



دعم الصحة السلوكية لعمال الرعاية الصحية

تقدّر هيئة صحة أوريغون (OHA) جهود جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية طوال فترة الجائحة. وتذكر أنه أثناء القيام بعملك للحفاظ على صحة الناس وسلامتهم أن صحتك مهمة أيضاً.

نصائح للتمتع بالصحة والعافية خلال جائحة كوفيد-19

خلال هذا الوقت من التوتر المتزايد، من المهم إعطاء الأولوية لصحتنا العقلية. إن التعامل بلطف مع أنفسنا والبقاء على اتصال بالأصدقاء والأحباء، حتى عندما لا يكون لدينا وقت يومي للرعاية الذاتية التي نحتاجها، يمكن أن يساعدنا في الحفاظ على التوازن والبقاء بصحة جيدة. إليك بعض الأفكار لدعم العافية والتي نأمل أن تجدها مفيدة خلال هذا الوقت.

تذكر أن تأكل وتشرب الماء وتحصل على قسط كافٍ من النوم.

هذه الاحتياجات الجسدية الأساسية هي اللبنة الأساسية للرعاية الذاتية، لكنها غالباً ما تكون أول الأشياء التي نتجاهلها في أوقات التوتر.

حاول إنشاء بعض التواصل الاجتماعي في روتينك المعتاد.

من الأفضل عدم انتظار ظهور الحزن أو الوحدة، لأن ذلك في بعض الأحيان قد يجعل من الصعب الوصول إليها. يجد الناس في جميع أنحاء العالم طرقاً جديدة للتواصل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة وحتى الأشخاص الذين لا يعرفونهم من مسافة بعيدة.

الكثير من الناس يجدون أن النشاط مفيد للعقل والجسم.

يمكن أن تكون ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، بمفردك أو مع أفراد أسرتك، وسيلة فعالة للاسترخاء ويمكن أن تساعد في مكافحة مشاعر الحزن أو القلق. ويمكنك أيضاً ممارسة الرياضة في منزلك، سواءً بمفردك أو من خلال الانضمام إلى فصول اللياقة البدنية عبر الإنترنت.

التأقلم في الأوقات الصعبة

إذا كنت تعاني من مشاعر الحزن أو الإحباط أو القلق، فاعلم أنك لست وحدك. تتضمن بعض الأدوات التي وجد البعض أنها مفيدة للتعامل مع هذه المشاعر ما يلي:

- الاسترخاء الموجه أو التأمل أو تمارين اليقظة.
- التمارين البدنية.
- الكتابة في مجلة.
- التعبير الإبداعي مثل الغناء أو تأليف الموسيقى أو الكتابة الإبداعية أو ابتكار أعمال فنية.
- أخذ استراحة من الأخبار وتقليل مقدار الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي.

موارد الصحة العقلية والعاطفية

تفضل أيضًا بزيارة صفحة موارد [الاستجابة للأزمات والصددمات](#) التابعة لهيئة صحة أوريغون للحصول على معلومات وموارد للعاملين الذين يحتاجون إلى الدعم أثناء الاستجابة للوباء أو الأزمات؛ و [صفحة الموارد المجتمعية لكوفيد-19](#) التابعة لهيئة صحة أوريغون لمزيد من موارد الصحة السلوكية.

- [خط دعم المساواة العرقية](#): خط دعم الأقران للأفراد والأسر المتأثرين عقليًا وعاطفيًا بالعنصرية.
- [Safe + Strong Oregon](#): معلومات حول كوفيد-19، والصحة العاطفية، والموارد لمجتمعات ولاية أوريغون.
- [خط دعم الصحة السلوكية](#) التابع لـ [Safe + Strong](#): (1-800-923-HELP(4357)). يمكن للمتصلين الحصول على الدعم العاطفي وإحالة الموارد مجانًا على مدار الساعة إلى أي شخص يحتاج إليها.
- [كيفية التعامل مع الإجهاد وبناء المرونة النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#): إرشادات من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) لموظفي الرعاية الصحية والمستجيبين في الخطوط الأمامية.
- [ما تشعر به الآن](#): معلومات وقصص وموارد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) لمساعدتك على التأقلم والمرونة خلال جائحة كوفيد-19.
- [خدمة Crisis Text Line](#): عندما يكون شخص ما في أزمة، يمكنه إرسال رسالة نصية بها كلمة **OREGON** إلى الرقم 741741 للتواصل مع مستشار الأزمات الذي سيساعده على الانتقال من اللحظة الانفعالية الشديدة إلى الهدوء والطمأنينة. ستستمر هذه الخدمة فعالة حتى 31 مايو 2022.
- [TIP NW](#): برنامج بمشاركة متطوعين من المواطنين يقدم الدعم العاطفي للناجين من المأساة لتخفيف معاناتهم الفورية وتسهيل الشفاء والتعافي.

البقاء على اطلاع، والحفاظ على الصحة والسلامة

تعد المواقع الإلكترونية التالية أيضًا أماكن جيدة للعثور على معلومات حول فيروس كوفيد-19 وطرق للحفاظ على السلامة والصحة خلال هذا الوقت:

- [موقع ولاية أوريغون الخاص بجائحة كوفيد-19](#).
- [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#).
- [منظمة الصحة العالمية](#).

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة الصحة بولاية أوريغون أن توفر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. تواصل مع مركز المعلومات الصحية على الرقم 1-971-673-2411 أو الهاتف النصي 711 أو على عنوان البريد الإلكتروني [.COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)