



## Australian Government

### Department of Health

#### الاهتمام برافهتك العقلية

يؤثر فيروس كورونا على الجميع. لقد أثر على الناس في أستراليا وفي جميع أنحاء العالم. فقد قام الناس من جميع البلدان والثقافات والخلفيات بعمل تغيير في حياتهم اليومية للمساعدة على وقف انتشار الفيروس والحفاظ على سلامة مجتمعاتهم.

وقد أدت آثار فيروس كورونا إلى أن يشعر الكثير منا بالقلق أو الإجهاد أو الوحدة. وقد تشعر أيضاً بالقلق بشأن العائلة والأصدقاء في بلدك الأم. من المهم أن نعتني جميعاً برافهتنا النفسية، وكذلك بصحتنا البدنية، خلال هذه الأوقات العصيبة.

ربما لاحظت بعض التغييرات في مزاجك ومشاعرك أو رأيت هذه التغييرات في شخص آخر، مثل:

- الشعور بالتوتر أو القلق
- الشعور بالاحباط، الاستياء أو أنك لست كالمعتاد.
- وجود صعوبة في الخلود للنوم أو الاستمرار في النوم.
- تغيرات في وزنك أو شهيتك.
- الشعور بالضغط الشديد وتجد أن حياتك اليومية صعبة.

قد يشعر بعض الناس بالخوف من التحدث عن مشاعرهم مع الآخرين خوفاً من وصفهم بأنهم يعانون من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية. في الحقيقة، إن هذه المشاعر شائعة ويعاني الكثير من الناس في المجتمع منها أيضاً.

تواصل وتحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم. يمكن أن يساعد البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي في الحفاظ على صحتك النفسية. تحدث عن مشاعرك معهم وادعهم أيضاً للتحدث معك.

الحفاظ على صحتك جيداً لنفسيتك ولبدنك. حاول الحفاظ على روتين بقدر الإمكان. إبقِ نشطاً وذلك بممارسة رياضة المشي في الهواء الطلق والقيام بتمرينات خفيفة في الحديقة أو ممارسة الرياضة في المنزل. حافظ على عادات النوم الجيدة، وتناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات، وقم بالحد من الأكل بين الوجبات والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

#### المساعدة متوفرة

لا بأس من طلب المساعدة إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى دعم للتعامل مع تحديات الحياة الإضافية في الوقت الحالي، أو أنك تجد الحياة صعبة. تحدث إلى أحد أفراد العائلة، أو صديق، أو طبيبك العام المحلي (GP) أو أخصائي الصحة الموثوق به حول احتياجاتك الفردية والخطوات التالية التي يمكنك اتخاذها.

يمكنك أيضاً التحدث إلى مستشار في أي وقت مجاناً عن طريق الاتصال بخدمة دعم الصحة النفسية لفيروس كورونا على **1800 512 348**. لتلقي المساعدة من مترجم شفوي مجاني وسري اتصل بـ **131 450** وأذكر اللغة التي تحتاجها. يمكنك بعد ذلك أن تطلب من المترجم أن يوصلك بخدمة دعم الصحة النفسية لفيروس كورونا.

لا يشعر الجميع بالارتياح للتحدث مع أحد وجهاً لوجه، وهذا لا بأس به. يمكنك العثور على مواقع الكترونية تحتوي على معلومات مفيدة، واستخدام التطبيقات والبرامج لبناء المهارات وتتبع تقدمك، وتبادل القصص والخبرات في المنتديات عبر الإنترنت، أو التحدث إلى محترف من خلال الهاتف، أو الدردشة على الموقع الإلكتروني/الرسائل النصية والبريد الإلكتروني.

تفضل بزيارة موقع [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) للحصول على المعلومات والنصح و لايصالك بالدعم والخدمات الصحة النفسية الأسترالية الموثوق بها والمجانية الهاتفية المنخفضة التكلفة وعبر الإنترنت. كما أن فيه روابط إلى المعلومات والموارد بلغتك.