



قائمة مرجعية للمرضيين/ات

لرعاية الصحة النفسية للأشخاص في الحجر الصحي

النسخة الملخصة

١. تأكدوا من أن الشخص لديه فهم جيد لـ COVID-19 وأسباب الحجر الصحي.

٢. تحققوا مما إذا كان الشخص يعاني من اضطراب نفسي محدد من قبل. إذا نعم:

- أ) اطلبوا اسم ورقم هاتف طبيبهم النفسي المعالج او المعالج النفسي الذي يتابع معهم.
- ب) تأكدوا من استمرار متابعة الادوية بحسب وصفة الطبيب.

٣. قدموا للشخص المنشور التثقيفي حول كيفية التعامل مع الضغط النفسي خلال الحجر الصحي وقوموا بمراجعتهم معهم. قوموا بتذكيرهم عن محتواه بشكل متكرر. وبالأخص:

- أ) زدودوا الأشخاص بتمارين معرفية مثل Sudoku، الكلمات المتقاطعة وغيرها من الألعاب المعرفية المتاحة
- ب) ساعدوا الأشخاص ان كانوا بحاجة إلى أي استفسار

٤. اشرحوا لجميع الأشخاص عن نظام دعم الصحة النفسية المتبع. أخبروهم أنه إذا شعروا بأي ضيق نفسي، فيمكنهم إبلاغ الممرض(ة) في الخدمة وان بإمكانهم ان يصلوهم مع اختصاصي في الصحة النفسية عبر الهاتف أو مكالمة الفيديو على هواتفهم الشخصية أو من خلال خط المستشفى الخاص.

٥. تواصلوا مع منسق نظام دعم الصحة النفسية من البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة لتحويل الشخص، في حال طلب الدعم.

٦. اسألوا الشخص عن مزاجه بشكل يومي وتنبهوا للعلامات التالية التي يمكن أن تكون أكثر شيوعاً في حالات الحجر الصحي (مزاج حزين، ضغط نفسي، خوف مفرط، رفض التواصل، أرق شديد أو تغير في الشهية، التعبير عن أفكار حول إيذاء أنفسهم أو عن أفكار انتحارية). إذا كان الاختصاصي النفسي المناوب غير متوفر، قوموا بوصولهم بالخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار ١٥٦٤.

٧. اتبعوا تقنيات إدارة الأزمات النفسية وحددوا معهم حاجتهم الرئيسية، في حال كان الشخص يعبر عن العصبية، الغضب او العدوانية.

راجعوا الملحق رقم ١ حول إرشادات التواصل وإدارة الازمات النفسية.

٨. أعطوا معلومات موثوقة بانتظام عن حالتهم الصحية وعن الوضع العام بشأن فيروس كورونا المستجد في البلد من مصادر موثوقة للمعلومات مثل @mophleb @wholeb

راجعوا

النسخة المفصلة من القائمة المرجعية وملحقات الإرشادات التالية:

- الملحق ١ إرشادات حول التواصل وإدارة الأزمات النفسية
- الملحق ٢ إرشادات لرعاية كبار السن، بمن فيهم أولئك الذين يعانون من صعوبات ذهنية / الخرف في الحجر الصحي
- الملحق ٣ المبادئ التوجيهية لرعاية الأطفال في الحجر الصحي
- الملحق ٤ إرشادات لرعاية النساء الحوامل في الحجر الصحي



قائمة مرجعية للمرضيين/ات

لرعاية الصحة النفسية للأشخاص في الحجر الصحي

ص ٢/١

١. تأكدوا من أن الشخص لديه فهم جيد لـ COVID-19 وأسباب الحجر الصحي، وان المعلومات المتعلقة بوضعهم الصحي المقدمة لهم من قبل افراد فريق الرعاية هي متجانسة وغير متضاربة. خذوا الوقت للاستماع والاستجابة لمخاوفهم.

راجعوا **الملحق رقم ١** حول ارشادات التواصل وإدارة الأزمات النفسية.

