

الصحة النفسية وكوفيد-19

قد تُشعرنا جانحة كوفيد-19 بالحيرة والحزن والقلق. وقد يُشعرنا العزل الذاتي بالابتعاد عن بعض الأنشطة التي كنا نمارسها لمساعدتنا على التحكم بمشاعرنا. من المهم أن تعرف الموارد وطرق الدعم المتوفرة لمساعدتك على الاعتناء بنفسك وبأسرتك.

الطرق الافتراضية لدعم الصحة النفسية

تتوفر طرق افتراضية لدعم الصحة النفسية نتيجة جانحة كوفيد-19 للشباب والبالغين والمسنين والعاملين في مجال الرعاية الصحية في بريتيش كولومبيا. تقدّم هذه الخدمات عبر الإنترنت دعماً خاصاً بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات. وتتضمن خدمات كالاتصالات الافتراضية وخدمات التطوع للمسنين والدعم في الأزمات. إن كنت تعاني من مشاكل في صحتك النفسية أو تمر بأزمة، اتصل بنا الآن. تعرّف على مزيد من المعلومات حول الطرق الافتراضية لدعم الصحة النفسية على وسائل الدعم الافتراضية للصحة النفسية.

قد يزداد العنف المنزلي وعنف الشريك الحميم أثناء المرور بأزمة. بغض النظر عن الموقف، لا يمكن قبول العنف والإساءة أبداً. يُرجى زيارة [مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: الأشخاص الذين من المحتمل أو المؤكد أنهم يعانون من العنف](#) للحصول على معلومات حول الخدمات المتوفرة لمساعدتك ومساعدة أسرتك.

اعرف أكثر عن موارد الصحة النفسية المتوفرة للأسر والعمال وكبار السن والسكان الأصليين وغيرهم.

الأهالي والأطفال

منح الأطفال القليل من التوجيه مع مزيد من الرعاية يمكن أن يساعد على التخفيف من مستويات توترهم أثناء الجائحة. قد يتساءل الأطفال عن سبب عدم مقدرتهم على لقاء أصدقائهم أو سبب غسلهم أيديهم أكثر من قبل. كن داعماً لهم عند الاستماع لمخاوفهم وأسئلتهم. لمزيد من المعلومات حول كيفية دعم طفلك، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: الصحة النفسية](#)
- [الصحة النفسية في كندا: التحدث مع الأطفال حول جائحة كوفيد-19 وأثرها](#)
- [أطباء بريتيش كولومبيا/الصحة النفسية وتعاطي المخدرات عند الأطفال والشباب: التعامل مع القلق والتوتر في العائلات التي لديها أطفال وشباب أثناء تفشي كوفيد-19](#)
- [فاميلي سمارت](#)
- [حكومة بريتيش كولومبيا: دعم الصحة النفسية للأطفال والشباب أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [حكومة بريتيش كولومبيا: السلامة على الإنترنت](#)
- [مركز كلتي للصحة النفسية: التحدث مع الأطفال حول كوفيد-19](#)
- [الجامعة المفتوحة في بريتيش كولومبيا: واصل التعلّم: اقتراحات للأهالي والقائمين على الرعاية لدعم تعلّم طفلهم.](#)
- [مجتمع يخلو من وصم الآخرين: أداة عدم الوصم لسلامة الشباب الخاصة بكوفيد-19 \(تتضمن موارد للأهالي والأطفال والمراهقين\)](#)
- [منظمة الصحة العالمية: مساعدة الأطفال على التعامل مع التوتر أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد 2019](#)

المراهقون

يعني التباعد الجسدي أن هناك كثيراً من المراهقين الذين تفوتهم النشاطات الاعتيادية التي يشاركون بها. قد يؤدي ذلك إلى تزايد القلق والشعور بالعزلة والحزن. ما يجعل بقاء المراهقين على صلة بمجموعاتهم الاجتماعية أكثر أهمية من أي وقت مضى. بقليل من الإبداع والبحث، من الممكن تعلّم طرق جديدة للقيام بذلك. التأكيد على أن الاعتناء بالذات والصحة طريقة جيدة أيضاً لتخفيف التوتر ومساعدة المراهقين على التكيف مع الوضع الطبيعي الجديد. لمزيد من المعلومات، انظر:

- [الهيئة الكندية للعناية بالقلق: القلق عند الشباب](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: نحن هنا للمساعدة: كوفيد-19 والقلق](#)
- [مؤسسة فاوندري Foundry: خدمة فاوندري الافتراضية - للحصول على الدعم عبر الإنترنت](#)
- [هاتف مساعدة الأطفال: نحن موجودون لمساعدتك أثناء جائحة كوفيد-19 \(فيروس كورونا المستجد\)](#)
- [هاتف مساعدة الأطفال: كيفية التأقلم مع التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [اليونيسيف: كيف يستطيع المراهقون الحفاظ على صحتهم النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)

موارد إضافية للطلاب من مجتمع الميم (LGBTQ2S+) الذين قد يشعرون بالضعف والانفصال عن أقرانهم والمدرسة:

- [حكومة بريتش كولومبيا: إريس Erase \(توقع الاحترام والتعليم الآمن\)](#)
- [الشباب في بريتش كولومبيا: خطوط الأزمة في المقاطعة والدعم عبر الإنترنت للشباب](#)
- [خط خدمة المتحولين جنسياً](#)

البالغون

قد يكون التغيير صعباً، وخاصة في أوقات كهذه. من الممكن أنك تعاني من مزيد من التوتر والريبة. يمكن لفهم الحقائق حول كوفيد-19 المساعدة على التخفيف من هذه الحيرة وتزويدك بالأدوات اللازمة للتعامل معها. يمكن للتعاطف والاعتناء بالذات جيداً المساعدة على التعامل مع القلق وتخفيف التوتر. لمزيد من المعلومات، انظر:

- [الهيئة الكندية للعناية بالقلق: ما عليك فعله إن كنت قلقاً أو مضطرباً بسبب فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: كوفيد-19 حافظ على صحتك في الأوقات المضطربة](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: يتوفر دعم الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [الطرق الافتراضية لدعم الصحة النفسية](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: نحن هنا للمساعدة: كوفيد-19 والقلق](#)
- [ستارلينغ مايندز \(Starling Minds\): التعامل مع التوتر والقلق الناتجين عن كوفيد-19](#)

كبار السن

قد يمثل العزل الذاتي صعوبة خاصة بالنسبة لكبار السن. قد يتناوب شعور بالوحدة والعزلة والاكتئاب. لا يجب أن يعني التباعد الاجتماعي عزلة اجتماعية. يمكنك الاستفادة من تعلم طرق التواصل مع العائلة والأصدقاء افتراضياً. إن شعرت أنك تعاني من مشاكل متعلقة بصحتك النفسية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. لمزيد من المعلومات حول دعم صحتك النفسية أثناء جائحة كوفيد-19، انظر:

- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: نحن هنا للمساعدة: كوفيد-19 والقلق](#)
- [الاتحاد الكندي للصحة النفسية للمسنين: موارد كوفيد-19](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: التعامل مع التوتر والقلق والاكتئاب الناجمين عن كوفيد-19 \(PDF 210 KB\)](#)
- [الصحة النفسية وخدمات تعاطي المخدرات في بريتش كولومبيا: نصائح لدعم صحتك النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [ستارلينغ مايندز \(Starling Minds\): التعامل مع التوتر والقلق الناتجين عن كوفيد-19](#)

مقدمو الرعاية

إن كنت مقدماً للرعاية الصحية أو كنت ترعى شخصاً مريضاً، قد تشعر بمزيد من التوتر والقلق. قد تشعر بالقلق حول صحة وسلامة الناس الذين ترعاهم، إضافة إلى أفراد عائلتك وصحتك وسلامتك أنت. للحصول على المعلومات والدعم، يُرجى زيارة:

- [الرعاية لمقدمي الرعاية كوفيد-19: القلق عند مقدمي الرعاية](#)

السكان الأصليون

يتوفر دعم الصحة النفسية والدعم الثقافي أثناء جائحة كوفيد-19. لمزيد من المعلومات:

- [هيئة صحة الأمم الأولى: كوفيد-19 \(فيروس كورونا المستجد\)](#)
- [هيئة صحة الأمم الأولى: دعم الصحة النفسية والدعم الثقافي أثناء جائحة كوفيد-19 \(PDF, 82KB\)](#)
- [هيئة صحة الأمم الأولى: "طبيب اليوم" الافتراضي للأمم الأولى](#)

العمال

إن استمررت بالعمل أثناء جائحة كوفيد-19، قد تحتاج إلى فهم أفضل حول كيفية الحفاظ على صحتك وسلامتك. احصل على موارد تدعمك إن كنت تعاني من التوتر أو القلق أو الحيرة في هذه الأوقات. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انظر:

- [جمعية الصحة النفسية في بريتش كولومبيا: دعم الصحة النفسية الخاص بجائحة كوفيد-19](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: الصحة النفسية وكوفيد-19. موارد معلومات للعاملين في مجال الرعاية الصحية خلال جائحة كوفيد-19](#)
- [ورك سيف بي سي WorkSafeBC: معالجة آثار كوفيد-19 على الصحة النفسية في أماكن العمل: دليل إرشادي للعمال](#)

موارد إضافية

من المهم معرفة أنك لست وحدك مهما كان شعورك. سواء كنت تبحث عن معلومات ودعم لك أو لمن تحب، فالمساعدة متوفرة. لمعرفة مزيد من المعلومات حول الموارد المتوفرة:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العافية النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: المزاج والقلق](#)
- [الصحة النفسية وتعاطي المخدرات](#)

لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 وكيفية حماية نفسك وأسرتك ومجتمعك المحلي، انظر [مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#).

آخر تحديث: 20 يناير/كانون الثاني 2021

المعلومات الواردة في "الصحة النفسية وكوفيد-19 في Health Feature" مقتبسة بتصرف من صفحة [حكومة بريتش كولومبيا: الطرق الافتراضية لدعم الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#) التي جرى الاطلاع عليها في 20 يناير/كانون الثاني 2021.