

COVID-19 الفيروس التاجي مع المشاعر والأحاسيس

كونك أجنبي في الوضع الحالي:
قد يكون تفشي المرض التاجي مرهقاً للناس. يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف العصبية.
تعتمد كيفية استجابتك لتفشي المرض على خلفيتك والأشياء التي تجعلك مختلفاً عن الآخرين والمجتمع الذي تعيش فيه. من الشائع والطبيعي أن تشعر أنت وأطفالك بالحزن والعصبية والضيق والارتباك والخوف.
إن كونك أجنبي اليوم يعني أن تعيش قدرًا أكبر من عدم اليقين. نقاط الضعف والمخاوف والمحفزات الشائعة للقلق هي:

- حواجز اللغة	- العمل في المطاعم أو كمساعدين للرعاية الصحية المنزلية
- نقص المعلومات أو المعلومات الواردة حول الفيروس من بلد آخر.	- يمرض بعيدا عن المنزل والأسرة
- الاختلافات الثقافية في التعبير العاطفي ولغة الجسد.	- يمرض في نظام صحي غير معروف
- صعوبة الموازنة بين العمل والحياة الأسرية.	- بلد المنشأ في عقار الطوارئ
- الطلاق / العنف المنزلي.	- لا يمكن السفر إلى بلد المنشأ بسبب إغلاق الحدود أو تعليق الرحلات الجوية
- طلب اللجوء.	- دخل أقل من العمال الأصليين

التعامل مع الضغوط

يمكن أن يشمل الإجهاد أثناء تفشي الأمراض المعدية •

قد يساعد التحدث مع شخص تثق به في تحسين مزاجك.

من الضروري بالنسبة لك اتباع أسلوب حياة صحي. وهذا يشمل نظامًا غذائيًا متوازنًا ونومًا مناسبًا وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والتواصل مع العائلات والأصدقاء عبر الإنترنت.

لا تستخدم الكحول أو التبغ أو الأدوية الأخرى لتحسين مزاجك.

إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع التعامل مع الضغط النفسي بنفسك ، فأنت بحاجة إلى الاتصال بالأطباء أو الاستشاريين النفسيين. يجب أن تضع خطة مسبقًا لمعرفة مكان التماس الصحة العقلية والدعم النفسي عند الضرورة.

تجنب التضليل. يجب عليك جمع المعلومات المناسبة التي يمكن أن تساعدك في الوصول إلى المخاطر من أجل وضع خطة وقائية. هناك حاجة إلى مصادر موثوقة. على سبيل المثال ، تعتبر المعلومات من منظمة الصحة العالمية أو غيرها من وكالات الصحة العامة الوطنية والمحلية موثوقة بشكل عام

استخدم خبرتك السابقة في التعامل مع حالات الطوارئ والشدائد للتعامل مع هذا التفشي

- الخوف والقلق بشأن صحتك الخاصة وصحة أحبائك تغيرات في أنماط النوم أو الأكل
- صعوبة التفكير والتركيز والتذكر
- زيادة استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى
- التهيج والغضب والإثارة
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية نفسية موجودة مسبقًا متابعة علاجهم وأن يكونوا على دراية بالأعراض الجديدة أو المتفاقمة

التعامل مع الإجهاد للأطفال والمراهقين

"يجب أن تكون الأولوية لحماية الأطفال من جميع المعلومات التي لا يمكنهم معالجتها حتى الآن والتي يمكن أن تقودهم إلى تنمية القلق والخوف بسبب عدم اليقين" (اليونيسف).
تتضمن بعض التغييرات الشائعة التي يجب مراقبتها:

- التهيح وسلوكيات "التصرف" لدى المراهقين	- بكاء أو تهيج مفرط لدى الأطفال الصغار
- ضعف الأداء المدرسي أو تجنب المدرسة - صعوبة الانتباه والتركيز	- العودة إلى السلوكيات التي تجاوزوها (على سبيل المثال ، حوادث المرحاض أو التبول اللاإرادي)
- تجنب الأنشطة التي تمتعت بها في الماضي	- القلق المفرط أو الحزن
- الصداع أو ألم الجسم غير المبرر	- عادات الأكل والنوم غير الصحية

يجب على البالغين استخدام تدابير داعمة للتعامل مع استجابات التوتر للأطفال. على سبيل المثال ، يجب على البالغين الاستماع بعناية إلى هموم الأطفال وتكريس المزيد من الحب والاهتمام بالأطفال.

خلال حالات الطوارئ ، يحتاج الأطفال إلى المزيد من الحب والاهتمام من البالغين. يرجى إعطاء المزيد من الوقت والرعاية أكثر من المعتاد. يرجى الاستماع للأطفال بعناية والتحدث معهم بهدوء من أجل راحة عقولهم. قلل من الوقت الذي تقضيه أنت وأطفالك في مشاهدة أو الاستماع إلى وسائل الاكتئاب ، والتي يمكن أن تساعدك على تقليل المخاوف والقلق إذا كان من الضروري فصل الأطفال عن أسرهم ، كما هو الحال في محيط المستشفى ، يرجى التأكد من أن الأطفال يمكنهم التواصل مع أسرهم بانتظام من أجل تقليل قلقهم حاول الحفاظ على روتين الأوقات العادية. في بيئة جديدة ، يحتاج البالغون إلى مساعدة الأطفال على بناء روتين يومي ، بما في ذلك الدراسة والدروس واللعب والاسترخاء. أخبر الأطفال بما يحدث وشرح الموقف. وفي الوقت نفسه ، ينبغي تعليم الأطفال كيفية منع العدوى بطريقة مفهومة لهم.

أن تكون نموذجاً يحتذى به

عندما يتعامل الآباء ومقدمو الرعاية . يتفاعل الأطفال والمراهقون جزئياً مع ما يرونه من البالغين من حولهم بهدوء وثقة ، يمكنهم تقديم أفضل دعم لأطفالهم

المراجع

- نصيحة منظمة الصحة العالمية للتعامل مع الإجهاد للأطفال خلال اندلاع رواية الفيروسات الجديدة لعام 2019.
- منظمة الصحة العالمية / مترجم من الصينية من المحتوى المنشور في الحساب العام لليونيسف - WeChat
- 2020 مارس . اليونيسف . "ما يجب أن يعرفه الآباء : (COVID-19) الفيروس التاجي -
- للمساعدة في راحة (COVID-19) كيفية التحدث إلى طفلك حول نصائح مرض التاجية لعام - 2020 مارس . اليونيسف . "الأطفال و حمايتهم