٢. تحققوا مما إذا كان الشخص يعاني من اضطراب نفسي محدد من قبل. إذا نعم:

- اطلبوا اسم ورقم هاتف طبيبهم النفسي المعالج او المعالج النفسي الذي يتابع معهم.
- احصلوا على موافقة للاتصال بهم وبطبيبهم المعالج من قبل اختصاصي الصحة النفسية المناوب لضمان استمرارية الرعاية.
- اتصلوا بالطبيب النفسي المناوب وقوموا بتزويده بالمعلومات اللازمة.
- تابعوا عند الحاجة مع الطبيب المعالج على الطابق والممرضة المسؤولة حول الوصفات الطبية المتعلقة بالصحة النفسية من قبل الطبيب النفسي المناوب عند الطلب.
- إذا لم يكن لدى الشخص طبيب نفسي معالج، فأخبروه أن اختصاصي نفسي مناوب متوفر إذا أرادوا ان يستشيروه.

٣. قدموا للشخص المنشور التثقيفي حول كيفية التعامل مع الضغط النفسي خلال الحجر الصحي وقوموا بمراجعته معهم. قوموا بتذكيرهم عن محتواه بشكل متكرر. وبالأخص:

- شجعوا جميع الأشخاص على التواصل الدائم مع أحبائهم بشكل يومي وإذا أمكن، على تنظيم مواعيد للوجبات معهم من خلال مكالمات الفيديو.
- شجعوا جميع الأشخاص على القيام بنشاطات ممتعة لهم (مثل القراءة، الصلاة، مشاهدة البرامج الترفيهية، المشاركة في دورة تعليمية على الانترنت...) وعلى تحميل الألعاب المعرفية واستخدامها على هواتفهم (على سبيل المثال: سودوكو أو الكلمات المتقاطعة) واشرحوا الدور الذي يمكن أن يلعبه هذا في حماية صحتهم النفسية.
- سلطوا الضوء على ما يلي: "إبقاء الذهن مشغولاً ونشطاً مع التمارين المعرفية مثل Sudoku، أو الكلمات المتقاطعة يمكن أن تكون مفيدة لأنها قد تمنحك شعورًا بالإنجاز وتصرف انتباهك عن القلق المفرط بشأن موضوع معين."
- زودوا جميع الأشخاص بالإرشادات حول تمارين التنفس واشرحوا أهمية القيام بها 2-3 مرات في اليوم، بقدر ما يسمح لهم وضعهم الصحي.
- سلطوا الضوء على ما يلي: "التنفس العميق يمكن أن يكون فعالاً جدًا في تهدئة القلق ويمكن أن يساهم في مساعدتك في التعامل مع الضغط النفسي."
- شجعوا جميع الأشخاص على الحركة الجسدية بقدر ما تسمح حالتهم الطبية (على سبيل المثال: عدم قضاء كل اليوم في السرير، الوقوف كل 30 دقيقة، المشي في الغرفة ... إلخ).
- إذا كانوا يعانون من صعوبة بالنوم، من المهم: القيام بتمارين التنفس والاسترخاء قبل النوم، عدم تمضية النهار في السرير، الاستيقاظ صباحًا في نفس الوقت كل يوم حتى لو لم يناموا جيدًا في الليلة الماضية.



قائمة مرجعية للممرضين/ات

لرعاية الصحة النفسية للأشخاص في الحجر الصحي

ص ٢/٣

٤. اشرحوا لجميع الأشخاص عن نظام دعم الصحة النفسية المتبع. أخبروهم أنه إذا شعروا بأي ضيق نفسي، فيمكنهم إبلاغ الممرض(ة) في الخدمة وان بإمكانهم ان يصلوهم مع اختصاصي في الصحة النفسية عبر الهاتف أو مكالمة الفيديو على هواتفهم الشخصية أو من خلال خط المستشفى الخاص.

سلطوا الضوء على ما يلي: " من الطبيعي أن تشعروا بالحزن أو القلق أو العجز أو الارتباك أو الغضب بسبب الوضع. بالإضافة إلى ذلك، فإن العزلة أو الخوف من الانفصال عن أحبائكم يمكن أن يزيد من التوتر. يمكن ان يكون من المفيد التكلم عن مشاعركم ومخاوفكم وخصوصا مع اختصاصي."

٥. تواصلوا مع منسق نظام دعم الصحة النفسية من البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة لتحويل الشخص، في حال طلب الدعم.

٦. إسألوا الشخص عن مزاجه بشكل يومي وتنبهوا للعلامات التالية التي يمكن أن تكون أكثر شيوعًا في حالات الحجر الصحي وبلغوا عنها للاختصاصي النفسي المناوب فوراً عبر البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة:

- أ) مزاج حزين، ضغط نفسي، خوف مفرط.
- ب) رفض التواصل.
- ج) التعبير عن أفكار حول إيذاء أنفسهم أو عن أفكار انتحارية (إذا كان للاختصاصي النفسي المناوب غير متوفر، الرجاء قوموا بوصولهم بالخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار ١٥٦٤).
- د) أرق شديد أو تغير في الشهية.

