



**الدليل العملي للوالدين والمربين والمعلمين
للتعامل مع الشعور بالتوتر والقلق حول
Coronavirus (COVID-19)**

**Practical guide for parents, educators and teachers
To deal with stress and anxiety about
Coronavirus (COVID - 19)**

د. ابتسام الزعبي

د. عائشة حجازي

د. أحمد حمزة

قسم علم النفس





جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University

الدليل العملي للوالدين والمربين والمعلمين
للتعامل مع الشعور بالتوتر والقلق نحو فيروس كورونا
Practical Guide for Parents, Educators and
Teachers to deal with Stress and Anxiety
about Coronavirus (Covid-19)



د. عائشة حجازي

د. ابتسام الزعبي

د. أحمد حمزة

قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
١٤٤٠هـ / ١٤٤١هـ



جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University

الدليل العملي للوالدين والمربين والمعلمين

للتعامل مع الشعور بالتوتر والقلق نحو فيروس كورونا

**Practical Guide for Parents, Educators and Teachers to
deal with Stress and Anxiety about Coronavirus
(Covid-19)**

د. عائشة حجازي

د. ابتسام الزعبي

د. أحمد حمزة

قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
١٤٤٠هـ / ١٤٤١هـ

الفهرس

٦	دور التثقيف النفسي فى الوقاية من الأمراض الوبائية
٧	ما الذى تحتاج إلى معرفته عن فيروس كورونا (COVID-19)
٧	ما هو مرض فيروس (COVID-19)؟
٨	كيف ينتشر فيروس كورونا COVID-19؟
٨	ما هي أعراض فيروس كورونا COVID-19؟
٨	ما هي المضاعفات الشديدة لهذا الفيروس؟
٩	كيف يمكنني حماية نفسي؟
٩	ماذا أفعل إذا سافرت مؤخرًا إلى منطقة تفشى بها فيروس كورونا COVID-19؟
٩	هل يوجد لقاح؟
١٠	هل يوجد علاج؟
١٠	التواصل مع مصادر المعلومات
١١	حقائق عن فيروس كورونا COVID-19
١٣	التباعد الجسدى
١٣	كيف يمكن التخفيف من حالات القلق والتوتر من فيروس كورونا (COVID-19)؟
١٥	كيف يمكن تخفيف حالات القلق مع من يتلقون خدمات الصحة النفسية
١٥	تخفيف القلق لدى كبار السن
١٦	كيف يمكن مساعدة الأطفال والمراهقين؟

١٩	إذا كنت مريضًا: خطوات للمساعدة في منع انتشار فيروس كورونا COVID-19
٢٤	هل أنا بحاجة إلى العزل الذاتي / الحجر فيروس كورونا COVID-19؟
٢٥	نصائح عامة لمقدمي الرعاية وأولياء الأمور والمعلمين في حالات الأمراض الوبائية والمعدية
٢٨	نصائح الرعاية الذاتية Self-Care Tips
٢٩	الأنشطة اليومية لكسر الروتين اليومي جراء حالة القلق من عدوى الفيروسات الوبائية
٤٢	استراتيجية حل المشكلات
٤٢	أ- قائمة مرجعية للتشوهات المعرفية
٤٣	ب- طرق تفكير تفكيرك
٤٥	المراجع



❖ ملاحظة لأولياء الأمور والمربين والمعلمين ❖

دليل الأنشطة هذا لتزويد الآباء والمعلمين بطريقة تفاعلية للتحدث مع الأطفال والأبناء حول كيفية التأقلم مع وقوع أزمة . نأمل أن تشجع على استخدامه في مدارسك ومجتمعاتك وعائلاتك لمساعدة الأطفال والمراهقين على التحدث عن مشاعرهم، وتعلم طرق إيجابية للتعبير عن عواطفهم في أوقات الأزمات.

دور التثقيف النفسي في الوقاية من الأمراض الوبائية

The Role of Psycho-enlightenment in Preventing Epidemic Disasters

مع انتشار فيروس كورونا في دول عديدة من العالم ومن بينها المملكة العربية السعودية، تثاررت حوله العديد من المعلومات، منها ما هو صحيح ومنها ما ينتمي إلى خانة الشائعات، وفي ظل تلك التناقضات، يلعب التثقيف النفسي أو التربية النفسية كما تسمى في علم النفس، دوراً هاماً كأحدى آليات التدخل النفسي، لتصحيح المغالطات وفهم جوانب هذه المشكلة الصحية، إذ تلعب المعلومات الدقيقة في الوقت المناسب، أمراً أساسياً في السيطرة على انتشار المرض، والوقاية من الفيروس وإدارة الخوف والذعر الاجتماعي الذي تسببه مسألة العدوى. فمعرفة طبيعة الفيروس وطرق انتقاله وما يمكن فعله للمحافظة على الصحة، يعزز عند الأفراد الشعور بالأمان عبر الاعتقاد أن بإمكانهم تجنب المرض، وحماية أنفسهم والآخرين، وعبر إجراءات بسيطة لكنها ذات معنى، تجدون في هذا الدليل مجموعة مبسطة من المعلومات الموثقة، التي تساعدك في فهم آليات الوقاية المعلنة من قبل الجهات المختصة، كما تساعدك في إدارة النتائج النفسية المترتبة على الوباء، وتساعدك على فهم المرض.

ما الذي تحتاج إلى معرفته عن فيروس كورونا (COVID-19)؟

What do you need to know about coronavirus disease (COVID-19)?

تتطور المعلومات حول فيروس كورونا COVID-19 بسرعة كبيرة مع المزيد من التفاصيل والتساؤلات الجديدة حولها . وإذا ما كان هذا الوباء قد تفشى في مجتمعك، فبصفتك أحد الوالدين أو أحد المربين. فإن اهتمامك الأول سيكون منصّباً على كيفية حماية ورعاية أطفالك وعائلتك. ومن خلال معرفتك للمعلومات المهمة حول المرض وتعلم كيفية مواجهة التوترات الناتجة عنه فإن ذلك يساعدك في تهدئة القلق المحتمل والناجم عن هذا التوتر مما يمكنك من مساعدة أفراد عائلتك على التأقلم مع هذا الوضع.

ما هو مرض فيروس كورونا (COVID-19)؟

What is Coronvirus Disease (COVID-19)?

مرض فيروس كورونا (COVID-19) هو مرض تنفسي يمكن أن ينتقل من شخص لآخر. والفيروس الذي يسبب COVID-19 هو فيروس جديد تم تحديده لأول مرة أثناء التحقيق في تفشي المرض في ووهان، الصين.

ويشكل الإصابة بفيروس كورونا COVID-19 خطراً بنسبة أعلى للأشخاص الذين هم على اتصال وثيق بشخص حامل للفيروس كورونا COVID-19، مثل العاملين في مجال الرعاية الصحية، أو أفراد الأسرة. كما تتمثل خطورة هذا الفيروس كذلك في الأشخاص الذين يعيشون أو كانوا يعيشون مؤخراً في مناطق موبوءة في الآونة الأخيرة بفيروس كورونا COVID-19.

ما الذي يجب أن تعرفه؟

What Should you Know?

- الفيروسات التاجية هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض تتراوح من نزلات البرد إلى الأمراض الأكثر شدة. ويعد فيروس كورونا COVID-19 فيروساً تاجياً جديداً. وهذا يعني أنها سلالة جديدة لم يتم ملاحظتها والكشف عنها مسبقاً في البشر.
- فيروس كورونا COVID-19 هو مرض تنفسي ينتشر بشكل أساسي من شخص لآخر. وفي الوقت الحالي، لا يوجد لقاح أو علاج متاح، لذا فإن أفضل استراتيجية وقائية هي تجنب التعرض للأشخاص المصابين فعلاً بالفيروس.
- حتى الآن، يبدو أن الأطفال أقل تأثراً بفيروس كورونا COVID-19، وهو ما تمت ملاحظته أيضاً بعد تفشي الفيروسات التاجية الأخرى.
- قد يكون للأطفال الذين يعانون من أمراض موجودة مسبقاً مخاطر مختلفة بالنسبة للإصابة بهذا الفيروس، لذلك يجب عليك مناقشة حالة طفلك مع الفريق الطبي.

- للحد من انتشار الفيروس، ينبغي استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب، بما في ذلك إبعاد المرضى عن الآخرين وتعزيز استراتيجيات النظافة الصحية. كما يمكن أن تتضمن التوصيات الإضافية معرفة طرق احتواء انتشار الفيروس وإلغاء الأحداث التي تجذب أعدادًا كبيرة من الناس؛ وإغلاق المدارس أو النقل العام أو المراكز التجارية والحجر الصحي، أي فصل وتقييد حركة الأشخاص المحتمل أن يكونوا قد تعرضوا للفيروس.

كيف ينتشر فيروس كورونا COVID-19؟

How Does Coronavirus Spread (COVID-19)

من المحتمل أن الفيروس الذي يسبب مرض كورونا COVID-19 قد ظهر من مصدر حيواني، ولكنه ينتشر الآن من شخص لآخر. ويعتقد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض (في حدود 6 أقدام) من خلال قطرات من الجهاز التنفسي والتي تنتج عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. وقد يكون من الممكن أيضًا أن ينتقل فيروس كورونا COVID-19 عن طريق لمس سطح أو شيء يحتوي على الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو ربما عينيه، ولكن لا يعتقد حتى الآن أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

ما هي أعراض فيروس كورونا COVID-19؟

What are COVID-19 Symptoms?

المرضى الذين يعانون من فيروس كورونا COVID-19 يعانون من أمراض تنفسية تتراوح ما بين خفيفة إلى شديدة مع أعراض محتملة:

- حمى.
- سعال.
- ضيق في التنفس.

ما هي المضاعفات الشديدة لهذا الفيروس؟

What are the severe Complications of Coronavirus (COVID-19)?

يعاني بعض المرضى من الالتهاب الرئوي في الرئتين، وفشل متعدد في الأعضاء، وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى الوفاة لا سمح الله.

How Can I Protect Myself?

كيف يمكنني حماية نفسي؟

يمكن للأفراد أن يساعدوا في حماية أنفسهم من أمراض الجهاز التنفسي من خلال الإجراءات الوقائية اليومية، والتي تتضمن:

- تجنب الاتصال الوثيق مع الناس الذين يعانون من المرض.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بيديك.
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل إذا لم يتوفر الماء والصابون.

أما إذا ما كنت مريضاً، فيجب عليك لتجنب نشر المرض للآخرين أن:

- تبقى في المنزل.
- تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس بمنديل ورميه مباشرة في سلة المهملات أو تغطيتها بمرفقك.
- تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.

ماذا أفعل إذا سافرت مؤخراً إلى منطقة موبوءة بفيروس كورونا COVID-19؟

What can I do if I have recently traveled to a region affected by coronavirus(COVID-19)?

إذا كنت قد سافرت من منطقة متأثرة أو موبوءة بالفيروس، فقد تكون هناك قيود على تحركاتك لمدة تصل إلى أسبوعين. وإذا ما ظهرت عليك أعراض المرض خلال هذه الفترة (حمى، سعال، صعوبة في التنفس)، فعليك طلب المشورة الطبية. وذلك بأن تتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية قبل أن تذهب، وتخبرهم عن سفرك وأعراضك. وسيعطونك تعليمات حول كيفية الحصول على الرعاية دون تعريض الآخرين للمرض. وأثناء المرض، عليك تجنب الاتصال بالآخرين، وعدم الخروج وتأجيل أي سفر لتقليل احتمالية نقل المرض للآخرين.

Is there a Vaccine?

هل يوجد لقاح؟

لا يوجد حالياً أي لقاح للحماية من فيروس كورونا COVID-19. وأفضل طريقة للوقاية من العدوى هي اتخاذ إجراءات وقائية يومية، مثل تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المرضى وغسل يديك كثيراً.

هل يوجد علاج؟

Is there a Cure?

لا يوجد علاج محدد مضاد لفيروس كورونا COVID-19. ويمكن للأشخاص المصابين بفيروس كورونا COVID-19 الحصول على رعاية طبية للمساعدة في تخفيف أعراض المرض.

التواصل مع مصادر المعلومات:

Communication with Information Sources:

- حدد كيف ستجاري المعلومات المتغيرة وبشكل سريع حول فيروس كورونا COVID-19. ففي الأزمات الصحية والسريعة الانتشار مثل فيروس كورونا COVID-19، يمكن أن تكون هناك مصادر متعددة من المعلومات غير الصحيحة أو الصحيحة جزئيًا والتي يمكن أن تزيد من التوتر والارتباك لديك كوالد أو مقدم للرعاية. فعليك تحديد بعض المصادر الموثوقة للمعلومات الصحية.
- قم بإجراء مناقشة عائلية وشجع أفراد العائلة على طرح الأسئلة. وضع في اعتبارك إجراء مناقشة منفصلة مع الأطفال الصغار من أجل استخدام اللغة التي يمكنهم فهمها ومعالجة المخاوف أو المفاهيم الخاطئة التي قد تكون لديهم.
- تأكد من أنك تعرف أرقام هواتف الطوارئ ومواقع الويب وحسابات وسائل التواصل الاجتماعي الرسمية. والتي قد تشمل: الأطباء، وحدات الصحة العامة، والخدمات الاجتماعية، ومراكز الصحة النفسية المجتمعية، والخطوط الساخنة للأزمات.
- ضع خطة للحفاظ على الاتصال مع الأصدقاء وأفراد العائلة عبر الهاتف والإنترنت في حالة التوصية بالعزلة أو الحجر الصحي.
- تحقق مع مدرسة أطفالك حول التعليم المنزلي المحتمل وفرص التعلم عن بعد والتي قد يتم تقديمها أثناء إغلاق المدرسة.

حقائق عن فيروس كورونا COVID-19 :

FACTS ABOUT COVID-19:

الحقيقة الأولى: يمكن للأمراض أن تصيب أي شخص بالمرض بغض النظر عن نوعه أو عرقه.

Fact 1 : Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity.

ليس من المرجح أن يصاب الأشخاص المنحدرون من أصول معينة بفيروس كورونا COVID-19 أكثر من أي جنسية أو عرق آخر. ساعد في إيقاف الخوف من خلال إخبار الناس بأن كونهم من بيئات معينة فإن ذلك لا يزيد من فرصة إصابتهم بفيروس كورونا COVID-19 أو نشره.

الحقيقة الثانية : خطر الإصابة بفيروس كورونا COVID-19.

Fact 2 : The risk of getting COVID-19.

بعض الأشخاص الذين يعيشون أو سافروا مؤخرًا إلى أماكن ينتشر فيها فيروس كورونا COVID-19 يخضعون للمراقبة من قبل مسؤولي الصحة لحماية صحتهم وصحة الآخرين في المجتمع.

الحقيقة الثالثة : الشخص الذي أكمل الحجر الصحي أو تم الإفراج عنه من العزل لا يشكل خطرًا للإصابة بالآخرين.

Fact 3 : Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.

الحقيقة الرابعة: يمكنك المساعدة في إيقاف COVID-19 بمعرفة العلامات والأعراض:

Fact 4 : You can help stop COVID-19 by knowing the signs and symptoms:

- حمي
- سعال.
- ضيق في التنفس

اطلب المشورة الطبية إذا:

- تطورت لديك الأعراض .
- تواصلت بشكل وثيق مع شخص معروف بإصابة COVID-19 أو إذا كنت تعيش أو كنت في الآونة الأخيرة في منطقة ذات انتشار لـ COVID-19.

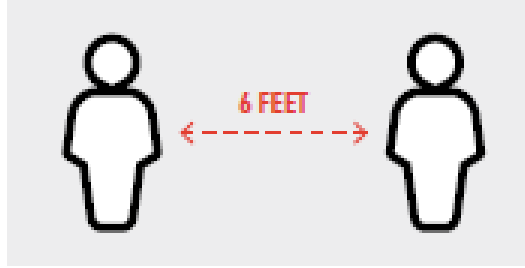
الحقيقة الخامسة : هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للمساعدة في الحفاظ على نفسك والآخرين بصحة جيدة.

Fact 5 : There are simple things you can do to help keep yourself and others healthy.

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، خاصة بعد السعال أو العطس؛ الذهاب الى الحمام؛ وقبل الأكل أو تحضير الطعام.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- أبق في المنزل عندما تكون مريضا.
- غطِ السعال أو العطس بمنديل ثم أرمه في سلة المهملات.

التباعد الجسدي PHYSICAL DISTANCING

يساعد التباعد الجسدي على فصلك عن المرضى ويقلل من انتشار المرض.



- لا تشارك زجاجات المياه والطعام والمناشف والأواني وما إلى ذلك.
- تخلص من المواد المستعملة والمواد المستهلكة.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام مطهر منزلي، واتركها رطبة قليلاً لتجف في الهواء للحصول على أفضل تطهير.
- باحترام ، ابتعد عن المرضى.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن العامة الكبيرة مثل المسارح أو الأحداث الرياضية.

كيف يمكن التخفيف من حالات القلق والتوتر من فيروس كورونا (COVID-19)؟

How can we decrease Stress an Anxiety About Coronavirus (COVID-19)?

أدى انتشار فيروس كورونا COVID-19 حول العالم إلى انتشار الخوف والذعر لدى الأفراد والمجتمعات. فإلى جانب اتباع الإرشادات الاحترازية للصحة الجسدية، يجب على الأفراد الاهتمام بصحتهم النفسية، وذلك من خلال:

- خفض القلق بتقليل المخاطر. وتشمل طرق تقليل المخاطر ممارسة النظافة الصحية الجيدة (مثل العطس والسعال وغسل اليدين بانتظام بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية على الأقل وما إلى ذلك).
- ضع خطة في حالة تعطل عملك اليومي المعتاد، مثل إعداد خطة للعمل عن بعد.

- دقق في مصادر المعلومات التي تتحدث عن انتشار الفيروس، فمن المهم الحصول على معلومات منتظمة وواقعية. حيث أن المتابعة المستمرة لما ينشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار من المحتمل أن يعمل على زيادة القلق. عليك أن تختار بعض المنافذ الإخبارية الموثوقة - مثل النشرات الدورية الرسمية من قبل الدولة والجهات الصحية المسؤولة، أو المراكز المختصة في السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أو منظمة الصحة العالمية - والتزم بالتحقق مرة واحدة أو مرتين يوميًا للحصول على التحديثات.
- راقب مستويات القلق لديك. والقلق هو استجابة طبيعية في حالات الأزمات ويمكن أن يؤدي إلى فوائد تساعدنا على التكيف في العديد من المواقف.
- قد تتضمن مظاهر القلق المرضى ما يلي: صعوبة في التركيز بصورة مستمرة، التهيج والغضب. إعياء، ألم المعدة، وصعوبة النوم. وقد يمنعك من أداء المهام اليومية المعتادة. وفي هذه الحالة عليك طلب المساعدة.
- مارس الرعاية الذاتية الجيدة، بما في ذلك ممارسة الرياضة، وتناول الأطعمة الصحية، والنوم بكمية كافية في الليل. وتجنب السهر لمتابعة الأخبار.
- تواصل فعليًا مع أنواع مختلفة من شبكات الدعم، مثل العائلة والأصدقاء والزملاء لتعزيز شعورك العام الإيجابي. ولاحظ أن العزلة والوحدة تغذي القلق.
- ابحث عن تطبيقات وبرامج ذات فوائد داخل شبكة الدعم الاجتماعي، مثل تنسيق عمليات تسليم الإحتياجات المنزلية إلى أولئك غير القادرين على مغادرة المنزل، أو تنظيم أفكار أنشطة للأطفال، أو إجراء مكالمات فيديو أو الاتصال بأولئك الذين قد يشعرون بالعزلة الاجتماعية. تذكر بأن دعم الآخرين مفيد لك أيضًا.
- البحث عن مجالات لا تركز على فيروس كورونا COVID-19. مثلاً أن تبدأ موضوعاً في وسائل التواصل الاجتماعي حول موضوعات أخرى، واطلب من الأصدقاء المشاركة في المناقشة ، أو شاهد التلفاز أو الفيلم المفضل لديك.
- تذوق اللحظات الإيجابية الصغيرة، وعزز من القصص الإيجابية، وابق متفائلاً. حاول تنمية ممارسة الصحة النفسية، مثل الكتابة والرسم، أو التحدث مع عائلتك عن أوقات خلال اليوم سواء أكانت ممتعة أو غير ممتعة.
- اغتتم الفرصة لممارسة اليقظة الذهنية عند الشعور بالقلق، مثل تمارين الإسترخاء والتنفس العميق.

كيف يمكن تخفيف الشعور بالقلق بالنسبة للأفراد الذين يتلقون خدمات الصحة النفسية؟

How Can we reduce feeling anxious among those who receive mental health services?

- فكر في مهارات التأقلم المفيدة التي يمكنك ممارستها يوميًا وكن واعيًا لمهارات التأقلم تلك التي قد تلجأ إليها والتي قد تلحق الضرر بسلامتك. (فعلى سبيل المثال، المشي في الخارج، والتواصل مع الآخرين مفيد في الظروف الاعتيادية ولكن في وضع تفشي المرض فإنه من الواجب عليك تجنبها)، فكر في طرق يمكنك دمجها في حياتك اليومية.
- اعمل مع مقدمي خدمات الصحة النفسية على إدارة القلق لديك بشكل خاص واطلب منهم مساعدتك على ابتكار مهارات عملية يمكنك التدريب عليها.
- اعمل مع مقدمي خدمات الصحة النفسية على خيارات بديلة إذا ما تأثرت الخدمات الروتينية. وقد تشمل استخدام خدمات الصحة النفسية عن بعد (أون لاين).
- إذا زاد التباعد الاجتماعي من مشاعر العزلة لديك، فابحث في دعم الأقران عبر الإنترنت (مع أخذ الحيطة من الغرباء) أو من خلال الخطوط الساخنة (الهاتف - الجوال).

تخفيف القلق لدى كبار السن Reducing anxiety among the old people

- تعزيز المحافظة على الروابط الاجتماعية بينهم وبين الآخرين، فمن المحتمل أن يكون للعزلة الاجتماعية والوحدة تأثير على صحتهم البدنية والنفسية.
- مساعدتهم من خلال العمل التطوعي لطلب منتجات التسوق عبر تطبيقات إلكترونية عبر الإنترنت.
- عند القلق الشديد، قد يكون من الصعب عليهم اختيار مصادر موثوقة للحصول على المعلومات والتحديثات حول فيروس كورونا COVID-19. فعليك مساعدتهم في تنظيم قائمة بالوسائل الموثوقة وكتابتها لهم.

كيف يمكن مساعدة الأطفال والمراهقين على التكيف؟

How to help children and teenagers cope?

عندما يشاهد الأطفال والشباب الأخبار على شاشة التلفاز حول تفشي الأمراض المعدية، أو يقرأون عنها في الأخبار، أو يسمعون الآخرين يناقشونها، فإنهم يشعرون بالخوف أو الارتباك أو القلق - مثل البالغين. وهذا صحيح حتى لو كانوا يعيشون بعيدًا عن مكان حدوث الوباء أو العدوى. حيث يتفاعل الشباب مع القلق والتوتر بشكل مختلف عن البالغين.

وستساعد ورقة النصائح هذه الآباء ومقدمي الرعاية والمدرسين على تعلم بعض ردود الفعل الشائعة والاستجابة لها بطريقة مفيدة ومعرفة متى يطلبون الدعم.

الأطفال الذين يعانون من اضطرابات القلق الموجودة مسبقًا:

The Children who suffer from previous anxiety disorders:

قد يكون لدى الأطفال اضطرابات قلق موجودة لديهم قبل انتشار فيروس كورونا فماذا أفعل ؟

- تدرب على التحدث مع أطفالك حول فيروس كورونا COVID-19.
- تحدث عن الوضع بصراحة فلقد سمع معظم الأطفال في سن الابتدائية وما فوق عن COVID-19. ومن المرجح أن يؤدي تجنب الموضوع أو تقديم تطمينات عامة إلى إثارة القلق لديهم. وإذا ما طرح الأطفال الموضوع، أخبرهم بأنك سعيد لأنهم طرحوه وأنت مرحب بمناقشته معهم.
- لا تقدم معلومات أكثر مما هو مطلوب. ناقشهم بما يتلائم مع مرحلة نموهم. تحقق للتأكد من أنهم فهموا إجابتك عن طريق مطالبتهم بتكرار ما سمعوه، ودعمهم يعرفون أنك منفتح على المزيد من الأسئلة. وطمئنهم بأنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو القلق.
- ساعد طفلك وابنك /ابنتك المراهق في سن المدرسة على وضع حدود لتدفق معلوماتهم حول الوباء وساعدهم في تحديد مصادر المعلومات الموثوقه، وحدد فترات زمنية مناسبة للوصول إلى مصادر المعلومات اذا تطلب الأمر. شجعهم على استخدام مهاراتهم في التشكيك في الرسائل التي يتلقونها من قنوات المعلومات المختلفة.
- حافظ على أكبر عدد ممكن من الإجراءات الروتينية. خاصة مع إلغاء اليوم الدراسي، مثل أوقات الوجبات وأوقات النوم.. وتعاون مع طفلك للتوصل إلى جدول زمني فضفاض، مثل النشاط في حديقة المنزل، تجهيز الغداء، ووقت مشاهدة التلفاز والواجب المنزلي في فترة ما بعد الظهر وهكذا.

- اعثر على طرق ممتعة للحفاظ على التواصل مع الأفراد الذين انفصل طفلك عنهم، مثل الأجداد المسنين أو زملاء الدراسة أو الجيران. هيء لهم الفرص للمحافظة على هذه الاتصالات بل وتميئها، مثل قراءة كتاب للأجداد في مكالمة فيديو أو إرسال رسائل إلى الأصدقاء والجيران
- شجع على النشاط البدني بالمنزل أو حديقة المنزل، حيثما أمكن ذلك. إذ يساعد كل من البقاء نشطاً والحصول على فرص للتواجد في الطبيعة في تخفيف القلق وبناء القدرة على التحمل.
- استخدم الموقف الحالي بصورة هادفة كفرصة لتعليم مهارات تحمل الأزمات والتي ستكون مفيدة لأطفالك في أي موقف مستقبلاً.

قد يستجيب أطفالك بشكل مختلف لتفشي المرض اعتماداً على أعمارهم. وفيما يلي بعض ردود الفعل وفقاً للفئة العمرية وأفضل الطرق للاستجابة:

طرق المساعدة الممكنة	الاستجابات المحتملة	الفئة العمرية
<ul style="list-style-type: none"> - التروى والتسامح - تقديم الاطمئنان (اللفظي والجسدي) - تشجيع التعبير عن المشاعر من خلال اللعب وإعادة التمثيل ورواية القصص. - السماح بتغييرات قصيرة المدى في ترتيبات النوم. - التخطيط لأنشطة مهدئة ومريحة قبل النوم. - المحافظة على روتين الأسرة المنتظم، مثل تناول العشاء معاً والحصول على وقت نوم ثابت. - تجنب التعرض لوسائل الإعلام بشكل متكرر خاصة التي تبث معلومات سلبية. - النزول إلى مستوى أعينهم والتحدث معهم بصوت هادئ ولطيف باستخدام الكلمات التي يمكنهم فهمها. - إخبارهم بأنك تهتم بهم دائماً وستستمر في رعايتهم حتى يشعروا بالأمان. 	<ul style="list-style-type: none"> - الخوف من الوحدة. - الأحلام السيئة. - قد يعبر الأطفال الصغار جداً عن القلق والتوتر من خلال العودة إلى مص الإبهام، فقد يخافون من المرض أو الغرباء أو الظلام أو الوحوش. - صعوبات الكلام. - فقدان السيطرة على المثانة / الأمعاء. - الإمساك، التبول في الفراش. - تغير في الشهية. - زيادة نوبات الغضب، الأنين، أو سلوكيات التشبث 	الحضانة
<ul style="list-style-type: none"> - التسامح والطمأنينة. - البقاء على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والإنترنت. 	<ul style="list-style-type: none"> - التهيج، الأنين، السلوك العدوانية. - الكوابيس - اضطراب النوم / الشهية. 	عمر المدرسة من ٦-١٢ سنة

الفئة العمرية	الاستجابات المحتملة	طرق المساعدة الممكنة
	<ul style="list-style-type: none"> - الأعراض الجسدية (الصداع وآلام المعدة). - الانسحاب من الزملاء. - التنافس على اهتمام الوالدين. - نسيان الأعمال الروتينية والمعلومات الجديدة المستفادة في المدرسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين الرياضية. - الانخراط في الأنشطة التعليمية (التطبيقات والألعاب التعليمية). - المشاركة في الأعمال المنزلية المنظمة. - وضع الحدود اللطيفة ولكنها في نفس الوقت حازمة. - مناقشة تفشي المرض الحالي والتشجيع على طرح الأسئلة. - التشجيع على التعبير من خلال اللعب. - مساعدة العائلة على تكوين أفكار محفزة لسلوكيات تعزيز الصحة. - التقليل ما أمكن من التعرض لوسائل الإعلام، وتشجيعهم على التحدث عما شاهدوه / سمعوه بما في ذلك في من أصدقاء المدرسة - معالجة أي شعور بالعار أو التمييز وتصحيح المعلومات الخاطئة
المراهقة من ١٣-١٨ سنة	<ul style="list-style-type: none"> - الأعراض الجسدية (الصداع، الطفح الجلدي، إلخ). - اضطراب النوم / الشهية. - الانفعالات أو نقصان الطاقة واللامبالاة. - تجاهل سلوكيات تعزيز الصحة. - الانعزال عن أقرانهم وأحبائهم. - مخاوف بشأن الشعور بالخزي والعار والظلم. - تجنب / قطع المدرسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التسامح والطمأنينة. - تشجيع استمرار الروتين. - تشجيع مناقشة تجربة تفشي المرض مع الأقران والأسرة (لكن دون إجبار) - البقاء على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والإنترنت وألعاب الفيديو. - المشاركة في روتين الأسرة، بما في ذلك الأعمال المنزلية، ودعم الأشقاء الصغار، واستراتيجيات التخطيط لتحفيز سلوكيات تعزيز الصحة. - التقليل ما أمكن من التعرض لوسائل الإعلام، والتحدث عما شاهدوه /

طرق المساعدة الممكنة	الاستجابات المحتملة	الفئة العمرية
سمعه بما في ذلك في أصدقاء المدرسة. - مناقشة ومعالجة الشعور بالعار والتحمل والتميز المحتمل والذي قد يحدث أثناء تفشي المرض.		

إذا كنت مريضًا: خطوات للمساعدة في منع انتشار فيروس كورونا COVID-19

If you are sick: Steps to help prevent the spread of COVID-19

اتبع الخطوات التالية: إذا كنت مريضًا بفيروس كورونا COVID-19 أو تعتقد أنك قد تكون مصابًا به، فاتبع الخطوات أدناه للمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

البقاء في المنزل باستثناء الحصول على الرعاية الطبية:

- البقاء في المنزل: الأشخاص الذين يعانون من أعراض بسيطة من فيروس كورونا COVID-19 قادرون على التعافي في المنزل. وعليهم عدم مغادرة المنزل إلا للحصول على رعاية طبية. وتجنب زيارة الأماكن العامة.
- ابق على اتصال مع طبيبك.
- تجنب وسائل النقل العام: تجنب استخدام وسائل النقل العام، مع الأصدقاء أو سيارات الأجرة.



اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك، وهذا ما يعرف بالعزلة المنزلية:

- الابتعاد عن الآخرين: يجب عليك البقاء قدر الإمكان في "غرفة خاصة" معينة وبعيدة عن الآخرين في منزلك. استخدم حمامًا منفصلاً، إذا كان ذلك متاحًا (أو تعقيم الحمام بعد الاستخدام وبشكل جيد جدا في حال استخدام حمام مشترك مع الآخرين).



- الحد من الاتصال بالحيوانات والحيوانات الأليفة: يجب تقييد الاتصال مع الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى، تمامًا كما تفعل مع الآخرين.
- على الرغم من عدم وجود تقارير عن إصابة الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى بمرض كورونا COVID-19، إلا أنه لا يزال من المستحسن أن يحد الأشخاص المصابون بالفيروس من الاتصال بالحيوانات حتى يتم الكشف عن المزيد من المعلومات حول العدوى عن طريق الحيوانات. وإذا ما كان يجب عليك رعاية حيوانك الأليف أو التواجد حول الحيوانات أثناء مرضك، فاغسل يديك قبل وبعد التفاعل معها.



اتصل مسبقًا قبل زيارة طبيبك:

- إذا كان لديك موعدًا طبيًا، فاتصل بطبيبك أو بقسم الطوارئ، وأخبرهم أن لديك فيروس كورونا COVID-19 أو أنك تشكبه في ذلك. هذا سوف يساعدهم على حماية أنفسهم والمرضى الآخرين عند قدومك.

ضع قناع/كمامة للوجه إذا كنت مريضًا:

- إذا كنت مريضًا: يجب عليك ارتداء كمامة الفم والأنف عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين وقبل دخول مكتب مقدم الرعاية الصحية.
- إذا كنت تهتم بالآخرين: إذا كان الشخص المريض غير قادر على ارتداء الكمامة (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، فيجب على الأشخاص الذين يعيشون في المنزل البقاء في غرفة مختلفة. وعندما يدخل مقدمو الرعاية إلى غرفة الشخص المريض، يجب عليهم ارتداء الكمامة. ولا ينصح بزيارة المريض، بخلاف مقدمي الرعاية.



عند السعال والعطاس:

- الغطاء: غطي فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس.
- تخلص: ارم الأدوات المستعملة في سلة مهملات مبطنة.
- اغسل يديك: اغسل يديك مباشرة بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف يديك باستخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل.



نظف يديك جيداً:

- **اغسل يديك:** اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. هذا مهم بشكل خاص بعد السعال أو العطس. وعند الذهاب الى الحمام؛ وقبل الأكل أو تحضير الطعام.
- **معقم اليدين:** إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل، وذلك على كامل يديك مع فركهما معاً حتى تشعر بالجفاف.
- **الصابون والماء:** الصابون والماء هما الخيار الأفضل، خاصة إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- **تجنب اللمس:** تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة أو معقمة.



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية:



- **لا تشارك:** لا تشارك الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك.
- **اغسل الأدوات جيداً بعد الاستخدام:** بعد استخدام هذه الأدوات، اغسلها جيداً بالماء والصابون أو وضعها في غسالة الأواني المنزلية.

نظف الأسطح كثيرة اللمس بشكل يومي:

قم بتنظيف الأماكن كثيرة اللمس في منطقة العزل الخاصة بك ("غرفة" والحمام) كل يوم وتشمل:



- **التنظيف والتطهير:** قم بتنظيف الأماكن كثيرة اللمس بشكل روتيني في "غرفة الحجر" والحمام. ودع شخصاً آخر ينظف ويعقم الأماكن العامة.
- إذا احتاج مقدم الرعاية أو أي شخص آخر إلى تنظيف وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض، فيجب عليه القيام بذلك حسب الحاجة. ويجب على مقدم الرعاية ارتداء الكمامة، والانتظار لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام.

