



# دليل كبير أطباء كاليفورنيا: تخفيف الضغط النفسي أثناء مرض كوفيد-19 (COVID-19)

## أهمية إدارة الضغط النفسي أثناء هذه الفترة

تمثل صحة وسلامة ما يقرب من 40 مليونًا من سكان كاليفورنيا الأولوية رقم واحد لولايتنا. وهذا يشمل العافية الجسدية والنفسية لجميع الأفراد. نحن ندرك أن سياسات الصحة العامة والتدخلات اللازمة لإبطاء انتشار COVID-19 تؤثر على جميع جوانب المجتمع وحياتنا اليومية. يؤدي الارتباك اليومي، إلى جانب الخوف من عدم معرفة ما هو آت، إلى زيادة الضغط النفسي والقلق لدى الكثيرين.

يتعاون سكان كاليفورنيا معًا لممارسة التباعد الجسدي لإبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد. في الوقت الذي نتخذ فيه التدابير للحد من آثار مرض كوفيد-19 (COVID-19) المباشرة على مجتمعاتنا ونظم الرعاية الصحية، من المهم أيضاً التقليل من الآثار الصحية الثانوية المترتبة على هذه الجائحة. فشيوع الضغط النفسي والقلق حيال COVID-19، الذي يزيد من حدتهما الضائقة الاقتصادية بسبب فقدان الأجور والوظائف والأصول المالية، والإغلاقات الجماعية للمدارس، وإجراءات التباعد الاجتماعي اللازمة قد يؤدي إلى زيادة الحالات المرضية المرتبطة بالضغط النفسي.

أثناء هذه الفترة، قد ينتج جسمك هرمونات الضغط النفسي بنسبة أكثر أو أقل مما هو صحي. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم مشاكل الصحة البدنية و/أو النفسية، مثل داء السكري وأمراض القلب والقلق والاكتئاب والتدخين أو التعاطي غير الصحي للكحول أو العقاقير الأخرى.

يمكن أن تظهر الضغوط النفسية على أجسامنا ونفسياتنا وسلوكياتنا بطرق عديدة مختلفة. على سبيل المثال في أجسامنا، قد تكون التغييرات في أنماط النوم والشهية والصداع وآلام المعدة أو تغييرات حركة الأمعاء والارتفاع المفاجئ في ضغط الدم كلها علامات على استجابة مفرطة النشاط للضغط النفسي. في عواطفنا وسلوكياتنا، قد نشعر بمزيد من الانفعال أو نعاني من تغييرات في المزاج أو قلق أو اكتئاب أو زيادة تعاطي المخدرات أو الغضب. من المهم أن تعرف أن هذه التغييرات ليست "مجرد تخيلات لديك". قد تكون علامات على رد فعل بيولوجي يحدث في أدمغتنا وأجسامنا بسبب الضغط النفسي المشترك الذي نواجهه جميعًا. إذا كنت قد عانيت من محنة كبيرة في الماضي، خاصة خلال السنوات الحرجة من الطفولة، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية والسلوكية في فترات الضغط النفسي.

الخبر السار هو أن هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها كل يوم، في المنزل، لحماية صحتك. يمكن أن يساعدك الدليل التالي في إدارة الاستجابة للضغط النفسي. قد تبدو أنها أشياء بسيطة للوهلة الأولى، لكنها قائمة على الأدلة وثبتت فعاليتها. يمكن للعلاقات الآمنة والمستقرة والرعاية أن تحمي أدمغتنا وأجسامنا من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية والمحن. يمكن أن تساعد التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم المريح وممارسة الحضور الذهني والبقاء على اتصال مع دعائنا الاجتماعية والحصول على رعاية صحية نفسية في تقليل هرمونات الضغط النفسي وتحسين الصحة.

خذ وقتك وصمم برنامجًا يناسبك وكن لطيفًا مع نفسك، بينما نمر جميعًا بهذا التحدي معًا.

