

## 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 تضيعة 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.



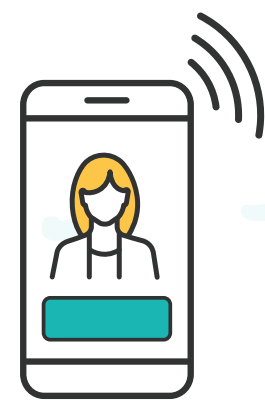
١

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.



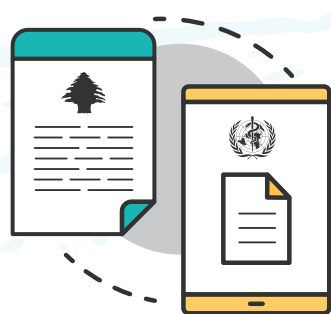
٢

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  
@UNICEFLebanon @wholeb.



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).