

تعامل بالرفق مع نفسك

إذا لم تكن بخير، فأنت لست وحدك.

هل لاحظت ما يلي ... لا تشعر أنك قادر على الإنتاجية؟
... هل تواجه صعوبة في التركيز وتنفيذ المهام؟
... هل تشعر بالتعب أو الانفعال أو الحزن؟

مثل الكثيرين منا، قد تشعر بالحزن بسبب التعرض المستمر للصدمات الناجمة عن مرض كوفيد-19 والاضطرابات المدنية المحيطة بنا.

وهذه استجابة طبيعية. مع استمرار حالة عدم اليقين المحيطة بنا في تعطيل روتيننا اليومي وخططنا المستقبلية وحياتنا الاجتماعية، لم تكن الحاجة إلى الرعاية الذاتية أكثر أهمية من أي وقت مضى.



اطرح الأسئلة التالية على نفسك:

هل عثرت على منافذ تساعدني على معالجة ما أشعر به؟

هل أنا منخرط في أنشطة تجلب لي الفرح؟

هل أتعامل برفق شديدة مع نفسي؟

هل أنتبه لنومي ونشاطي البدني؟

هل أطلب المساعدة وأسمح لنظام الدعم الخاص بي بمساندتي؟

إن رعاية الذات ليست أنانية.

يوفر لك التركيز على صحتك الجسدية والعاطفية أساسًا أكثر استقرارًا في أوقات القلق والتوتر الشديدين.



COOK COUNTY
HEALTH



Cook County
Public Health

ماذا يمكنني أن أفعل؟

ضع حدودًا مناسبة للعمل والأسرة. لا بأس أن تقول للناس لا. لا بأس في إلغاء الخطط التي لم تعد تملك الطاقة اللازمة لها.

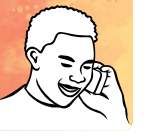
خصص وقتًا للتأمل الذاتي والراحة والاسترخاء.

انخرط في أي عمل من أعمال العدالة الاجتماعية التي تهتم بها.

قلل من الوقت الذي تقضيه في متابعة الأخبار.

ابتكر روتينًا يوميًا والتزم به. الروتين يعني قرارات أقل كل يوم، مما قد يساعدك على تقليل الشعور بالارتباك.

حاول ألا تلوم نفسك على مشاعرك. الكثير من الأشياء التي تحدث في حياتنا الآن خارجة عن إرادتنا.



ما الموارد المتوفرة لي؟

خط Call4Calm هو خط دعم عاطفي مجاني لسكان إلينوي الذين يعانون من الإجهاد ومشاكل الصحة العقلية المتعلقة بمرض كوفيد-19. إذا كنت ترغب في التحدث مع أخصائي صحة عقلية، أرسل كلمة "TALK" إلى الرقم 552020.

يعمل في برنامج مساعدة الموظفين (EAP) في مقاطعة كوك متخصصون مرخصون، وهم متاحون لمساعدتك دون أي تكلفة. جميع الخدمات سرية ويمكن الوصول إليها عبر الهاتف على الرقم 1-800-327-5048 أو عبر الإنترنت على الموقع

MagellanAscend.com

مجموعة أدوات السلامة العاطفية:

https://www2.illinois.gov/sites/OECD/Documents/SEL%20toolkit_final%204.28.20.pdf

معلومات وموارد الصحة العقلية وكوفيد-19:

<https://mhanational.org/covid19>

أداة موجودات الرعاية الذاتية:

<https://bit.ly/NAMISelfCareInventoryTool>

الرعاية الذاتية والتأقلم مع التوتر والقلق:

<https://www.ffcmh.org/covid-19-resources-for-parents>

السلامة في الظروف العاصفة - تأملات موجهة:

<https://www.tenpercent.com/chicago>