## مكافحة الضغط النفسي في المنزل

### **الخطوة 1: الوعي - كيف يظهر الضغط النفسي على جسمنا**

- أولاً، يجب أن نتحقق جميعًا من أنفسنا وأن ندرك كيف يظهر الضغط النفسي على أجسامنا. التغييرات في أنماط نومك أو شهيتك، أو الصداع أو تغييرات حركة الأمعاء، وارتفاع الضغط أو سكر الدم كلها علامات على استجابة مفرطة النشاط للضغط النفسي.
- إذا كان لديك مرض مزمن أو حالة مرضية قائمة، فأنت بحاجة إلى إيلاء اهتمام خاص لحالتك والتأكد من تتبّع أي تغييرات مهمة. تعد إدارة الضغط النفسي ذات أهمية قصوى للمساعدة في إدارة حالتك.
- يمكن أن يؤثر الضغط النفسي على صحتنا بشدة. على سبيل المثال، إذا كنت مصابًا بالربو، فقد تجد نفسك تستخدم الألبوتيرول مرات أكثر؛ وإذا كنت مصابًا بداء السكري، فقد ترتفع نسبة السكر في دمك؛ وإذا كنت تحاول إدارة تقلبات ضغط الدم، فقد تكون مرتفعة الآن.

### **الخطوة 2: قم بإعداد خطة لنفسك**

- من المهم وضع خطة تناسبك بشكل واقعي حول ما يمكنك فعله أو ما ستفعله.
- فكر فيما يناسبك عادةً عندما تشعر بالتوتر وقم بإعداد قائمة.
- أثناء وضع خطتك، تأكد من تضمين عناصر من الفئات الست لإدارة الضغط النفسي للمساعدة في تنظيم نظام الاستجابة للضغط النفسي لديك. الفئات الست هي:

1. العلاقات الداعمة - الحفاظ على التواصل مع مجتمعاتنا
2. التمارين - 60 دقيقة يوميًا (لا يجب أن تكون كلها في مرة واحدة)

3. النوم الصحي - مارس عادات صحية جيدة للنوم، بما في ذلك الخلود إلى النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، والتأكد من أن مكان نومك معتدل البرودة وهادئ وخالٍ من عوامل التشتيت. تجنب الكافيين بعد الظهر أو عند المساء.
  4. التغذية
  5. دعم الصحة النفسية والسلوكية
  6. الحضور الذهني - مثل التأمل والصلاة
- يتضمن هذا الدليل "نماذج الرعاية الذاتية" التي يمكن أن تساعدك على البدء في وضع برنامجك.

### الخطوة 3: وضع برنامجك

- تأكد من أنك تمارس برنامجك كل يوم ومرتين في اليوم إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
- راجع نفسك بانتظام لترى كيفية شعورك النفسي والجسدي. اطرح على نفسك أسئلة مثل: كيف هي حالة صدري، معدتي، ساقي، رأسي، إلخ.
- حلل برنامجك. إذا كنت بحاجة لتغيير بعض الأمور المتعلقة به، فامضي قدمًا وافعل ذلك. دع خطتك تتطور للتأكد من أنها تناسبك. إذا لم يكن الأمر كذلك، غير التفاصيل، ولكن تأكد من بقاء عناصر من الفئات الست.

### ست استراتيجيات لمكافحة الضغط النفسي

يمكن للعلاقات الآمنة والمستقرة والرعاية أن تحمي أدمغتنا وأجسامنا من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية والمحن. يمكن أن تساعد التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم المريح وممارسة الحضور الذهني والبقاء على اتصال مع دعائنا الاجتماعية والحصول على رعاية صحية نفسية في تقليل هرمونات الضغط النفسي وتحسين الصحة.



### 1. علاقة داعمة:

أ. حافظ على علاقاتك الداعمة باستخدام الحاسوب أو ما شابه أو مع من تعيش معهم في المنزل. أوقف تشغيل الوسائط والأجهزة لقضاء وقت مميز معًا في إبداع بعض الأعمال الفنية أو الرقص أو الطهي أو القراءة مع أحبائك. ابقَ على اتصال مع الموجهين والأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو محادثات الفيديو، بما يتضمن المدارس والمنظمات المجتمعية أو الدينية.

### 2. تمارينات يومية:

أ. شارك لمدة 60 دقيقة في نشاط بدني كل يوم. ولا يجب أن تكون المدة كلها في مرة واحدة. أقم حفلة رقص في غرفة نومك، أو قم بـ 35 تمرين قفز (jumping jacks) بين الحين والآخر، أو أقم مسابقة بطوق الهولا هوب لمدة 20 دقيقة، أو قم بتصوير فيديو Tik Tok ومشاركته، أو قم بالمشي السريع حول الحي مرتين، أو الجري، أو مارس اليوجا قبل النوم، أو قم بـ 10 تمارين ضغط، أو نط الحبل المزدوج على الطريقة الهولندية، ويمكن أن تستمر القائمة أكثر من ذلك. الخلاصة - حرك جسمك وارفَع معدل ضربات قلبك للتخلص من التوتر.