٧. اتبعوا تقنيات إدارة الأزمات النفسية و حددوا معهم حاجتهم الرئيسية، اذا كان الشخص يعبر عن العصبية، الغضب، العدوانية.

راجعوا **الملحق رقم ١** حول إرشادات التواصل وإدارة الأزمات النفسية.

٨. أعطوا معلومات موثوقة بانتظام عن حالتهم الصحية وعن الوضع العام بشأن فيروس كورونا المستجد في البلد من مصادر موثوقة للمعلومات مثل وزارة الصحة العامة (@mophleb) أو منظمة الصحة العالمية (@wholeb).

تقدم الملحق التالي إرشادات محددة:

- الملحق ١ إرشادات حول التواصل وإدارة الأزمات النفسية
- الملحق ٢ إرشادات لرعاية كبار السن، بمن فيهم أولئك الذين يعانون من صعوبات ذهنية / الخرف في الحجر الصحي
- الملحق ٣ المبادئ التوجيهية لرعاية الأطفال في الحجر الصحي
- الملحق ٤ إرشادات لرعاية النساء الحوامل في الحجر الصحي



الملحق 1 *

إرشادات حول التواصل وإدارة الأزمات النفسية

أثناء الحجر الصحي، يكون الأشخاص أكثر قلقاً وقد يصبحون أكثر غضباً بسبب الخوف و / أو القلق. فيما يلي بعض الطرق للوقاية والتدخل بطريقة لتجنب أي تصعيد.

تحسين مهارات التواصل

- ✓ **ما يجب القيام به**
 - ✓ تعاملوا مع الشخص دائماً بكرامة واحترام. كونوا حساسين لمعتقدات وثقافة الشخص.
 - ✓ استمعوا بفعالية وابدلوا الجهد لوضع أنفسكم في مكانهم.
 - ✓ عبّروا عن التعاطف مع مشاعرهم (مثلاً "يمكنني أن أتخيل مدى صعوبة ذلك بالنسبة لك").
 - ✓ طيّبوا تجارب الشخص (مثلاً "أنه من الطبيعي جداً أن تشعر بالقلق في هذا الوضع").
 - ✓ تواصلوا بوضوح باستخدام لغة بسيطة وجمل قصيرة.
 - ✓ كونوا صادقين. لا تغرسوا الأمل الزائف أو تقدموا وعوداً لا يمكن الوفاء بها (لا تقولوا له مثلاً "سوف أتكلم مع الطبيب وارى ان كان بالامكان اخراجك حتى لو كان فحص فيروس الكورونا المستجد ما زال إيجابياً" او "سيستغرق الوقت يومين او ثلاث على الأكثر وسوف يكون كل شئ على ما يرام").
- ✗ **ما لا يجب القيام به**
 - ✗ لا تستخدموا لغة تعزز الوصم والتمييز. مثل: "حالة كوفيد19- أو ضحية الكوفيد19- " أو " شخص ينقل العدوى او ينشر الفيروس".
 - ✗ لا تتبنوا موقفاً سلبياً أو عدوانياً مثل:
 - التسخيف "أنت تبالغ"
 - الانتقاد "ما نوع ردة الفعل هذه؟"
 - المجادلة "ما تقوله غير صحيح، أعتقد ..."
 - الامر " يجب عليك ..."
 - ✗ لا تقاطعوا أو تستعجلوا الشخص.
 - ✗ لا تعطوا رأيكم بوضع الشخص، استمعوا فقط.
 - ✗ لا تضغطوا على الشخص ليحكى قصته.
 - ✗ لا تقولوا لهم انه لا يجب ان يقلقوا وان القلق يضر بجهاز مناعتهم.

