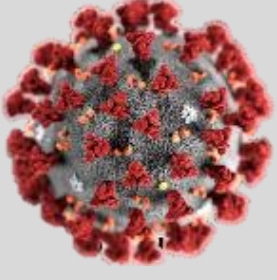




## حالة طوارئ صحية عالمية:

### خدمة عاجلة لعلماء النفس من أجل حالات عواطف عند الأطفال والمراهقين.

فيروس كورونا والطوارئ الصحية العالمية: كلمات "كبيرة" يمكن أن تخيف الجميع، بما في ذلك الصغار. فيما يلي بعض الطرق لمساعدة الأطفال والمراهقين على فهم وإدارة المشاعر التي قد يمرون بها.



#### ما هو فيروس كورونا؟

إنه نوع جديد من الفيروسات الذي ينتشر بشكل متصاعد في أجزاء مختلفة من العالم. أطلق عليها العلماء اسم 19-COVID.

#### ما هي حالة الطوارئ الصحية العالمية؟

إنه حدث غير عادي يضع صحة الناس الذين يعيشون في أجزاء مختلفة من العالم، من خلال انتشار الأمراض، والذي يمكن إدارته بالتعاون بين عدة دول. وقد دفع انتشار 19-COVID منظمة الصحة العالمية في عام 2020 لإعلان حالة الطوارئ الصحية العالمية.

#### ما المشاعر التي يمكن الأحاساس بها؟

يمكنك الأحاساس بعواطف مثل...



الخوف

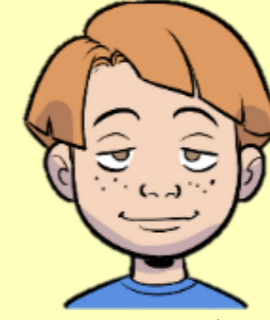


الحزن



الغضب

سيكون من الجميل رغم ذلك الاستمرار بالأحاساس أيضا بعواطف مثل...



الهدوء



الفرح

### كيف نتعامل مع الخوف والحزن والغضب؟

#### البحث عن حلول للمشاكل

ما لا يجب القيام به

- × التخلي عن التفاعل.
- التخلي عن فهم الأشياء.
- التفكير بأنه لا يمكن فعل شيء.
- × الهرب
- التظاهر بأنه ليس هناك حالة طارئة.
- أن لا نكون واقعيًا.

ما يجب القيام به

- ✓ حل المشاكل
- أن نتصرف بشكل آمن (على سبيل المثال عن طريق الغسيل اليدين في كثير من الأحيان).
- اتباع تعليمات الخبراء.
- ✓ البحث واعطاء المعلومات
- الاستفسار من خلال مصادر موثوقة.
- إعطاء معلومات صحيحة وواضحة ومفهومة.

#### أن تثق بنفسك وبالآخرين

ما لا يجب القيام به

- × ترك المسؤولية على الآخرين فقط
- أن تكثر من الشكوى
- أن تجعل الذعر يسيطر عليك.
- × عزل نفسك
- أن يصيبك الانغلاق الذاتي.
- أن تكن أنانيا.
- أن تقطع الاتصال مع الآخرين.

ما يجب القيام به

- ✓ فهم والتعبير عن المشاعر
- تحدث عما تشعر به.
- حافظ على الهدوء.
- ✓ تلقي وتقديم المساعدة
- مساعدة وتهنئة المقربين إليك.
- التعاون مع الآخرين.
- التواصل مع الآخرين، حتى لو كان عن بعد (مثلاً عن طريق الهاتف والإنترنت).

#### معرفة ما هو مهم

ما لا يجب القيام به

- × الاستمرار في التفكير سلبيًا
- أن تفكر فقط في حالة الطوارئ.
- أن تعتقد أن التدابير الأمنية المتخذة (على سبيل المثال الحجر الصحي) لا طائل منها.
- × أن تعارض
- تجاهل مراسيم وزارة الصحة.
- إلقاء اللوم على الآخرين.

ما يجب القيام به

- ✓ ركز على أشياء أخرى
- شارك في أشياء تصرف انتباهك (على سبيل المثال اللعب أو الدراسة).
- حاول أن ترى أيضا الجوانب الإيجابية.
- ✓ التفاوض
- اتبع نمط يومي جديد إذا كنت لا تستطيع الاستمرار في اتباع النمط المعتاد.
- تذكر أن احترام القواعد يحمي صحة الجميع.

هناك طرق عديدة للتعامل مع الخوف والحزن والغضب:

يمكننا أن نختار من وقت لآخر تلك التي تعمل بشكل أفضل وحتى ابتكار طرق أخرى جديدة!