ب. اسأل الأصدقاء عن الموارد التي يستخدمونها أو اتصل بالإنترنت وابحث عن روتين التمارين الرياضية في المنزل وشاهد النتائج وما يمكن أن يناسبك.

### 3. نوم صحي:

أ. حصل على قسط كافٍ من النوم. قد يكون ذلك صعبًا بشكل خاص في الوقت الحالي، ولكن من الأشياء التي تساعد على ذلك هي النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. أغلق الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بنصف ساعة على الأقل. اشرب بعض الماء الدافئ أو الشاي الساخن وقرأ كتابًا بعد الصعود إلى السرير. تجنب الكافيين بعد الظهر وعند المساء. تأكد من أن مكان نومك معتدل البرودة وهادئ وخالي من عوامل التشنيت والأجهزة.

#### 4. التغذية:

أ. لا يتعلق هذا بخسارة الوزن. ولكن يتعلق الأمر بالتأكد من حصولك على التغذية المناسبة للمساعدة في التغلب على الضغط النفسي. حافظ على مواعيد منتظمة للوجبات الرئيسية، حتى لا تتناول وجبات خفيفة طوال اليوم. قلل من الكربوهيدرات المكررة والدهون العالية والأطعمة عالية السكريات وقلل من تناول الكحول.  
ب. تنص القاعدة العامة على تناول من 5 إلى 9 حصصًا من الفاكهة والخضروات يوميًا وكذلك الأطعمة الغنية بأحماض الأوميغا 3 الدهنية بما يشمل الأسماك والمكسرات والألياف.

#### 5. دعم الصحة النفسية والسلوكية:

أ. المشاركة في رعاية الصحة النفسية. حدد موعدًا للجلسات المرئية أو الهاتفية للعلاج النفسي والرعاية النفسية وعلاج اضطرابات تعاطي المخدرات عند الإمكان.  
ب. قلل من مطالعة الأخبار أو أي محتوى إعلامي آخر يزعجك.  
ج. إذا لم يكن لديك موعدًا منتظمًا أو لم تكن على اتصال بأخصائي صحة نفسية سابقًا، [إليك بعض الموارد](#) لمساعدتك على البدء.

#### 6. الحضور الذهني والتأمل والصلاة:

أ. مارس الحضور الذهني، مثل التأمل أو اليوجا أو الصلاة لمدة 20 دقيقة مرتين في اليوم. هناك العديد من التطبيقات سهلة الاستخدام التي يمكنك تنزيلها على هاتفك. كما يمكن العثور على التأملات على الإنترنت أيضًا.  
ب. يمكن أن يساعد الحضور الذهني في تقوية مسارات الدماغ التي تخفف من حدة الاستجابة للضغط النفسي، مما يساعدك على تنظيم استجابتك للضغط النفسي بسهولة أكبر.

### أشياء عليك أن تحد منها

- الأخبار – احرص على منح نفسك استراحة من مطالعة الأخبار على مدار 24 ساعة وتنبهات الأخبار. فذلك يُحدث حقًا فرقًا في صحتك الجسدية والنفسية.
- المواد المخدرة - نظرًا لأن أجسامنا قد تفرز هرمونات الضغط النفسي أكثر من المعتاد، فنحن أكثر عرضة للإدمان على المخدرات. من المهم أن تضع هذا في الاعتبار وتؤكد من أنك تنظم بشكل فعال الكمية التي تتناولها من المواد التي قد تسبب الإدمان.
- الأطعمة عالية السكريات/ عالية الدهون - تؤدي زيادة إفراز هرمون الكورتيزول المسبب للضغط النفسي إلى زيادة الرغبة في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون. حتى لو كنت في السابق معتادًا على تناول الأكل الصحي، فقد تجد نفسك ترغب في تناول رقائق البطاطس وكعك الشوكولاتة والصودا وغيرها من الوجبات الخفيفة غير الصحية. لا يزيد الضغط النفسي الرغبة الشديدة في تناول هذه الأنواع من الأطعمة فحسب، بل يمكن أيضًا أن تجعل هرمونات الضغط النفسي أجسامنا أكثر مقاومة لهرمون الأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2، لذا حاول عدم الانغماس كثيرًا في تناول هذه الأطعمة.