استخدام تقنيات التهدئة (De-escalation)

- على الدرج ان هذه فترة صعبة عليك كمرض(ة). من المهم تحديد النقاط الحساسة لديكم وان تكونوا مدركين لها (الشعور بالعجز، الشعور بعدم الاحترام، نبرة الصوت العالية، وما إلى ذلك) حيث ان هذه النقاط قد تساهم في زيادة التصعيد.
- إذا كان الشخص يبدي علامات تصعيد (راجعوا الجدول ادناه)، من الأفضل طلب من فرد اخر من الفريق ان ينضم اليكم للمساعدة.
- تواصلوا شفهيّاً بشكل دافئ وغير استفزازي (قدّموا أنفسكم، خاطبوا الشخص باحترام واستخدموا اسمه، طمأنوا الشخص أنكم موجودون لدعمه، وما إلى ذلك). لا تلجؤوا للتهديد أو الإهانة.
- حددوا مع الشخص مخاوفه الأساسية. لا تفترضوا ما هي تلك المخاوف.
- ساعدوا الشخص على استعادة السيطرة على أنفسهم. ادعوهم للجلوس في حال الوقوف وقدموا لهم بعض الماء.
- اعلموا الشخص الذي يمر بضغط نفسي شديد انكم تستطيعون تسهيل اتصالهم مع اختصاصي نفسي مناوب، وإن لم يكن الوصول للاختصاصي متاحاً، ان بإمكانكم وصلهم بالخط الوطني الساخن "Embrace Lifeline- 1564" للدعم النفسي.
- إذا شعرتم أن الوضع يتصاعد ويخرج عن نطاق السيطرة، اتركوا الغرفة وأخبروا الممرض(ة) المسؤول(ة).

علامات تحذيرية

| | |
|--------------------------------------|--|
| التواصل عبر العينين | التحديق الثابت، أو الاتصال بالعين لفترات طويلة أو نظرة مرعوبة |
| نغمة وحجم الصوت | التحدث بصوت عال أو الصراخ، الشتم، التهديد |
| القلق | التعرق، وتوتر العضلات، والقبضات المشدودة، والتنفس الثقيل، وضيق في الصدر، والأسنان المشدودة |
| التمتمة أو التحدث مع الذات | تعبير السخط أو الإحباط |
| المشي السريع (Pacing) | عدم القدرة على الاستراحة (Restlessness)، وضعية جسدية مهددة او عدوانية |
| او والهياج النفسي الحركي (Agitation) | |



الملحق ٢*

إرشادات لرعاية كبار السن، بمن فيهم أولئك الذين يعانون من صعوبات ذهنية / الخرف في الحجر الصحي

قد يعاني كبار السن أكثر في العزلة، وخاصة الذين لديهم صعوبات ذهنية / الخرف، من القلق والغضب والهياج والانطواء والشك أثناء وجودهم في الحجر الصحي. إليكم بعض الأشياء التي يمكن القيام بها في إعدادات الحجر لدعمهم:

١. تقديم المعلومات

- اشرحوا الإجراءات الطبية بالطريقة التي يمكنهم من خلالها فهم المعلومات وتذكرها.
- قدموا المعلومات الأساسية فقط. عدم اغراقهم بكثرة المعلومات والتفاصيل.
- استخدموا جمل قصيرة بسيطة لجعل التواصل واضح.
- كرروا المعلومات عند الضرورة.
- تجنبوا اللجوء لإعطاء التطمينات الزائفة.

٢. العناية باحتياجات الصحة الجسدية

- تحققوا معهم إذا كانوا يستخدمون عادة أجهزة لحاجات حسية مثل السماعات أو العدسات المكبرة والاتصال بالعائلة لتأمينها لهم.
- تنبهوا لتعديل البيئة المحيطة في الغرفة بهدف الحد من خطر السقوط والإصابة (مثل المقاعد المناسبة، والمراحيض، وما إلى ذلك).

٣. العناية باحتياجات الصحة النفسية

- استمعوا بعناية إلى مخاوف الشخص.
- قوموا بتشجيعهم على اتباع روتين يومي.
- قدموا معلومات منتظمة حول اليوم والتاريخ والوقت وأسماء مقدمي الرعاية أو الموظفين، وما إلى ذلك لإبقاء الشخص على تماس مع محيطه.
- استخدموا البرامج التلفزيونية لتعزيز التواصل، إبقاء الشخص على اطلاع بالأحداث الجارية ولتحفيز الذكريات.
- قدموا الدعم في استخدام هواتفهم لإجراء مكالمات فيديو أو استخدام الخطوط الأرضية العادية للبقاء على تواصل مع أسرهم وأحبائهم.
- اطلبوا من أفراد أسرهم البقاء على تواصل معهم طوال اليوم قدر الإمكان.
- حاولوا تحديد الأحداث التي قد تكون مرهقة للشخص (مثل الفحوصات الطبية وصور الأشعة أو مشاهدة الكثير من الأخبار وعدم الاتصال بالعائلة...) وخذوا الوقت الكافي لمعالجتها.



الملحق ٣*

المبادئ التوجيهية لرعاية الأطفال في الحجر الصحي

لا يجب فصل الأطفال عن والديهم أو مقدم الرعاية الأساسي لهم الا لداعي العلاج والوقاية من العدوى. إذا استدعت الحالة الفصل، تأكدوا من توفير الرعاية البديلة المناسبة (متابعة الطفل بشكل منتظم من قبل ممرض(ة) وتأكدوا من تطمين الطفل بشكل متكرر ومن تأمين التواصل المنتظم بينه وذويه.

١. تقديم المعلومات

- أعلموا الطفل ما هي وظيفتكم في المستشفى وما هي المهام التي ستقومون بها لمساعدتهم.
- اشرحوا لماذا يرتدي الممرضين والممرضات معدات الحماية الشخصية (PPE) عند دخول الغرفة.
- شجعوا الأطفال للتحدث عن مشاعرهم باستخدام أسئلة مفتوحة. اكتشفوا مدى معرفتهم بالموضوع وشجعوهم على قيادة الحديث لتقييم كمية المعلومات الإضافية التي يودون معرفتها.
- قدموا حقائق عما حدث، وما يحدث الآن، وأعطوهم معلومات واضحة بطريقة لا تزيد من الضغط النفسي والقلق.
- اشرحوا لهم أنه من الأسلم لهم في الوقت الحالي البقاء في المستشفى وانهم سيعودون الى البيت في الوقت المناسب.
- استخدموا لغة مناسبة للعمر.
- أثناء التحدث، تأكدوا من أنكم والطفل على نفس مستوى النظر.
- شجعوهم على طرح الأسئلة أو الاتصال بكم للحصول على الدعم.
- زدوا الأهل بمعلومات حول كيفية مساعدة أطفالهم على التعامل مع الضغط النفسي (كما هو موضح أدناه في القسم ٣).

٢. العناية باحتياجات الصحة الجسدية

- تأكدوا من أن الأطفال لا يشعرون بالجوع وأنهم يحصلون على طعام كاف ومياه للشرب كافية.
- قدموا الوجبات الخفيفة والمغذية (مثل الفواكه والخضار).
- شجعوهم على استخدام المراض بانتظام، وقدموا المساعدة عندما لا يتوفر مقدمو الرعاية.
- تأكدوا من حصول الأطفال على قسط كافٍ من النوم. في الليل، قد يحتاج الطفل الى ضوء خافت.
- طمئنوا الطفل أن الممرضات والممرضين يبقون مستيقظين طوال الليل وإذا احتاج إلى أي شيء، فإنهم موجودون في القسم.

٣. العناية باحتياجات الصحة النفسية

- قد يستجيب الأطفال للضغوط بطرق مختلفة مثل أن يكونوا أكثر تعلقا أو قلقًا أكثر أو انسحابًا أو غضبًا.
- اعترفوا بمشاعرهم وطمئنوهم على أنه من الطبيعي أن يشعروا بالخوف من هذه الأشياء.
- استجيبوا لردود فعل الطفل بطريقة داعمة وأظهروا أنكم تستمعون إلى مخاوفهم.
- وقروا إمكانيات للطفل للعب (مثل القصص ودفاتر التلوين).
- تجنبوا التعبير عن مشاعر القلق والخوف أمام الطفل.
- لا تعرّضوهم للأخبار المقلقة. قد لا يميّز الأطفال بين الصور على الشاشة وواقعهم وقد يعتقدون أنهم في خطر وشيك.
- حافظوا بقدر الإمكان على روتين وجدول منتظمة.
- تأكدوا من أنهم على اتصال منتظم (عبر الهاتف) مع عائلاتهم (عدة مرات في اليوم).
- شجعوا العائلة على إحضار ألعاب قابلة للغسل لأطفالهم.

٤. بلغوا عن الحالات التي تستوجب الحماية

- علامات جسدية:** كدمات، عضات، تمزقات (جروح)، كسور، سحجات وندوب • إصابات ناتجة عن التعرض لحرارة عالية (الإصابة الحرارية) أو للصقيع (قضمه الصقيع) • إصابات داخل الجمجمة، في العين، في العمود الفقري، الفم • إصابة مرتبطة بالخنق أو الغرق غير المميّنة • الطفل يعاني من تسمم
- علامات الإهمال:** مقدمي الرعاية لا يقومون بتوفير الاحتياجات الأساسية • الطفل يعاني من سوء تغذية • عدم قدرة مقدمي الرعاية على الإشراف على الطفل
- علامات العنف الجنسي:** الحمل • علامات وأعراض تطل الشرج والأعضاء لتناسلية
- العوارض العاطفية والسلوكية والاجتماعية:** التفاعلات بين مقدمي الرعاية والطفل (السلبية، الرفض، الصدمة، رفض توفير الرعاية للطفل، إهانة الطفل) • خطر واضح يهدد الحياة



الملحق ٤*

إرشادات لرعاية النساء الحوامل في الحجر الصحي

١. العناية باحتياجات الصحة الجسدية

- حتى الآن، توصي منظمة الصحة العالمية بأن تستمر المصابات بـ COVID-19 في الرضاعة الطبيعية. قد تتغير هذه التوصية بمرور الوقت، ارجعوا إلى أحدث المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية واليونسف.
- يجب على الأم ارتداء القناع عند الاقتراب من الطفل (بما في ذلك الرضاعة)، وغسل اليدين قبل وبعد التواصل مع الطفل (بما في ذلك الرضاعة)، وتنظيف / تطهير الأسطح الملوثة واعتماد جميع التدابير الوقائية التي يجب على المريض اتباعها عند التفاعل مع الآخرين.
- إذا كانت الأم مريضة جداً ولا تتناول الأدوية التي تضر بالطفل، فينبغي تشجيعها على ضخ الحليب أو استخراجه حيثما أمكن، وإعطائه للطفل عن طريق كوب / ملعقة نظيفة ومعقمة بنفس طرق التعقيم للوقاية من العدوى.
- إذا كانت الأم مريضة جداً وتتناول أدوية قد تضر بالطفل، فينبغي تشجيعها على الاستمرار في ضخ الحليب وعدم إعطائه للطفل (وهذا سيساعد في الحفاظ على در الحليب). يجب تشجيعها على مواصلة الرضاعة الطبيعية بعد انتهاء الدواء ووفقاً لتعليمات الطبيب.
- يجب تشجيع الأم على البقاء على اتصال مع اختصاصي الولادة والتوليد ومتابعة رعايتها قبل الولادة وبعدها.

٢. العناية باحتياجات الصحة النفسية

- تسليط الضوء على أن القلق طبيعي في أي وباء. بالإضافة إلى القلق الذي يمكن أن يرتبط بالوباء، قد يكون لدى النساء الحوامل ضغوطات إضافية:
 - أ) إنجاب طفل عادة ما يكون مرهقاً ، حتى في الأوضاع العادية.
 - ب) عدم الوصول إلى المعلومات ذات الصلة
 - ج) الخوف من إصابة المولود الجديد
 - د) عدم امكانية الحصول على الدعم اللازم
- بناء الأمل وتسليط الضوء على النصائح التالية التي يمكن أن تساعد على التعامل مع الضغوطات:
 - أ) اتباع التدابير الوقائية: التدابير الوقائية فعالة للغاية في حمايتك وحماية طفلك.
 - ب) الحفاظ على نظام غذائي صحي، والنوم السليم والنشاط البدني المنتظم (على النحو الذي نصحه طبيبك).
 - ج) إجراء اتصالات مع أشخاص آخرين متوقعين مولود جديد، للتمكن من تقديم الدعم لبعضكم البعض من خلال مجموعات وسائل التواصل الاجتماعي.
 - د) البحث عن المعلومات من مصادر موثوقة فقط راجعوا (@mophleb @wholeb @UNICEFLebanon).
 - هـ) تقليل من القدرة على التكيف مما يزيد القلق.
 - و) طلب النصيحة والدعم لأي أفكار أو مشاعر مؤلمة قد تنتابك.
- اعلّموا أن النساء أثناء الحمل والولادة قد يعانين من الاكتئاب. شجعوهن على طلب المساعدة إذا كن يشعرن بالحزن أو القلق أو الذنب لعدم كونهن أمهات جيدات أو غير قادرات على رعاية أنفسهن أو طفلهن أو إذا كن لديهن أفكار لبيداء أنفسهن.