

مشاعري في كورونا فيروس وطنى الجيد

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

وصلت إلى كبيبيك ليس منذ وقت طويل مع أبي، وأمي وأخي الصغير. كنت أعيش من قبل في بلد آخر لكن أضطررنا للرحيل.



منذ فترة، أخبرني أبي أنه يجب أن أبقى في المنزل بسبب وجود جرثومة بالخارج: تدعى بكورونا فيروس.



في البداية كنت سعيدا جدا، لأنه لا توجد مدارس.



لكن اليوم،أشعر بالملل قليلا من البقاء في المنزل. لا أعرف لماذا لا أستطيع رؤية أصدقائي أو أن أذهب إلى المنتزه... لماذا لا أستطيع أن أفعل ما كنت أفعله سابقا؟



كبيبيك بالإضافة إلى ذلك، جديد بالنسبة لي، ولا أفهم كلمات الفرن西ة التي يتداولها الناس على شاشة التلفزة.



حتى أتنى أتساءل ما إذا كانت عائلتي أو أصدقائي الذين ظلوا في بلدي لديهم أيضا كورونا فيروس.



بسب كل ذلك، أشعر أحيانا بالتوتر. هل تعلم ما هو التوتر؟



على سبيل المثال، عندما أخشى أن يحدث شيئا، أو خائف من أن أصيب بالميكروب أو خائف لأنه لا يمكنني القيام بالأشياء كالسابق.



أحيانا، الإحساس بالتوتر، يعني أن تعاني من الكوابيس أو صعوبة في النوم.



الشعور بالدوران، تقرّع المعدة، يدان متعرّقان، التنفس بسرعة أو قلب ينبعض بسرعة.... هذه كلها أشياء يمكن أن تحس بها عندما تكون متوترا.

هل تشعر بالتوتر أحياناً؟



إذا حدث هذا لك، هذا طبيعي! الجميع يمكن أن يعيش بعض المخاوف والتوتر. نعم، العديد من الأطفال وحتى الكبار يعيشونه، بالرغم من أنهم لا يتحدثون عنه.



يمكنك أن تفعل مثلي لتحسن:



عبر عما تشعر به واطرح أسئلتك!
تحدث مع والدك، أو والدتك أو مع شخص بالغ، ستشعر بتحسن!
يمكن أيضاً أن تتحدث مع أصدقائك، عبر الهاتف.



يمكنك أيضاً كتابة أو رسم أفكارك في مذكرة أو على ورقة.



حرك جسدك، بالقفز، أو الرقص، أو بأي رياضة أخرى!



افعل الأشياء التي تجعلك سعيداً! على سبيل المثال، اللعب، قراءة قصة مصورة أو الاستماع إلى الموسيقى.
أيضاً قم بأنشطة تعتمد على اليدين (على سبيل المثال كعكة).



إذا كان هناك أشخاص بالمنزل طوال الوقت، قد تجد ذلك صعباً.
إن رغبت، يمكنك تخصيص الوقت لنفسك، لوحدك.



المهم، هو أن تتحدث عما يضايقك.