### أمور عليك أن تتبناها

- بعضنا البعض – اثبت علميًا أن اتصالاتنا الشخصية الداعمة تساعد في التخفيف من آثار الضغط النفسي على أدمغتنا وأجسامنا. إن البقاء على اتصال مع أحبائنا ومجتمعنا باستخدام الحاسوب أو ما شابه هو علاج حقيقي. إذا رأيت جيرائك وأنت في الخارج، تذكر الاستمرار في التباعد الجسدي، ولكن قل مرحبًا واسأل عن حالهم. عندما تكون في محل بقالة، اشكر العاملين هناك وانخرط في محادثة معهم. الأمر ليس مهمًا من أجل رفع المعنويات فحسب، ولكن البقاء على اتصال عاطفي مع بعضنا البعض أمر حيوي لصحتنا.
- أنفاس عميقة - ليس من الضروري أن تكون متمرسًا في اليوغا لمعرفة قوة النفس العميق النقي. تنفس ببطء؛ تنفس كثيرًا. الأنفاس العميقة هي أيضًا لحظات رائعة للتحقق من أجسامنا ومعرفة أين وكيف نشعر.
- الخروج في الهواء الطلق - بينما يتعين علينا ممارسة التباعد الجسدي، فإن الخروج في الهواء الطلق والعتور على مساحة خضراء، حتى لو كانت في ساحتك الخلفية، أمر مفيد للغاية لعافيتنا. استمتع بأشعة الشمس على وجهك واستمع إلى غناء الطيور وشاهد الزهور تنفتح.
- الترطيب - حافظ على نسبة الماء في جسمك. اشرب 8-10 أكواب من الماء يوميًا.

- اللعب - العثور على طرق للعب والضحك مهم جدًا لصحتنا النفسية والبدنية. أوقف تشغيل الأخبار وشاهد فيلمًا مسليًا، أو الأفضل من ذلك، كن مبدعًا واصنع فيلمًا مسليًا مع أفراد أسرتك. اتصل بصديق وتحدثا عن الأوقات التي ضحكتما فيها بشدة، واكتشف الانطباعات التي يمكنك القيام بها، وتظاهر بأن الأرضية هي حمم ساخنة. هذه أوقات عصبية، ولكن لا يزال بإمكانك أن تكون مضحكًا.
- طلب المساعدة أو تخصيص بعض الوقت - اجعل التواصل مفتوحًا في منزلك حول الأوقات التي نحتاج فيها إلى المساعدة. سواء كان لديك كلمة سر خاصة أو مجرد تذكير لنفسك. إذا كنت بحاجة لاستراحة، فعبّر عن ذلك وخذ الاستراحة. إذا كنت تمر بوقت عصيب حقًا أو تشعر بعدم الأمان في المنزل أو تفكر في إيذاء نفسك أو أي شخص آخر، فهذا للأسف أمر شائع بشكل متزايد في الوقت الحالي. [إليك الخدمات والأرقام التي يمكنك الاتصال بها للحصول على الدعم.](#)

### نموذج الرعاية الذاتية للبالغين

أثناء هذه الفترة، قد ينتج جسمك هرمونات الضغط النفسي بنسبة أكثر أو أقل مما هو صحي. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل الصحة البدنية و/أو النفسية، مثل داء السكري وأمراض القلب والقلق والتدخين أو التعاطي غير الصحي للكحول أو العقاقير الأخرى. يمكن للعلاقات الآمنة والمستقرة والرعاية أن تحمي أدمغتنا وأجسامنا من التأثيرات الضارة للضغط النفسي والمحن. يمكن أن تساعد النصائح التالية في إدارة الاستجابة للضغط النفسي. يمكن أن تساعد التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم المريح وممارسة الحضور الذهني والبقاء على اتصال مع دعائنا الاجتماعية والحصول على رعاية صحية نفسية في تقليل هرمونات الضغط النفسي وتحسين الصحة.

إليك بعض الأهداف التي يمكنك وضعها لدعم صحتك. [ضع علامة على الأهداف التي تختارها لنفسك أو اكتب أهدافًا أخرى تناسبك في كل فئة.]

