع الذي نمر به. قد يعتمد تفسيرنا على الخبرة السابقة ، والقيم ، والشخصية ، وما نفكر فيه عن أنفسنا والآخرين ...

إن التفسير الذي نصنعه للموقف الذي نعيش فيه سيحدد المشاعر التي نشعر بها. قد يكون البعض جديدًا علينا أو أكثر حدة من المعتاد.

ستحفزنا المشاعر التي نشعر بها على التصرف بطريقة معينة. في أفضل الحالات ، مهمما كانت المشاعر ، إذا فسرناها بشكل صحيح ، فسوف تدفعنا للقيام بشيء يساهم في الشعور بالتحسن.



بالإضافة إلى ذلك ، غالبًا ما يعزز سلوكنا تفسيرنا الأولي.

دعنا نذهب بمثال على رد الفعل الشائع الذي يمكن أن يحدث في حالة العيش في جائحة:



أريد استعادة حياتي القديمة. هذا مروع. الناس غير مسؤولين ، يعرضوننا جميعًا للخطر. لن تنتهي أبدا هكذا.

الملل ، والإحباط ، والحزن ، والغضب ، والعجز ، والخوف ...

أعزل نفسي وأقضي الكثير من الوقت في المنزل وأتوقف عن ممارسة الأنشطة مع الآخرين. بالتحسن.

الأكثر شيوعًا في حالة الوباء هو ظهورها:

- الأفكار المتكررة والتطفلية مثل: "هذا لن يحدث أبدًا" ، "أريد حياتي القديمة" ، "لن أخرج من هذا" ، "سأفلس" ، "لن أحصل على العمل قريبًا" ...
- المشاعر غير السارة: الحزن والتوتر واللامبالاة والتهيج والغضب والإرهاق العاطفي ...
- العادات غير الصحية: العزلة ، قلة النشاط ، إهمال النظافة أو المظهر الجسدي ، زيادة المدخول ...
- الأحاسيس الجسدية: تغيرات في النوم أو الشهية ، إرهاق ، هياج ، خفقان ، توتر عضلي ، ضيق تنفس ...

ن تجربة أي من ردود الفعل هذه أمر طبيعي وبشكل عام ، لا ينبغي أن نقلق ، لأنها النتائج النموذجية لتجربة مثل هذا الموقف الجديد وغير الطبيعي. بعض ردود الفعل أكثر تكرارًا من غيرها. سيمر معظمهم بمرور الوقت دون الحاجة إلى التدخل ، أو بمساعدة عرضية (مثل تلك التي نقدمها لك في هذا الدليل). ومع ذلك ، إذا أصبحت أي من ردود الفعل هذه متكررة وطويلة الأمد و / أو شديدة ، أو تتدخل كثيرًا في حياتك اليومية ، ففكر في إمكانية تلقي مساعدة نفسية متخصصة.

1.3 هل أنا أكثر عرضة لخطر الشعور بالسوء؟

قد يصبح الاضطراب النفسي أكثر تواترًا أو طويل الأمد أو شديدًا إذا كنت في أي من المواقف التالية:

أنت في حالة اقتلاع

أنت في طور التكيف في البلد المضيف

أنت تواجه مبارزة الهجرة

(... تشعر بعدم المعرفة أو العزلة (بسبب حاجز اللغة أو الفجوة الرقمية

هل فقدت شخصا بسبب المرض؟

أنت أو أحد أفراد أسرتك تعاني من هذا المرض

لا يمكنك مساعدة الأسرة الموجودة في بلدك الأصلي

ليس لديك حق الوصول إلى الرعاية الصحية

لم يتم تطعيمك بعد

أنت بصدد تسوية وضعك

لقد فقدت وظيفتك أو كنت في ERTE

لديك صعوبات مالية

تجربة حالة الصراع في المنزل

لديك صعوبة في التوفيق بين رعاية أطفالك

كان لديك بالفعل مشكلة صحية جسدية أو نفسية سابقة

يمكن لأي من هذه المواقف أن تزيد من خطر الإصابة بالضيق العاطفي ، لكن لا يجب أن تكون كذلك. إذا كنت تواجه أيًا من هذه المواقف ، فإننا ندعوك إلى إيلاء المزيد من الاهتمام لظهور علامات الانزعاج النفسي التي تم الكشف عنها في هذا الدليل.

