

التعامل مع التوتر أثناء إندلاع الأمراض المعدية

إن إدارة الصحة العقلية تدعم الرفاهية للعائلات والأصدقاء والزملاء في المقاطعة. عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخباراً عن اندلاع مرض معدٍ ، فقد تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات التوتر - حتى وإن كان تفشي المرض على الأشخاص البعيدين عن المكان الذي تعيش فيه وتكون عرضة لخطر الإصابة بالمرض ضعيفة أو منعدمة. إن علامات التوتر هذه طبيعية وقد تكون أكثر احتمالاً لدى الأشخاص الذين لديهم أشخاص محبين في أجزاء من العالم حيث التأثيرة بالإندلاع. أثناء إندلاع الأمراض المعدية ، اهتم بصحتك الجسدية والعقلية وتواصل بلطف مع المتضررين من الموقف ما يمكنك القيام به للمساعدة في التأقلم مع التوتر.



كن نشطاً!

1. كن على اطلاع بالمعلومات من المصادر الموثوقة.
2. ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع.
3. مساعدة الآخرين المحتاجين من خلال التطوع والتبرع بالوقت والموارد للمنظمات الموثوقة فيها.
4. الحفاظ على البقاء في موقف إيجابي.

المصادر

مقاطعة لوس أنجلوس
قسم الصحة العقلية
مركز الوصول 7/24 خط المساعدة
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD / TTY
<https://dmh.lacounty.gov>
مقاطعة لوس أنجلوس
قسم الصحة العامة
publichealth.lacounty.gov
أو اتصل 1-1-2 لمزيد من المعلومات

1. التحكم في توترك

- الحفاظ على الحصول على المعلومات. الرجوع إلى مصادر موثوقة للحصول على تحديثات على الوضع المحلي.
- حافظ على تركيزك على نقاط قوتك الشخصية •
- حافظ على الروتين •
- خصص وقتاً للاسترخاء والراحة •

2. كن على اطلاع وإبلغ عائلتك

- كن على اطلاع بموارد الصحة الطبية والعقلية المحلية في مجتمعك. قم بحضور اجتماعات للموارد / التعليم.
 - تجنب مشاركة الأخبار غير المؤكدة حول هذا المرض المعدي لتجنب إثارة الخوف والذعر بلا داعي.
 - إعطاء معلومات صادقة تتناسب مع سن الأطفال وتذكر التزام الهدوء ؛ الأطفال غالباً ما يشعرون بما تشعر به.
- ### 3. تواصل مع مجتمعك
- حافظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء
 - انضم إلى المجتمع و / أو الجماعات الدينية
 - تقبل المساعدة من الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل ورجال الدين
 - قم بالوصول إلى الجيران والأصدقاء ذوي الاحتياجات الخاصة الذين قد يحتاجون إلى مساعدتك

4. الوصول والمساعدة

- إذا كنت تعرف شخصاً متأثراً بالعدوى ، فاتصل به لمعرفة كيف حاله، وتذكر الحفاظ على سريته
- اعتبر العمل بالمعروف لأولئك الذين طلب منهم التباعد الاجتماعي ، مثل بعث وجبة أو تقديم وجبة منزلية على عتبة منزلهم.
- البحث عن والتطوع في جمعية خيرية أو منظمة بالقرب منك •
- شجع الأصدقاء والعائلة على المشاركة معك •

5. كن حساس

- تجنب إلقاء اللوم على أي شخص أو افتراض أن الشخص مصاب بالمرض بسبب الطريقة التي يبدو بها أو من المكان الذي أتوا هم أو عائلاتهم منه.
- فالأمراض المعدية غير مرتبطة بأي مجموعة عرقية أو عنصرية ؛ تحدث بلطف عندما تسمع شائعات كاذبة أو صور نمطية سلبية قد تعزز العنصرية والخوف من الأجانب.

فكر في طلب المساعدة المحترفة إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك يواجه صعوبة في التأقلم.