#### التخطيط للرعاية الذاتية. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- بناء روتين لمكافحة الضغط النفسي
- الحد من وقت الشاشة/ الأخبار لأقل من \_\_\_ ساعات في اليوم
- وضع خطة لما يمكن أن أفعله عندما أشعر بالضغط النفسي أو الغضب أو الارتباك
- التخطيط مع شريك حياتي أو أصدقائي أو عائلتي للحصول على الدعم عندما أحتاج إليه
- تحديد نقاط قوتي ومعرفة المزيد عن كيفية بناء القدرة على التكيف
- الاتصال بالرقم 211 إذا كنت بحاجة للمساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والمأوى
- أنشئ هدفك الخاص:

#### علاقات داعمة. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- قضاء المزيد من الوقت المميز مع الأحياء، مثل:
- تناول وجبات منتظمة مع أسرتي أو مع من هم خارج منزلي افتراضيًا عبر الإنترنت.
- أن يكون هناك وقت منتظم "العدم استخدام الإلكترونيات" للتحدث والتواصل مع بعضنا البعض
- تخصيص وقت للاتصال أو المحادثات المرئية مع الأصدقاء والعائلة للحفاظ على نظام دعم صحي نفسي
- التواصل بانتظام مع أفراد من مجتمعي لبناء اتصالات اجتماعية
- طلب المساعدة إذا شعرت بعدم الأمان الجسدي أو النفسي في علاقتي
- الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي هو **800-799-SAFE (7233)** أو [الدرشة المباشرة هنا](#)
- الخط الساخن الوطني للاعتداء الجنسي هو **800-656-HOPE (4673)** أو [الدرشة المباشرة هنا](#)
- للوصول إلى خط نصي للأزمات، أرسل كلمة HOME إلى 741-741
- أنشئ هدفك الخاص:

#### التمرين. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- الحد من وقت الشاشة لأقل من \_\_\_ ساعات في اليوم
- المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم
- معرفة نوع التمارين التي أستمتع بها وممارستها بانتظام

أنشئ هدفك الخاص:

التغذية. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- تناول وجبة إفطار صحية يوميًا (تحتوي على البروتين أو الحبوب الكاملة أو الفاكهة أو جميعها)
- شرب المياه بدلاً من العصير أو الصودا
- الحد من تعاطي الكحول
- الحد من الأطعمة عالية السكر و/أو الدهون
- تناول 5 خضروات و/أو فواكه يوميًا على الأقل
- اختيار الخبز المصنوع من القمح الكامل والأرز البني بدلاً من الخبز الأبيض أو الأرز
- أنشئ هدفك الخاص:

النوم. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- الانتظام في الخلود إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة
- تهيئة مكان معتدل البرودة وهادئ ومطمئن للنوم ووضع روتين للنوم يساعد على الاسترخاء
- استخدام الحضور الذهني أو غيره من أدوات تقليل الضغط النفسي إذا كان القلق يجعلني مستيقظًا ليلاً
- إيقاف تشغيل الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بـ 30 دقيقة على الأقل
- أنشئ هدفك الخاص:

الحضور الذهني. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- تخصيص بعض الوقت خلال اليوم لملاحظة كيف أشعر جسديًا ونفسيًا
- ممارسة التنفس بذهن حاضر أو أي طريقة أخرى للتهديئة أثناء المواقف العصبية
- كتابة قائمة من خمسة أشياء أو أكثر أنا ممتن لها كل يوم
- إنشاء روتين منتظم من الصلاة و/أو التأمل أو اليوجا
- تنزيل تطبيق لليقظة الذهنية وممارسة تمرين الحضور الذهني 20 دقيقة في اليوم
- أنشئ هدفك الخاص:

الصحة النفسية. لقد وضعت هدفًا لـ.....

- معرفة المزيد عن خدمات الصحة النفسية و/أو تعاطي المخدرات (مثل الاستشارات ومجموعات الدعم والأدوية)
- تحديد مكان أخصائي صحة نفسية أو مجموعة دعم في المنطقة.
- تحديد موعد مع أخصائي صحة نفسية
- إذا شعرت وكأنني أمر بأزمة، فسأحصل على المساعدة
- الخط الوطني لمنع الانتحار (Lifeline) هو **800-273-TALK (8255)** أو [الدردشة المباشرة هنا](#)
- للوصول إلى خط نصي للأزمات، أرسل كلمة **HOME** إلى **741-741**
- خط SAMHSA للاضطرابات الناتجة عن الكوارث **800-985-5990** للاستشارة النفسية
- أنشئ هدفك الخاص:

للمزيد من المعلومات حول الموارد المتعلقة بمرض COVID-19، يرجى زيارة [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov).