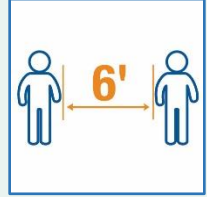


الرعاية الذاتية والمجتمعية أثناء التباعد الجسدي

ما المقصود بالتباعد الجسدي؟

التباعد الجسدي يعني ترك بينك وبين الذين لا يعيشون معك مسافة لا تقل عن 6 أقدام. التباعد الاجتماعي هو الاسم الآخر للتباعد الجسدي.

يُعد الابتعاد بمسافة آمنة عن الآخرين طريقة مهمة لحماية الجميع في مجتمعنا من انتشار فيروس كورونا (COVID-19).



كيف يمكنني البقاء متصلاً إذا كنت لا أستطيع التجمع مع مجتمعي؟

من المهم خلال الأوقات العصيبة أن ندعم بعضنا البعض. تكمن إحدى الطرق للتغلب على هذه المشاعر في التواصل مع الأشخاص الذين تهتم بهم ويهتمون بك.

إليك بعض الطرق للبقاء على اتصال أثناء الابتعاد الجسدي:

- أرسل خطابات وبطاقات بريدية.
- أسأل الناس عن أحوالهم.
- شارك الصور افتراضياً.
- تواصل مع الأصدقاء والعائلة عن طريق الرسائل.
- تحدّث هاتفياً مع الأشخاص.
- أجري مكالمات فيديو.

ما الذي يمكنني فعله لدعم صحتي النفسية خلال هذا الوقت؟

الخوف والقلق شعوران طبيعيين يعاني منهما الأشخاص خلال هذا الوقت. من المهم أن تعتني بنفسك وبالآخرين. اطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كان التوتر النفسي يعيق أنشطتك اليومية.

إليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لدعم نفسك:

- مارس الرياضة وتمارين التمدد بانتظام.
- احصل على قسط وافر من النوم.
- تجنب الكحول والمخدرات الأخرى.
- خصص وقتاً للاسترخاء.
- كن متفائلاً.
- تذكر أن المشاعر القوية سوف تتلاشى.
- خذ فترات راحة من متابعة الأخبار.
- افعل الأشياء التي تستمتع بها.
- خذ أنفاساً عميقة.
- تأمل.
- تناول طعام صحي.