- تتضمن الأماكن كثيرة للمس الهواتف وأجهزة التحكم عن بعد والعدادات وأجهزة الكمبيوتر اللوحية ومقابض الأبواب ومرفقات الحمامات والمراحيض ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والطاولات بجانب السرير.
- تنظيف وتطهير المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم.
- **المنظفات والمطهرات المنزلية:** نظف القطعة بالصابون والماء أو منظف آخر إذا ما كانت متسخة. ثم استخدم مطهرًا منزليًا.
- تأكد من اتباع التعليمات الموجودة على الملصق لضمان الاستخدام الآمن والفعال للمنتج. وتوصي العديد من المنتجات بإبقاء السطح رطبًا لعدة دقائق لضمان قتل الجراثيم. كما توصي العديد من المنتجات أيضًا باتخاذ احتياطات مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.
- يجب أن تكون المطهرات المنزلية مسجلة ومرخصة من جهات معتمدة .

راقب أعراضك:



- **اطلب العناية الطبية،** ولكن اتصل أولاً: اطلب الرعاية الطبية فوراً إذا كان مرضك يزداد سوءاً (على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس).
- **اتصل بطبيبك قبل الذهاب:** قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ، اتصل مسبقاً وأخبرهم بأعراضك. سيخبرونك بماذا تفعل.
- **ارتداء الكمامة:** إن أمكن، ضع الكمامة قبل دخول المبنى. وإذا لم تتمكن من ذلك، فحاول المحافظة على مسافة آمنة من الأشخاص الآخرين (على بُعد 6 أقدام على الأقل). سيساعد ذلك على حماية الأشخاص في المستشفى أو العيادة أو غرفة الانتظار.
- اتبع تعليمات الرعاية من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- **قسم الصحة الوقائية :** ستعطي السلطات الصحية المحلية لديك تعليمات حول التحقق من الأعراض ومعلومات الإبلاغ.
- **علامات وأعراض تحذيرية طارئة لفيروس كورونا COVID-19**
قد تصاب ببعض الأعراض التي قد تكون مؤشر على الإصابة بفيروس كورونا. عليك التواصل مع الجهات المسؤولة

- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد أو عدم القدرة على الإثارة
- شفاه أو وجه مزرق.

كيفية التوقف عن العزل في المنزل:



- يمكن للأشخاص الذين يعانون من فيروس كورونا COVID-19 والذين لزموا منازلهم (معزولين بالمنزل)

- التوقف عن العزل المنزلي في الظروف التالية:

- إذا لم يكن لديك اختبار لتحديد ما إذا كنت لا تزال معدياً، يمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

- ✓ لم تصب بالحمى لمدة ٧٢ ساعة على الأقل (أي ثلاثة أيام كاملة من عدم الإصابة بالحمى وبدون استخدام دواء يقلل الحمى)
- ✓ تحسن الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، تحسن السعال أو ضيق التنفس)
- ✓ مرور ٧ أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.

- إذا تم اختبارك لتحديد ما إذا كنت لا تزال معدياً، يمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

- ✓ لم تعد تعاني من الحمى (بدون استخدام الأدوية التي تخفف من الحمى)
- ✓ تحسن الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، تحسن السعال أو ضيق التنفس)
- ✓ الحصول على نتيجة اختبارين سلبيين على التوالي بفارق ٢٤ ساعة.
- ✓ في جميع الحالات، اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ووزارة الصحة. كما يجب اتخاذ قرار إيقاف العزلة المنزلية بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ووزارة الصحة.

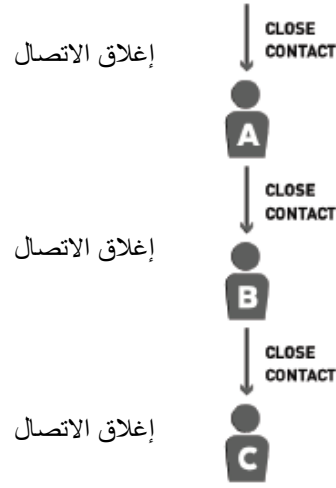
DO I NEED TO SELF-ISOLATE/QUARANTINE FOR COVID-19?

هل أنا بحاجة إلى العزل الذاتي / الحجر فيروس كورونا COVID-19؟

بناءً على أفضل نصيحة علمية متاحة حالياً



الشخص الذي لديه اختبار إيجابي
لفيروس كورونا COVID-19



- الخيار **A** : إذا كان هذا أنت : الحجر الصحي لمدة ١٤ يوماً.
- الخيار **B** : إذا كان هذا أنت : مارس المسافة الاجتماعية. راقب الأعراض، إذا كنت مصاباً بالحمى أو أعراض أخرى .
- الخيار **C** : إذا كان هذا أنت: راقب إذا ما ظهرت عليك الأعراض ، واتصل بالجهة المختصة.

نصائح عامة لمقدمي الرعاية وأولياء الأمور والمعلمين في حالات الأمراض الوبائية والمعدية :

TIPS FOR CAREGIVERS, PARENTS, AND TEACHERS DURING INFECTIOUS DISEASE OUTBREAKS

احذر من الضغط على الأطفال للحديث عن تفشي المرض أو الانضمام إلى الأنشطة التعبيرية. ففي حين أن معظم الأطفال سيتحدثون بسهولة عن تفشي المرض، فقد يشعر البعض منهم بالخوف. وقد يشعر البعض منهم بمزيد من القلق والتوتر إذا ما تحدثوا عنه، أو استمعوا للآخرين يتحدثون عنه، أو شاهدوا الأعمال الفنية المتعلقة بحالة تفشي العدوى . اسمح للأطفال بإخراج أنفسهم من هذه الأنشطة ومراقبتهم بحثاً عن علامات الصدمة.

ومن خلال الدعم المناسب من البالغين لمن حولهم، يمكن للأطفال والشباب التحكم في استجاباتهم لتفشي الأمراض المعدية واتخاذ خطوات للحفاظ على أنفسهم بصحة نفسية وجسدية. ومن أهم الطرق للمساعدة هي التأكد من أن الأطفال يشعرون بالتواصل مع الآخرين ويشعرون بالاهتمام والحب. وذلك من خلال اتباعك للتالي:

- **انتبه وكن مستمعاً جيداً.** يمكن للوالدين والمعلمين ومقدمي الرعاية الآخرين مساعدة الأطفال في التعبير عن مشاعرهم من خلال المناقشة والكتابة والرسم واللعب والغناء. إذ يرغب معظم الأطفال في التحدث عن الأشياء التي تجعلهم قلقين وتسبب لهم التوتر، لذا دعهم وتقبل مشاعرهم وأخبرهم أنه من المقبول أن يشعروا بالحزن أو الانزعاج أو التوتر. وغالباً ما يكون البكاء وسيلة لتخفيف التوتر والحزن عنهم.
- **اسمح لهم بطرح الأسئلة.** اسأل المراهقين عما يعرفونه عن تفشي المرض. وماذا يسمعون في المدرسة أو يشاهدون على التلفاز أو مواقع التواصل الأخرى؟ حاول مشاهدة التغطية الإخبارية على شاشة التلفاز أو الإنترنت معهم. أيضاً، قم بتقنين قدرتهم على الوصول لهذه المعلومات حتى يكون لديهم وقت يكونون فيه بعيدين عن التنبيهات حول تفشي المرض. فلا تدع الحديث عن التفشي يسيطر على مناقشة الأسرة أو الفصل الدراسي لفترات طويلة من الزمن.
- **شجع الأنشطة الإيجابية.** يمكن للبالغين مساعدة الأطفال والشباب على رؤية الجانب الإيجابي والذي يمكن أن يترتب من تفشي المرض ويتسبب في التباعد الجسدي مع العالم الخارجي. ومن الأمثلة على ذلك الأعمال الإنسانية والعائلات والأصدقاء الذين يسافرون للمساعدة والذين اتخذوا خطوات لمنع انتشار جميع أنواع الأمراض، مثل غسل اليدين. فقد يتفاعل الأطفال بشكل أفضل مع تفشي المرض عن طريق مساعدة الآخرين. كما يمكنهم كتابة رسائل للتعبير عن تعاطفهم ومساندتهم لأولئك الذين مرضوا أو فقدوا أفراداً من الأسرة بسبب المرض؛ كما يمكنهم تنظيم

حملة (عن بعد) لجمع الإمدادات الطبية اللازمة (مع مراعاة التباعد الجسدي اللازم مع الآخرين) لإرسالها إلى المناطق المتضررة.

- **كن نموذجًا للعناية الذاتية**، وحدد روتينك اليوم والتزم به ما أمكن، وتناول وجبات صحية، واحصل على قسط كافٍ من النوم، ومارس الرياضة، ومارس الاسترخاء عميقة للتعامل مع الإجهاد. إذ يمكن للبالغين أن يُظهروا للأطفال والشباب كيفية العناية بأنفسهم وذلك إذا ما كانوا بصحة جسدية ونفسية جيدة، فمن المرجح أن يكونوا جاهزين لدعم الأطفال والمراهقين الذين يهتمون لأمرهم.

عندما يحتاج الأطفال أو الشباب وأولياء الأمور أو مقدمو الرعاية أو المعلمون إلى المزيد من المساعدة:

When Children, Youth and Parents, Caregivers, or Teachers Need More Help :

في بعض الحالات، قد يواجه الأطفال صعوبة في تجاوز استجاباتهم لتفشي المرض، خاصة إذا ما كان الشخص المقرب لهم أو من يقدم الرعاية لهم يعيش أو منشغل بمساعدة آخرين في منطقة يعاني فيها الكثير من الأشخاص من المرض. عليك التفكير في التنسيق لأن يتحدث الطفل مع أخصائي الصحة النفسية للمساعدة في تحديد أوجه الصعوبة. فإذا ما كان الطفل قد فقد أحد أفراد أسرته، ففكر في العمل مع شخص مختص يعرف كيفية دعم الأطفال المصابين بحالة من الحزن.

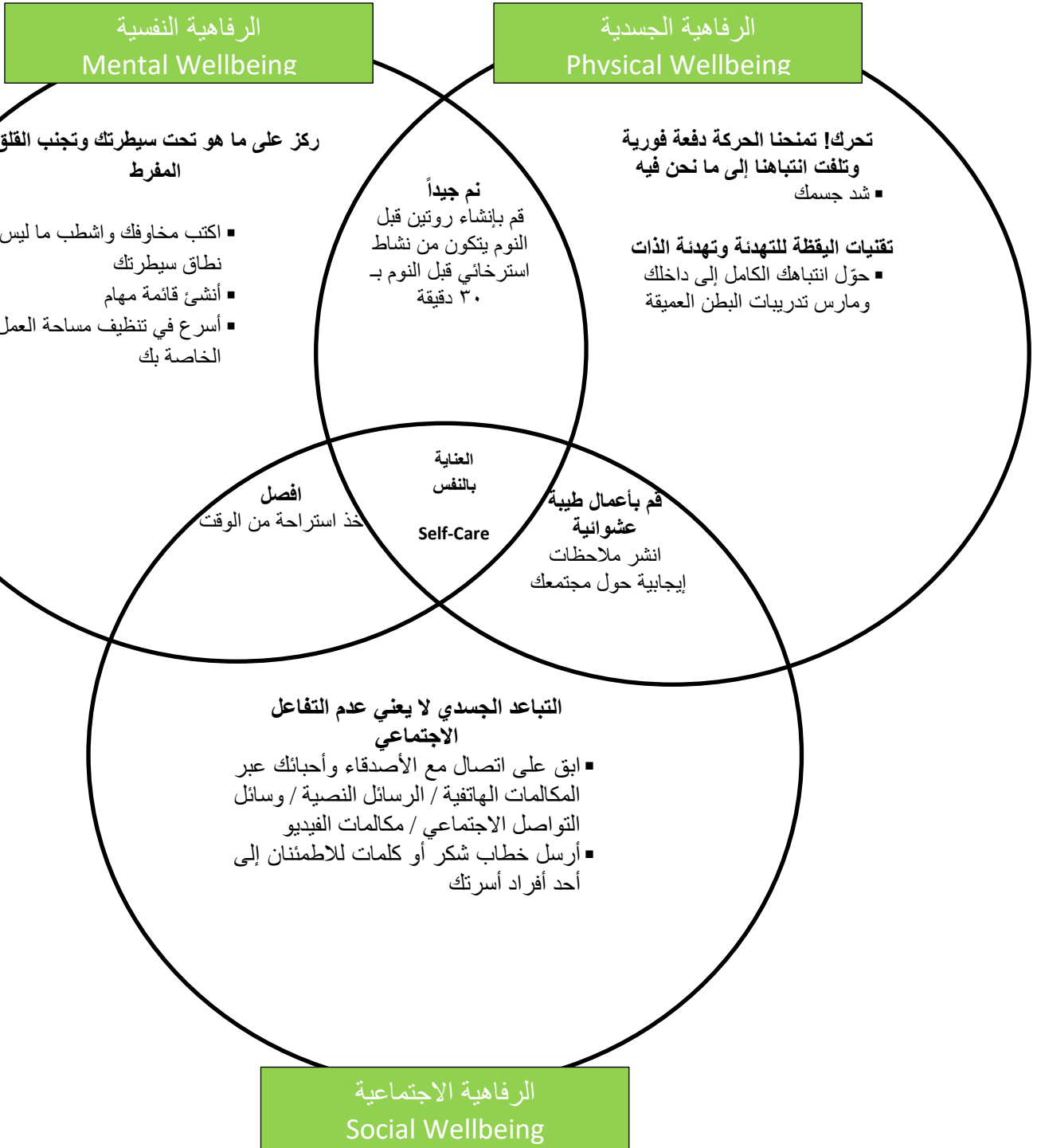
نصائح لمقدمي خدمات الصحة النفسية:

- ضع أولوية للرعاية الذاتية، بما في ذلك الحصول على قسط كافٍ من الراحة وممارسة الرياضة، وتناول طعام صحي.
- الاستعداد لتحمل المزيد من القلق لدى الأفراد تحت رعايتك وأعد مجموعة من الأدوات الخاصة بك والمهارات والبرامج التي قد تكون مفيدة في التعامل مع الحالات.
- اعمل مع زملائك لإعداد خطط بديلة لإدارة الأزمات، مثل الصحة عن بعد أو الترتيبات العلاجية البديلة، بحيث تكون مستعدًا إذا ما كان هناك انقطاع في الخدمات. واصل مع رؤسائك وزملائك لتدوير الوظائف والتدريب المتبادل قدر الإمكان.
- قم بإعداد مجموعات المساندة، مثل الإشراف والاستشارات بين الأقران، للتواصل مع الآخرين الذين هم في وضع مشابه. إذ أن إنشاء مساحات لمناقشة حصيلة الصدمة والقلق مع الآخرين جزءًا مهمًا من الرعاية الذاتية.

- اطلب المساعدة المهنية حسب الحاجة. وتذكر أن توفير رعاية الصحة النفسية أثناء الأزمات أمر ليس سهلاً وأنه من المهم أن التعامل مع التوتر والقلق.

نصائح الرعاية الذاتية Self-Care Tips

من المهم أن تضع في اعتبارك أنواع الرعاية الذاتية التي تتاسبك. قد تركز بعض أشكال الرعاية الذاتية التي قد تمارسها على الرفاهية النفسية، أو الرفاهية الجسدية، أو الرفاهية الاجتماعية.





**الأنشطة اليومية لكسر الروتين اليومي
جاء حالة القلق من عدوى الفيروسات الوبائية**

نشاط ١:

الوباء يؤثر تأثيراً مباشراً وغير مباشراً على السلوكيات اليومية، سواءاً للأطفال أو الأهل أو التفاعلات الحياتية المجتمعية. ناقش ذلك مع أفراد أسرتك، وحددوا ما ترغبون القيام به



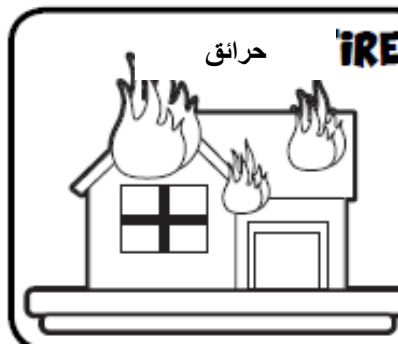
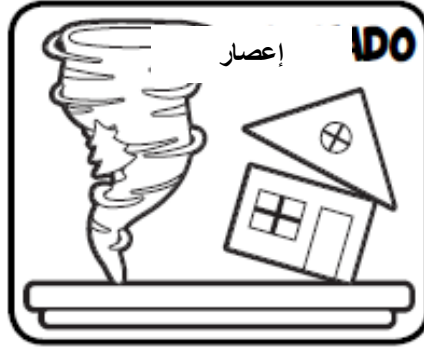
نشاط ٢:

يمكن أن تكون الأزمة مخيفة ومحيرة. تذكر أن ذلك ليست خطأك. فأنت لم تفعل أي شيء ليحدث ذلك. احرص على تأكيد ذلك لهم أثناء المناقشة



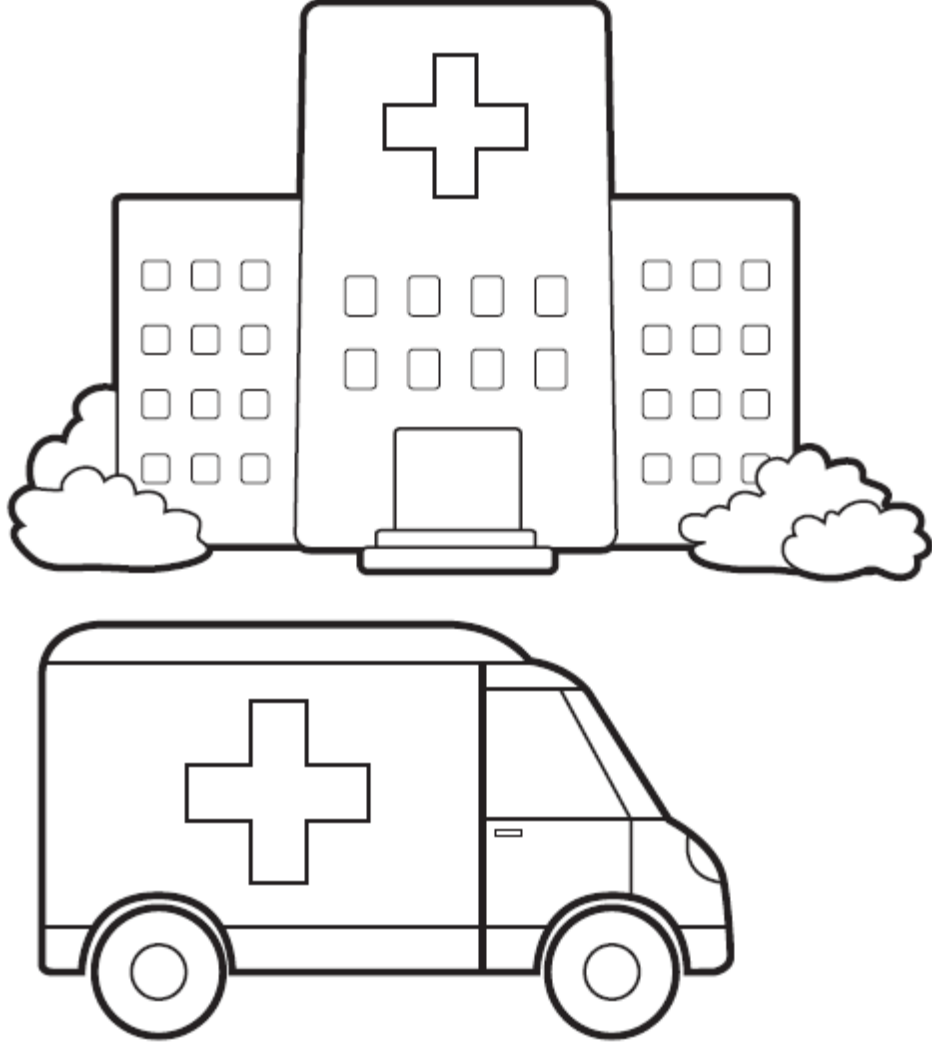
نشاط ٣:

هناك أنواع مختلفة من الكوارث. يمكن أن تكون الكارثة طبيعية مثل الإعصار القوي أو الفيضانات أو الهزات الأرضية أو الحريق أو الوباء وانتشار الأمراض.



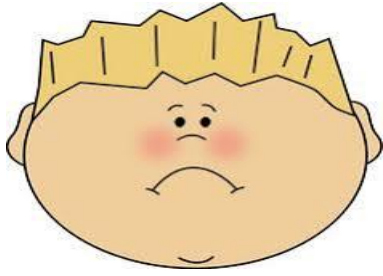
نشاط :

يمكن أن تؤدي الكارثة أيضًا إلى مرض الكثير من الناس.



نشاط ٥ :

- يمكن أن تكون الكوارث مخيفة للأطفال والكبار. أخبر بالغًا كيف تشعر.
 - لا بأس في طرح الأسئلة.
- كيف تشعر اليوم؟ ضع دائرة حول هذه المشاعر أو ارسم بنفسك في المساحة أدناه.



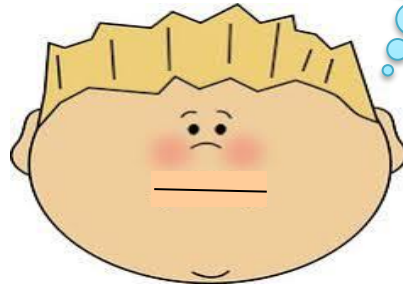
حزين



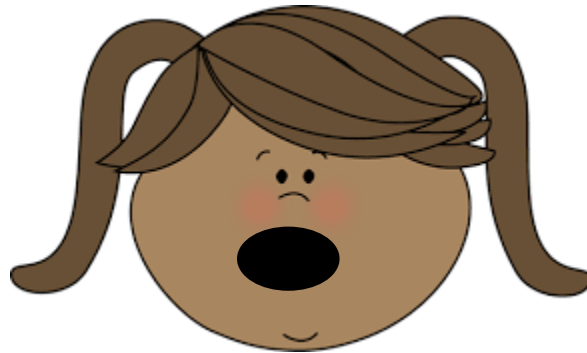
سعيد



غاضب



مرتبك



خائف

نشاط ٦:

الكارثة قد تؤدي إلى حالة من الرعب والخوف لك ولأفراد أسرتك وأصدقائك ولمجتمعك. ناقش ذلك معهم ليعبروا عما يشعرون به.



نشاط ٧:

هناك أناس من حولك يمكنهم المساعدة! أنت لن تكون لوحدك.
ارسم صورة لشخص يمكنك التحدث إليه عندما تحتاج إلى مساعدة.



نشاط ٨ :

ابحث عن الأشخاص الذين يقدمون المساعدة من حولك. والديك، معلميك، والكبار أو الأطباء الموجودين لمساعدتك في الحفاظ على سلامتك.

ضابط
شرطة



المعلمين



الآباء

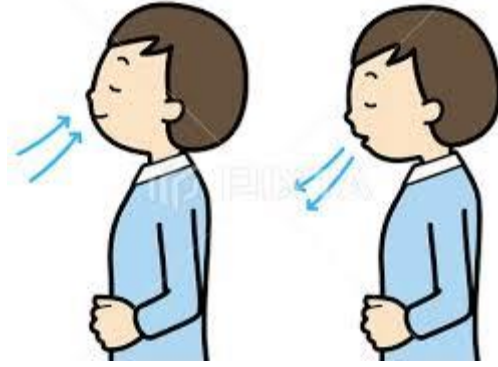


الطبيب



نشاط ٩ :

إذا شعرت بالقلق، فإن أفضل طريقة للتهديئة هي أن تأخذ نفسًا عميقًا. تنفس بعمق وببطء. حاول أن تترك الهواء يخرج ببطء قدر الإمكان.



نشاط ١٠:

ناقش الكبار والمحيطين عما تشعر به

غاضب



لديك كوابيس أو تخاف من النوم.



لديك آلام أو آلام لا تشعر بها عادةً.



حزين



نشاط ١١ :

إذا كنت تشعر بالخوف أو الحزن لفترة طويلة، أخبر والديك حتى تتمكن من التحدث عن شعورك.



نشاط ١٢ :

البحث عن كلمة. من الجيد القيام بشيء تحبه. يحب بعض الأطفال القراءة أو الرسم أو التلوين أو اللعب مع الأصدقاء. ماذا تحب ان تفعل؟
ساعد في العثور على جميع كلمات النشاط الممتع أدناه.

ر	د	ب	ز	<	ج	ر	ز	د	خ	ر	<	ت	ت	د
د	ز	د	ت	ت	س	د	س	ب	ج	ك	ا	ي	ز	خ
س	خ	س	ك	س	ب	ز	خ	<	د	س	ل	أ	ج	ف
ص	ه	ص	ا	ص	ت	م	ن	ل	ل	و	ل	ح	ح	د
ش	و	ش	ل	س	ق	ف	ب	ي	ا	ا	ه	ج	ا	ص
ئ	ع	ه	ع	ب	ا	ت	ل	ن	ا	م	ا	أ	ن	ل
ؤ	ق	ى	ر	ل	ب	ي	ث	أ	ظ	ك	ط	ج	ا	ح
ب	ا	ي	ب	ب	ث	ا	ر	ب	ي	أ	ك	ت	ب	ب
ص	ع	ص	ء	ؤ	ئ	ق	ؤ	ب	ل	ف	ع	ه	ن	و
ر	س	أ	ف	ع	أ	ت	ك	ل	م	خ	ض	غ	ع	خ
ت	ن	م	ر	ى	ة	ر	ر	ؤ	ء	ا	ا	ئ	أ	ل
ث	ص	ص	م	س	ن	أ	غ	س	ل	ر	ن	غ	ق	ث
ق	ث	ب	ك	ك	م	ي	ه	ن	ج	س	ا	د	ر	ش
ث	ص	ر	ل	س	ة	و	ز	خ	ك	م	م	غ	أ	س
أ	ف	ت	ح	ت	ا	ب	ب	س	ا	غ	ه	غ	ق	ؤ
ن	غ	ا	س	ت	م	ت	ع	ج	د	س	ب	ا	ل	ب



ألوان أتكلم ألعاب أغني أكتب أمسح أغسل
أنام أفتح أرسم أقرأ ألبس استمتع أجلس

نشاط ١٣ :

فك شفرة الرسالة السرية لمعرفة ما تحب أن تفعله عندما تشعر بالحزن.

٢٨	٣	١٠	١٢	١	١٨	٢٤	٢٤	٢٣	٢٢	٣	١
٢٨	٢	١	٦	١٤	١	٢٧					

١ = أ ٨ = د ١٥ = ض ٢٢ = ك
٢ = ب ٩ = ذ ١٦ = ط ٢٣ = ل
٣ = ت ١٠ = ر ١٧ = ظ ٢٤ = م
٤ = ث ١١ = ز ١٨ = ع ٢٥ = ن
٥ = ج ١٢ = س ١٩ = غ ٢٦ = هـ
٦ = ح ١٣ = ش ٢٠ = ف ٢٧ = و
٧ = خ ١٤ = ص ٢١ = ق ٢٨ = ي

مفتاح



نشاط ١٤ :

يمكنك أن تكون مساعدًا أيضًا! يمكنك مساعدة عائلتك من خلال جمع ألعابك، أو أن تكون لطيفًا أكثر مع عائلتك وأصدقائك. ساعد أصدقائك وإخوانك أو أخواتك من خلال كونك مستمعًا جيدًا لهم !



Problems solving strategy:

استراتيجية حل المشكلات

يمكن لمقدمي الرعاية النفسية، استخدام قائمة مرجعية للتشوهات المعرفية وطرق تفكير التفكير، كاستراتيجيتين أساسيتين في حالات الأزمات (كوارث - أوبئة) على النحو التالي:

أ. قائمة مرجعية للتشوهات المعرفية

Checklist of cognitive distortions

ب. طرق تفكير تفكيرك

The Ways To Untwist Your Thinking

Checklist of cognitive distortions

أ- قائمة مرجعية للتشوهات المعرفية

تنظر إلى الأشياء في فئات مطلقة، أبيض وأسود.	كل شيء أو لا شيء يفكر All or nothing thinking	١-
ترى الأحداث السلبية كنمط لا ينتهي من الفشل	التعميم المفرط overgeneralization	٢-
تسهب في الحديث عن السلبيات وتتجاهل الإيجابيات	المرشح العقلي Mental Filter	٣-
تصر على أن إنجازاتك أو صفاتك الإيجابية "لا تحتسب"	خصم الإيجابيات Discounting the positives	٤-
(أ) قراءة العقل: فأنت تقترض أن الناس يتفاعلون معك بشكل سلبي عندما لا يوجد لديك دليل محدد على ذلك؛ (ب) تنسبه للحظ: تتوقع بشكل تعسفي أن الأمور ستتغير للأسوأ.	القفز إلى الاستنتاجات Jumping to conclusions	٥-
تضخم الأشياء بطريقة غير مناسبة أو تقلص من أهميتها بشكل غير مناسب	التكبير أو التصغير Magnification or Minimization	٦-
أنت تفكر بما تشعر به: "أشعر أنني أحمق، لذلك يجب أن أكون أحمقاً فعلاً." أو "لا أقوم بذلك مثل هذا، لذا سأقوم بتأجيله".	التفكير العاطفي Emotional Reasoning	٧-

٨-	‘عبارات يجب عليك’ "Should Statements"	فيها تنتقد نفسك والآخرين بعبارات "يجب عليك" أو "لا يجب عليك" وهي عبارات مسيئة مهينة متشابهة.
٩	وصف النفس Labeling	أنت تُعرف نفسك بعيوبك بدلاً من القول "لقد ارتكبت خطأً" تقول لنفسك أنا أحكم أو غبي أو خاسر
١٠	الشخصنة واللوم Personalization and Blame	أنت تلوم نفسك على شيء لم تكن مسؤولاً عنه بالكامل، أو تلوم الآخرين وتغفل الطرق التي قد تساهم بها مواقفك وسلوكياتك في إحداث المشكلة.

THE WAYS TO UNTWIST YOUR THINKING

ب- طرق تفكيرك تفكيرك

١	التعرف على التشويه Identify the Distortion	اكتب أفكارك السلبية حتى تتمكن من معرفة أي من التشوهات المعرفية العشرة أنت تمارس. وهذا سيجعل من السهل التفكير في المشكلة بطريقة أكثر إيجابية وواقعية
٢	افحص الأدلة Examine the Evidence	بدلاً من افتراض أن أفكارك السلبية مؤلمة، افحص الدليل الفعلي لها. على سبيل المثال، إذا شعرت أنك قد فعلت أي شيء بشكل صحيح، فيمكنك سرد العديد من الأشياء التي تثبت أنك قمت بذلك بنجاح.
٣	طريقة ازواجية المعايير The Double standard Method	بدلاً من أن تحط من قدرك بطريقة فظة أو بإدانتها تحدث إلى نفسك بنفس الطريقة الودودة التي تتحدث بها مع صديق حول مشكلة مشابهة
٤	التقنية التجريبية The Experimental Techinque	قم بتجربة لاختبار صحة تفكيرك السلبي، على سبيل المثال، إذا شعرت بالرعب وأنت على وشك الموت بنوبة قلبية، يمكنك الركض أو صعود الدرج ونزول عدة درجات. سيثبت لك ذلك أن قلبك سليم وقوي.

<p>على الرغم من أن هذه الطريقة قد تبدو باهتة، إلا أن تأثيرها يمكن أن يكون مضيئاً. فبدلاً من التفكير في مشاكلك في كلمات الكل أو لا شيء، قم بتقييم الأشياء على مدى من ٠ إلى ١٠٠. فعندما لا تسير الأمور كما كنت تأمل، فكر في التجربة كنجاح جزئي بدلاً من فشل كامل. انظر إلى ما يمكنك تعلمه من الموقف.</p>	<p>التفكير في ظلال رمادية Thinking in Shades of Grey</p>	<p>٥</p>
<p>اطرح أسئلة على الناس لمعرفة ما إذا كانت أفكارك ومواقفك واقعية. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن القلق من التحدث أمام الجمهور أمر غير طبيعي ومخجل، فاسأل العديد من الأصدقاء عما إذا كانوا يشعرون بالتوتر قبل أن يتحدثوا أمام الآخرين.</p>	<p>طريقة المسح The Survey Method</p>	<p>٦</p>
<p>عندما تصف نفسك بالدونية أو الحماسة أو الخاسر اسأل نفسك "ما معني أحقق" ستشعر بشعور أفضل عندما تري عدم وجود شيء يدل على الحماسة أو الخسران</p>	<p>عرف التعبيرات Define Terms</p>	<p>٧</p>
<p>ببساطة استبدل اللغة الأقل تفاعلاً ذات الحمل العاطفي. هذه الطريقة مفيدة لعبارات "يجب عليك" بدلاً من أن تقول لنفسك "كان يجب علي ألا أرتكب هذا الخطأ" "يمكنك القول كان من الأفضل ألا أرتكب هذا الخطأ"</p>	<p>الطريقة الخاصة بدلالات الألفاظ The Semantic Method</p>	<p>٨</p>
<p>بدلاً من الافتراض بأنك "سيئ" وتلقي باللوم على نفسك تماماً في المشكلة، فكر في العديد من العوامل التي قد تكون أنت ساهمت في حدوثها. ركز على حل المشكلة بدلاً من استهلاك كل طاقتك وإلقاء اللوم على نفسك والشعور بالذنب.</p>	<p>إعادة الإسناد Re-attribution</p>	<p>٩</p>
<p>اذكر مزايا وعيوب مشاعر معينة (مثلاً الشعور بالغضب عند تأخر الطائرة)، أو فكرة سلبية (مثلاً لا يهم مدى عملي بجد لأنني استجمع شجاعتني دائماً) أو نمط سلوكي (الإفراط في تقدير حالتك والركود في الفراش عند الشعور بالحزن). يمكنك أيضاً استخدام تحليل المكسب/ الخسارة لتعديل أفكار هزيمة الذات مثلاً "يجب علي دائماً أن أكون متقن لعملي"</p>	<p>تحليل التكلفة/ العائد (المكسب والخسارة) Cost-Benefit Analysis</p>	<p>١٠</p>

المراجع :

- 1- U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/phpr/readywrigley
- 2- CDC Centers for Disease Control, <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html>
- 3- Christopher TAvella et al., *Feeling Stressed about Coronavirus (COVID-19)?, Managing Anxiety in an Anxiety-Provoking Situation*, Office Mental Health, New York, March, 2020 cdc.gov/COVID19,
- 4- [https://www.cdc.gov/ COVID19/index.html](https://www.cdc.gov/COVID19/index.html)
- 5- NCTSN, *The National Child Traumatic Stress, Network* , www.NCTSN.org
- 6- www.healthychildren.org
- 7- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html
- 8- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), <https://store.samhsa.gov>
- 9- SAMHSA Disaster Technical Assistance Center, <https://www.samhsa.gov/dtac>
- 10-SAMHSA's Disaster Distress Helpline, <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>
- 11-SAMHSA's National Helpline, <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>
- 12-Child Welfare Information Gateway, <https://www.childwelfare.gov/topics/responding/reporting/how>
- 13-Administration for Children and Families, <https://www.acf.hhs.gov>
- 14-National Suicide Prevention Lifeline, <https://www.suicidepreventionlifeline.org>
- 15-National Child T r aumatic Stress Network, <https://www.nctsn.org>
- 16-HARVARD UNIVERSITY, Health Service, www.harvard.edu/coronavirus

هل أنت فى أزمة؟
Are you in crisis?

الهاتف الاستشاري



يسرنا استقبال استفساراتكم المتعلقة
بالصحة النفسية حول فيروس كورونا
والحجر المنزلي
وذلك بالتواصل على الرقم:
0598781918

[in](#) [t](#) [v](#) [o](#) [s](#) @E1_Cluster