

من الطبيعي

ان تشعروا بالخوف، القلق، التوتر، الحزن أو الغضب خلال فترة الحجر الصحي، وذلك لأسباب عديدة.

هذه

V خطوات فعالة

لتخفيف

الضغط النفسي

وللتأقلم خلال
فترة الحجر الصحي



٧

إذا كنتم تعانيون من صعوبة بالنوم،
من المهم:
○ القيام بتمارين التنفس والاسترخاء قبل
النوم،

○ عدم تضيئة النهار في السرير،

○ الاستيقاظ صباحاً في نفس الوقت كل يوم
حتى لو لم تناموا جيداً في الليلة الماضية.



٤

قوموا بتمارين التنفس والاسترخاء (مثل
التنفس العميق) 2-3 مرات يومياً. هذه
التمارين فعالة في تهدئة القلق.



١

مارسوا نشاطات آمنة تعتبرونها ممتعة
ومريحة (مثل القراءة، الصلاة والتأمل، تمارين
ذهنية مثل Sudoku او الكلمات المتقاطعة
على الهاتف، متابعة برامج ترفيهية...).



٥

قوموا بخفض الوقت الذي تمضونه على
الاجبار، إذ يؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق
لدى الجميع.



٢

حافظوا على التواصل مع الأصدقاء والأصدقاء
عبر الهاتف أو مواقع التواصل الاجتماعي
وتكلموا معهم عن أي مشاعر أو أفكار قد
تسبب لكم قلق، خوف أو حزن.



٣

حاولوا القيام بنشاط جسدي بقدر
استطاعتكم (مثل الوقوف كل 30 دقيقة أو
المشي في الغرفة يومياً).



٦

احصلوا على المعلومات فقط من
مصادر موثوقة: @mophleb
@wholeb @UNICEFLebanon.
إمسح الرمز



في حال كنتم تشعرون أنكم
ترغبون بالتكلم مع أحد والحصول
على الدعم، **يمكنكم:**



إذا كنتم في المستشفى، اطلبوا
التحدث مع **اختصاصي الصحة
النفسية مناب.**



الاتصال على الخط الوطني الساخن
EMBRACE LIFELINE 1064
(بين الساعة ١٢ ظهراً والـ ٥:٣٠ صباحاً).