

القلق ومشكلة النوم في عملية كوفيد-19



زادت القيود التي يسببها الوباء والجائحة في الحياة اليومية من أعراض القلق والاكتئاب .

خاصة عندما يزداد عبء الأعمال المنزلية على المرأة جنباً إلى جنب مع رعاية الأطفال والمسؤوليات خارج المنزل ، أصبح من الصعب التعامل معها . لا تزال النساء أكثر تضرراً من الظروف المعيشية السلبية التي سببها الوباء .

قم ببعض
الحركات المنتظمة
كل يوم ولو قليلاً!

كل شخص يمر بهذا الموقف ويشعر به بشكل مختلف ، ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق وعدم القدرة على التركيز في هذه العملية . قد تشعر بعدم المبالاة بالأشياء التي استمتعت بها من قبل ، الأفكار السلبية تتبادر إلى ذهنك باستمرار ، وقد تشعر بالحزن والغضب والعجز .

إن كنت مريضاً بفيروس كورونا أو يشتبه في إصابته بالمرض يمكن أن يسبب الخوف ، ويمكن أن تتسبب عملية العزل في الشعور بالوحدة . بالإضافة إلى ذلك ، في حالة المرض ، يزداد الخوف من أن يحكم عليه المجتمع والقلق من نقل المرض .



ضع روتيناً في حياتك اليومية لتحدي ذلك!

حدد أوقات النوم والإستيقاظ المنتظم ، واقصِ القليل من الوقت في ممارسة النشاط المنتظم كل يوم ، وحدد الوقت الذي تقضيه في مشاهدة الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي ، وحاول ألا تتجاوزه .

يمكنك العثور على الكثير من المعلومات المختلفة على الإنترنت ، حاول اتباع أوصاف المصادر / المؤسسات الموثوقة . خذ وقتًا للقيام بأشياء مفيدة لك . ركز على ما يمكنك فعله ، وليس ما لا يمكنك فعله .

ضع روتينًا في حياتك اليومية للتعامل مع القلق .



يمكن أن يؤثر القلق أيضًا على عادات الأكل . تناول الأطعمة التي تدعم جهاز المناعة لديك . حاول أن تأكل بانتظام ، ولا تأكل الوجبات الخفيفة الدسمة والدقيق . حاول أيضًا ألا تستهلك المنتجات التي يمكن أن تزيد من مستويات التوتر ، مثل القهوة والكولا .

في بعض الأحيان قد تجد صعوبة في النوم وأحيانًا في النهوض . حاول الذهاب للنوم في أوقات ماثلة كل يوم . لا تنظر إلى وسائل التواصل الاجتماعي ، خاصة قبل النوم . يؤثر قضاء وقت طويل في وسائل التواصل الاجتماعي سلبيًا على صحتك الجسدية والعقلية .

حتى لو لم تتمكن من الالتقاء جسديًا مع أقاربك وعائلتك وأصدقائك تحدث معهم وشارك مشاعرك . يجعلك تشعر أنك لست وحدك .

لا يمكن القضاء تمامًا على القلق أثناء
عملية الوباء ، لكن حاول تنظيم
حياتك حتى لا تؤثر على حياتك
اليومية . إذا لاحظت القلق يؤثر
على حياتك اليومية ، فاستشر
أخصائي صحي .

أترك وقتًا للقيام
بأشياء مفيدة لك .
ركز على ما يمكنك
فعله ، وليس ما لا
يمكنك فعله .



أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 0850 441 62 84

www.mavikalem.org

مشروع تطوير الخدمات الإجتماعية للاجئين في تركيا ومراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون
الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من
قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد
الأوروبي . وتحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس
بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلفة مسؤولية أي إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .