

العناية بصحتك النفسية خلال COVID-19

- 1 حاول أن تفهم أن التوتر والقلق عادي في هذه الاوقات وأن العديد يعاني مما تشعر به. تعرّف على علامات القلق واطلب المساعدة عند الحاجة.
- 2 حاول صنع مصادر إلهاء لنفسك. حافظ على انشغال نفسك بالروتين. تأكد من أنك مشغول في العمل المدرسي والمهام ووقت خاليه [مثل مشاهدة [الأفلام والاستماع إلى الموسيقى والتمشية].
- 3 ابحث عن طرق جديدة للتواصل مع أصدقائك. إنشاء تسكع عبر الإنترنت. هناك العديد من التطبيقات التي تسمح بمكالمات الفيديو والألعاب الظاهرية. لا تفقد الاتصال بالآخرين.
- 4 اسمح لنفسك بأن تشعر. إن فقدان المناسبات، والمهرجانات و المباريات الرياضية أمر مُزعج. دع نفسك تشعر بعواطفك. تعامل مع هذه المشاعر خلال الفن ، وممارسة الرياضة و ما الى ذلك.
- 5 ضع حدودًا علي كمية الأخبار التي يجب مشاهدتها. مشاهدة الكثير من الأخبار يمكن أن يزيد من القلق. أنشئ جدولاً لمشاهدة الأخبار بدلاً من مشاهدته باستمرار خلال اليوم. تأكد من وصولك إلى مصادر موثوق بها للمعلومات التي تقرأها.
- 6 ركّز على نفسك. خذ هذا الوقت وتعلم شيء جديد [تعلم آلة موسيقية، الرقص، الرسم] التركيز على نفسك وإيجاد طرق للنمو سوف يساعد على تخفيف القلق وزيادة العافية النفسية.

نحن جاهزون لدعمك كل يوم بين الساعة 9 صباحًا و 5 مساءً

اتصل بنا:
Tel: 519 973 5588 X 701

للخدمة بالإنجليزي والعربي:
Tel: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والماندارين:
Tel: 519 551 7878

بريد إلكتروني: mw@wwwiwi.org
الموقع الشبكي: wwwiwi.org