

كورونا فيروس في أرض المهاجر

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-Perrot
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

منذ فترة، تسلل كورونا فيروس إلى حياتنا. أدنى سعال، أدنى حمى، يتبدّل إلى أذهاننا كورونا فيروس. هل أنا متوتر؟



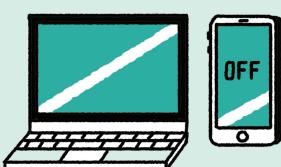
الحجر وصعوبة فهم الوضع بسبب اللغة قد يؤدي إلى الضغط الذي يتّمظّر بعدة طرق:

- صعوبة في النوم والتركيز؛
- ألم في الرأس والبطن؛
- فقدان الشهية؛
- سرعة الانفعال والإحباط؛
- مخاوف وقلق.



فقدان السيطرة وعدم اليقين
يمكن أن يؤديان أحياناً إلى إحياء
مواقف توتر سابقة

عدة مبادرات يمكن أن تساهُم في الحفاظ على سلامة الصحة النفسية:



تحديد الوقت المقضي على شبكات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام؛



وضع روتين يومي وإعداد
أنشطة وجدول زمني؛



التعبير عن الأفكار والمخاوف (عبر الكتابة، الصلاة، الغناء، الرسم، الخ)؛



ممارسة نشاط بدني، أو التأمل، أو اليوجا أو تمرين التنفس؛



تعزيز الأنشطة التي تسعدنا
(الموسيقى، الأفلام، المسلسلات
التلفزيونية، الكتب، الخ)؛



الاتصال والتحدث مع المحيط.

الشعور بالاختناق، والإحساس
بالذعر بمجرد سماع كلمة
«كورونا فيروس» قاًق واضح
يدل على أننا بحاجة إلى الدعم.



بعض الموارد التي يمكن الاتصال بها:

خدمات المساعدة متعددة اللغات 1-1-2
معلومات حول كوفيد-19 - 1-877-644-4545
مركز الخدمة المجتمعية المحلية بحيم