



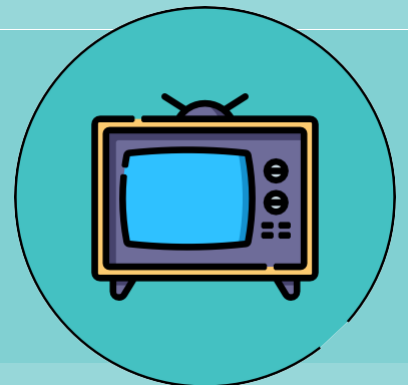
من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو الخوف أو الغضب أثناء الأزمات. يساعد التحدث مع أشخاص تثق بهم على التخفيف من هذه المشاعر. فاحرص على التواصل مع أصدقائك وأسرتك.

إذا تعيّن عليك البقاء في المنزل، فاتبع أسلوب حياة صحياً - تناول طعاماً صحياً، واحصل على قسطٍ جيدٍ من النوم، ومارس التمارين الرياضية، وتواصل مع أحبائك الموجودين معك في المنزل، ومع الآخرين من أفراد عائلتك وأصدقائك عبر البريد الإلكتروني والهاتف.



امتنع عن التدخين أو تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات ولا تستخدمها وسيلة في التغلب على المشاعر السلبية. إذا اجتاحتك مشاعر يصعب عليك التحكم فيها، فتحدّث إلى أحد العاملين أو المرشدين الصحيين. جهّز خطة وحدد أين تذهب وكيف تلتمس المساعدة لتُلبي احتياجاتك الصحية الجسدية والنفسية عند الاقتضاء.

ابحث عن الحقائق. واجمع المعلومات التي تساعدك في تحديد الخطر الذي تتعرض إليه بدقة، حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المعقولة. وابحث عن مصدر موثوق، مثل الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، أو إحدى الهيئات المحلية أو الحكومية للصحة العمومية.



تغلب على شعورك بالقلق والتوتر بالتقليل من الوقت الذي تقضيه أنت وأسرتك في مشاهدة أو متابعة التغطية الإعلامية التي تُسبب لك إزعاجاً.

استجمع مهاراتك التي ساعدتك على إدارة الشدائد التي مررت بها في الماضي، واستخدمها في إدارة مشاعرك أثناء هذه الأوقات العصيبة المرتبطة بالفاشية.