2. أشعر بالراحة في أوقات الوباء

يعرض هذا القسم بعض الإرشادات للتحكم في الأفكار السلبية وإدارة المشاعر غير السارة واتباع عادات صحية وبالتالي تقليل الانزعاج النفسي الناجم عن حالة الوباء.

2.1 السيطرة على الأفكار السلبية

كما أوضحنا سابقًا ، الأفكار هي الخطاب الداخلي الذي لدينا مع أنفسنا والذي يكشف كيف نفسر الموقف الذي نمر به. إنهم يحددون ما نشعر به وماذا نفعل.

عادة تساعدنا أفكارنا على إدراك ما نمر به ، لمواجهة الموقف والاستجابة له بطريقة مفيدة. ومع ذلك ، في بعض الأحيان تغمرنا بعض الأفكار التلقائية والتطفلية وغير الواقعية التي بدلاً من مساعدتنا في حل الموقف ، تتدخل معنا وتسبب لنا عدم الراحة.

عادة ما تظهر هذه الأنواع من الأفكار السلبية إذا كنا نمر بموقف عاطفي شديد أو مرهق ويصعب السيطرة عليه. إذا كنت تواجه أفكارًا من هذا النوع ، فنحن ندعوك لوضع هذه الخطوات الثلاث موضع التنفيذ:

1 التعرف على الفكر

خذ بضع دقائق لتسأل نفسك

- هل هناك شيء يقلقني؟
- ما هو رأيي في الموقف الذي يقلقني؟
- كيف يؤثر هذا الموقف علي؟

2 واجه أفكارك

غالبًا ما نعتبر أفكارنا حقائق مطلقة ، لكن أحيانًا تكون تفسيراتنا خاطئة. هل فكرت يومًا أن شيئًا ما سيكون فظيعةً وفي النهاية لم يكن بالسوء الذي تخيلته؟ بمجرد تحديد الأفكار التي تسبب لك الانزعاج ، استفسر عنها.

- ما هو احتمال أن ما أعتقد أنه حقيقي؟
- هل يمكن أن يكون هناك أي تفسير بديل؟
- إذا عاش شخص آخر هذا ، فهل سيفسرونه بنفس الطريقة؟
- إذا أخبرني شخص آخر أنه يعاني من هذا ، فماذا أقول؟

3 قم بإنشاء عبارة شخصية

ما نقوله لأنفسنا له الكثير من القوة (حتى أكثر مما يمكن أن يقوله لنا الآخرون). مثلما يمكننا ابتهاج أنفسنا عندما يكون لدينا يوم صعب ، يمكننا إنشاء عبارات شخصية نقولها لأنفسنا في الأوقات الصعبة.

- عندما تبدأ في الشعور بمشاعر مزعجة ، قل لنفسك: "لن أترك هذا الشعور ينتابني" ، "هذا الشعور مؤقت".
- إذا كنت تشعر بهذا الشعور منذ فترة: "أشعر بالسوء لأنه موقف صعب" ، "سأفعل شيئًا لأشعر بتحسن ، مثل التحدث إلى شخص يمكنه مساعدتي أو دعمي".
- عندما تشعر بتحسن ، هنئ نفسك على ذلك: "حسنًا ، لقد أنجزت هذا!"

فيما يلي مثال على كيفية وضع هذه التعليمات الثلاثة موضع التنفيذ لتعديل الأفكار السلبية.

الموقف: لقد أغلقت للتو الهاتف مع والدك الموجود في وطنك ويخبرك أن اختبار جاره إيجابي لـ COVID-19. في نهاية المكالمة ، تعود إلى النشاط الذي كنت معه ، لكنك غير قادر على التركيز. يعود أطفالك إلى المنزل من المدرسة ولا يسعك إلا أن تكون سريع الغضب معهم. في تلك الليلة لا يمكنك النوم. تشعر بالكرب والقلق. تبدأ بالتفكير في جار والدك: "لقد كانا معًا منذ أيام قليلة. ماذا لو كان الممرض قد احتضن بالفعل وأصاب والدي؟ لا أعرف ماذا سنفعل...! إنه وحده ، أليس كذلك؟ ليس لدي من يعتني به. والصرف الصحي هناك رهيب! ليس لدي إمكانية لإرسال نقود أو دواء من هنا. كيف وصلنا إلى هذا الوضع...؟! "

أنت تحلل أفكارك وتدرك أن ما يقلقك هو أنك لن تكون قادرًا على توفير الرعاية التي يحتاجها والدك إذا مرض. إنها ليست فكرة تساعدك على حل الموقف ، لأنها لم تحدث حتى الآن. تبدأ في مواجهة هذا الفكر الذي تفترضه على أنه حقيقة وتدرك أنك لا تعرف حتى ما إذا كان والدك مصابًا أم لا. في الواقع ، ليس لديه أي أعراض وأنت تعلم أنه يعرف تدابير الوقاية الأكثر فعالية. تفكر فيما ستقوله لشخص في نفس الموقف: "لا تنزعج. الآن هو بخير. ربما لم يكن الجار مصابًا بعد عندما رأوا بعضهم البعض. أيضًا ، إذا كان لديهم القناع و احتترم المسافة شخصيًا ، تقل فرص العدوى كثيرًا. وإذا تبين أخيرًا أنه إيجابي ، فقد لا يحتاج إلى أي علاج محدد. سننتظر". أنت تستخدم عبارتك الشخصية وتخبر نفسك أن هذا الشعور لن يهزمك وأنت تشتت انتباهك بأنشطة ممتعة أخرى.

2.2 إدارة المشاعر غير السارة

لقد رأينا بالفعل أن مزاجنا مرتبط بأفكارنا. ماذا يحدث إذا حددنا أفكارنا السلبية وتمكنا من تغييرها ، ولكن لا يزال لدينا مشاعر غير سارة؟

أول شيء يجب أن نفهمه هو أن كل المشاعر لها فائدة. لا توجد مشاعر "سيئة" أو "سلبية" ، على الرغم من أن الشعور ببعضها يكون مزعجًا. حتى أولئك الذين لا يرتاحون لنا هم جيدون ، لأنهم يساعدوننا في تحديد احتياجاتنا والتكيف مع المواقف التي نعيش فيها.

هل شعرت من قبل بالتوتر في موقف كان عليك حله؟ على سبيل المثال ، قبل مقابلة عمل ، أو امتحان ، أو عملية إدارية ... هذا الضغط يساعدك على إدراك أن هذا الموقف مهم بالنسبة لك ، وأنه يجب عليك استثمار الوقت والجهد للحصول على أفضل النتائج الممكنة. الإجهاد أيضًا ينشطك جسديًا ، ويشجعك على مواجهة الموقف بنشاط. إذا لم تشعر بأي ضغوط في هذه الحالة ، فمن المرجح أنك ستتخلى عن الأمر ، وسوف يتم الخلط بينك وبين التواريخ ، ولن تبذل جهدًا لحلها ، وفي النهاية ستكون النتيجة سيئة.

لا نحب أن نشعر بالتوتر ، لكن هذه المشاعر ، في مقياسها المناسب ، قابلة للتكيف للغاية. إذن ما الذي يمكننا فعله مع بقية المشاعر غير السارة التي يمكن أن تظهر في حالة الوباء؟

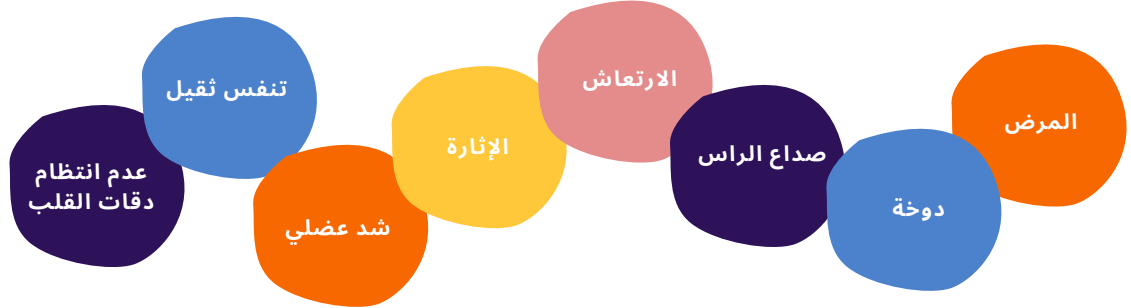
1 التعرف على المشاعر وتطبيعها وتقبلها.

غالبًا ما نرفض المشاعر التي نشعر بها عندما تكون غير سارة بقول أنفسنا "لا أريد أن أشعر بهذا". ومع ذلك ، فإن الشيء الوحيد الذي نحققه هو إيلاء المزيد من الاهتمام لها ، مما يجعلها أكثر كثافة واستمرارية. ما رأيك إذا واصلت إخبار نفسك "لا تفكر في السيارة الحمراء"؟ ربما في سيارة حمراء. شيء مشابه يحدث مع عواطفنا. اقبل أنهم موجودون بالفعل وقم بتطبيعهم. لا تقاوم ، لا تنتقد نفسك. كل ما تشعر به طبيعي. حدد المشاعر واسأل نفسك:

- بالنظر إلى الموقف الذي أعيش فيه ، هل يجب أن أشعر بشكل مختلف؟
- إذا أخبرت شخصًا ما بما أشعر به ، فهل سيتفهمون مشاعري؟
- هل أفهم أن شخصًا آخر كان يشعر بنفس شعوري؟

2 مواجهة مشاعر ... وإعادة توجيهها

- قلق. تظهر هذه المشاعر عندما نكتشف تهديدًا ، وهو شيء يمكن أن يضر بصحتنا الجسدية و / أو النفسية. ليس من المستغرب أن نشعر بهذه المشاعر إذا كنا نعاني من جائحة. يمكن أن ينتج القلق هذه الاستجابات الفسيولوجية:



كل هذه الأحاسيس الجسدية مزعجة بالنسبة لنا ، وفي بعض المناسبات ، تولد المزيد من القلق. لإرخاء أجسامنا والشعور بالهدوء يمكننا القيام بالتنفس البطني ، التنفس البطيء والعميق. هل نمارسها؟

بالتنفس البطني

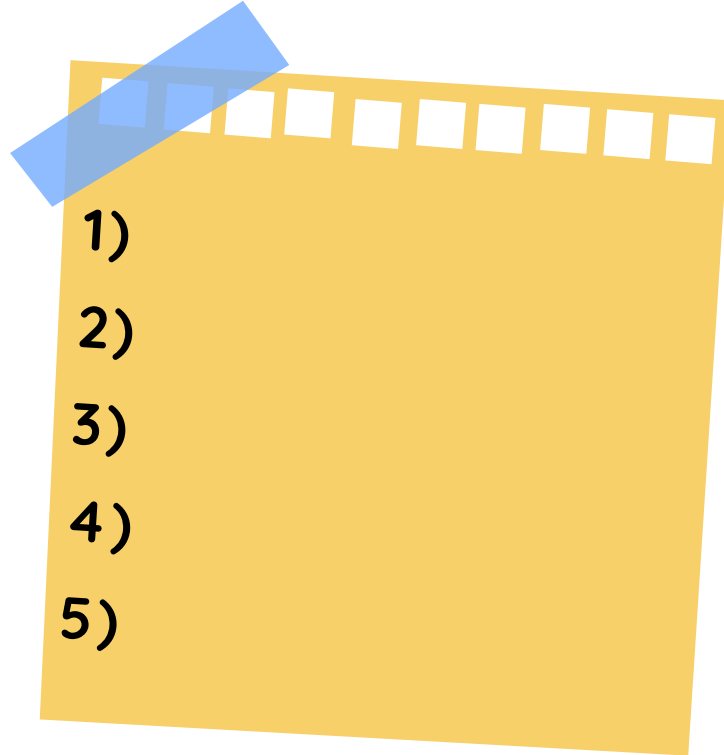
اذهب إلى مكان هادئ واجلس في وضع مريح واجلس أو مستلق. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك فوق السرة وابدأ في التنفس ببطء. تنفس من خلال أنفك لمدة 3 ثوان. احبس أنفاسك لمدة 3 ثوانٍ أخرى. اطررد كل الهواء من خلال فمك لمدة 6 ثوان. حاولي ألا يبقى الهواء في الصدر بل ينزل إلى البطن ويملأ بطنك. بهذه الطريقة ، يجب أن تتحرك اليد التي على بطنك بإيقاع تنفسك ، بينما بالكاد تتحرك اليد الموجودة على صدرك. كرر هذا لعدة دقائق. ستلاحظ كيف يرتاح جسمك تدريجيًا.

• حزن. نشعر بهذا الشعور عندما نفقد شخصًا أو شيئًا مهمًا بالنسبة لنا. في أوقات الجائحة ، ترتبط هذه المشاعر عادة بوفاة أحد الأحياء ، مع فقدان الاستقرار ، مع الانقطاع عن روتيننا وأنشطتنا اليومية...

أحيانًا تكون هذه المشاعر شديدة جدًا أو طويلة الأمد لدرجة أنها تجرنا إلى معها. في مواجهة يوم حزين ، من المحتمل أن أكثر ما نريد فعله هو عزل أنفسنا وتقليل نشاطنا. لكن ... هل يساعدنا ذلك على الشعور بالتحسن أم أنه يغذي حزننا أكثر؟

ندعوك لمحاولة كسر الجمود الناتج عن عدم الرغبة في فعل أي شيء ناتج عن الحزن والتخطيط لأنشطة مجزية تعزز المشاعر الممتعة مثل الفرح والتحفيز ومشاعر الفائدة ...

اكتب هنا 5 أنشطة يومية تستمتع بها عادةً (على سبيل المثال: الذهاب في نزهة على الأقدام ، أو قراءة مجلة ، أو الرقص ، أو ري النباتات ، أو القيام بشيء ماكرة ، أو طلاء أظافرك ، أو الاستحمام ، أو التحدث إلى شخص ما على الهاتف ...) وحاول تضمينها في يومك:



يقودنا الحزن أيضًا إلى الاهتمام بتلك الأشياء التي لا نحبها ، مما يمنعنا من الاستمتاع باللحظات الجيدة التي قد تكون موجودة. في نهاية اليوم ، خذ بعض الوقت لتكون على دراية بالأشياء الجيدة التي مررت بها وقم بتمرين امتنان لها. ما الأشياء التي شعرت بالامتنان لها اليوم؟

- الغضب أو التهيج من المحتمل جدًا أن تظهر هذه المشاعر في سياق وبائي ، لأنها تشير إلى الاختلاف مع الموقف الذي نمر به. قد يكون مصدر غضبنا خارجيًا (على سبيل المثال ، بسبب القيود التي يفرضها السياسيون) أو داخلي (الرغبة في وضع خطة تتضمن الاتصال الاجتماعي ولكن التخلص منها من أجل الأمان). عندما تحدد هذه المشاعر أسأل نفسك الأسئلة التالية: ما الذي يغضبني؟ ما الذي أود أن أراه قد تغير؟ هل يمكنني فعل شيء لتغيير ما يزعجني؟ إلى أي مدى يستحق الغضب من هذا؟ إذا كنت تعتقد أنك غاضب من شيء لا يمكنك التحكم فيه ، فحاول تشتيت انتباهك ببعض الأنشطة الممتعة. سترى كيف يختفي الغضب.

2.3 عادات جيدة

إذا كنت تحدد أن سلوكياتك ليست صحية أو قابلة للتكيف ، أي أنها تؤثر عليك عاطفياً وتتدخل في حياتك ، يمكنك اتباع هذه الإرشادات:

1 ضع روتينًا.

- احصل على جدول أعمال أو تقويم وخطط لأنشطتك أسبوعياً. حاول أن تجعل أيام العطلات مختلفة. يشمل يومياً:
- فترة استراحة.
- نشاط بدني معتدل. لا نحتاج إلى الانطلاق في سباق الماراثون ، فببساطة نصف ساعة يوميًا من النشاط البدني المعتدل سيحسن مزاجك (المشي إلى العمل أو التسوق ، الذهاب في نزهة ...).
- العناية بالمظهر الشخصي وسلوكيات النظافة الشخصية.
- ساعات الرضاعة.

حاول تقديم بعض الأنشطة الجديدة لبضعة أيام في الأسبوع: لقاء شخص ما ، وتعامل مع نفسك ، وحضور حدث...

2 ابق على اتصال مع الآخرين.

الناس كائنات اجتماعية ، نحن بحاجة إلى إقامة علاقات شخصية مهمة حتى نشعر بالرضا. اتصل بالأشخاص الذين تحبهم والذين يدعمونك ، خاصة إذا كنت تشعر بالسوء. لحسن الحظ ، تسمح لنا التكنولوجيا بالاتصال حتى بالأشخاص البعيدين. استفد منه!

3

تولي مسؤولية الأشياء التي تتحكم فيها.

منذ أن بدأ الوباء ، هناك العديد من الأشياء التي لا نتحكم فيها. التفكير في الأمر يجعلنا نشعر بالعجز وعدم الأمان. ابذل جهدًا للسيطرة على الفوضى.

لا يمكنك التحكم في الجائحة أو تغييرها ، ولكن يمكنك التحكم فيما تريد القيام به.

ركز على الحاضر وعلى روتينك وعلى الأنشطة اليومية التي تعتمد عليك.

4

البقاء على علم.

في هذا الموقف الغامض للغاية ، من الطبيعي والتكيف أن نرغب في أن نكون على اطلاع ، لأنه يمنحنا إحساسًا معينًا بالسيطرة والأمن. ومع ذلك ، يجب أن نكون حذرين بشأن المصادر التي نعلم أنفسنا منها. استخدم القنوات الرسمية وتحقق بشكل دوري من تحديثات تلك الجوانب التي قد تهتمك (خطة التطعيم ، القيود في منطقتك ، الإجراءات الأمنية الجديدة ...). لكن احذر من التحميل الزائد للمعلومات! تجنب الإفراط في المعلومات حول الموضوعات التي تهتمك أكثر أو تثير المشاعر السلبية.

3. ماذا لو لم يكن كافيا؟

إذا كنت تعتقد أن الإرشادات المقترحة في هذا الدليل ليست كافية لتحسين انزعاجك النفسي ؛ أنه أصبح أكثر كثافة وتكرارًا واستمرارية و / أو أنه يؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية ؛ بأنك منخرط في سلوك يضر بالنفس أو أن أفكار إيذاء نفسك تخطر على بالك ، ففكر في طلب المساعدة المهنية.

يمكنك توصيله إلى:

- طبيب الأسرة الخاص بك.
- الخدمات الاجتماعية المجتمعية في دار البلدية الخاصة بك.
- بعض جمعيات التدخل الاجتماعي التي أنت مستخدم لها.
- الكلية الرسمية لعلماء النفس في غاليسيا: 981 534049 .
- إلى هاتف الأمل ، المتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم للحالات الحرجة: 981519200 .

في أي من هذه النقاط ، سيكونون قادرين على تقديم المشورة لك بشأن الموارد المتاحة التي يمكن أن تلبى احتياجاتك أو يمكنهم حتى تزويدك بالمساعدة مباشرة.

4. مصدر المعلومات

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes Luzardo, D. A., (2021). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana Salud Pública: 46(1).

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. [Bienestar Emocional]. *Recuperado de: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>*

Morán, N., Berdullas-Saunders, S., Fausor, R. (2020). *Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones (#1)*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

أشعر بالراحة في أوقات الوباء

برنامج **SAIMI**: الصحة
الشاملة للمهاجرات

البرمجة على صوتك **II**

ONG MESTURA