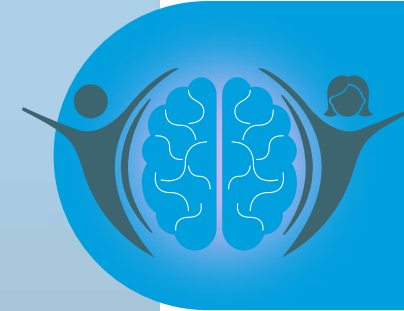




مؤسسة الرعاية النفسية التنموية  
PSYCHIATRIC CARE DEVELOPMENTAL FOUNDATION

# فوبيا كورونا

تبدأ بقلق نفسي وينتهي بالتوهم المرضي



PSYCHIATRIC  
**CARE**  
DEVELOPMENTAL  
FOUNDATION  
مؤسسة الرعاية النفسية التنموية

8000202 الخط الساخن 01 406445 الجمهورية اليمنية - صنعاء

psycarefoundation@gmail.com

info@pcfeyemen.org

WWW.PCFEYEMEN.ORG

ان الخوف والقلق والحيرة والتوتر وفقدان السيطرة على الاعصاب كلها عوارض ظهرت مع انتشار فيروس كورونا فالأزمة النفسية ازدادت حده لعدم معرفة توقيت انتهاء هذه الازمة.

كما ان الجحر المنزلي يدفع لمزيد من التوتر مع وجود التباعد الاجتماعي الذي ضاعف من الحالة المزاجية السيئة التي انعكست على اجسادنا وتظهر احيانا اعراض مشابهة لأعراض كورونا عند بعض الأشخاص بسبب حالات القلق النفسي وماتكسة سلباً على المناعة وعلى الراحة النفسية

### الهلع والمناعة:-

الهلع من ابرز ردود الافعال النفسية على الكوارث ومنها وباء كورونا ومع انتشار المعلومات الخاطئة والشائعة وكثرة الحديث عن الوباء عبر وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي بات الهلع يسيطر على شرائح أوسع في المجتمع، إن الاستسلام للهلع والخوف يؤديان الى ضعف جهاز المناعة وهذا يشكل فرصة للإصابة بفيروس كورونا (الضغط النفسي هو الضريبة التي يستجيب لها الجسد للإرادياً وبهذا قد تصل الحالة لفقدان التوازن في المتطلبات النفسية، لذا يجب عدم التركيز على الافكار السلبية ودعها تطفو كفقاعة او تطير بعيدا كسحابة.

### كيف تكتشف اعراض الهلع النفسي بسبب كورونا ؟؟

إذا كنت تعاني من التالي فأنت حتماً لديك قلق نفسي بسبب كورونا :

◀ إذا كنت تشعر بحالة من الغضب المستمر دون إبداء اسباب منطقية

◀ إذا كنت تشعر بحالة من الخوف والهلع في حالة الاصابة بنزلات البرد العادية او الانفلونزا

◀ إذا كنت تشعر بحالة من الشعور باليأس والإحباط

◀ إذا كنت تشعر بحالة الارق (صعوبة النوم)

◀ إذا كنت تشعر بحالة من التفكير السلبي

◀ إذا كنت تشعر بالحالة الخوف حين التحدث عن فيروس كورونا

### كيف تتغلب على الهلع في الاوقات الصعبة (كورونا) :-

1 - خذ نفساً عميقاً: إن القيام بهذا الامر يعمل على إبطاء سرعة تنفسك وبالتالي تنخفض ضربات القلب مما يعمل على إبطاء افكارك واعادتك الى اللحظة الراهنة.

2 - أطفئ جهاز التلفاز : عليك ان تتيح الفرصة لعقلك كي يعالج كل المعلومات الجديدة التي تلقاها وفي حال استمر في استقبالها دون توقف فلن يتمكن من التفكير بشكل سليم.

3 - إياك ان تطرح سؤال ماذا لو؟ : اسوا سؤال يمكن ان تطرحه على نفسك او على الاخرين في اوقات الازمات يبدأ ب ماذا لو حيث ان هذا النوع من الأسئلة يثير القلق المطلق ويجبرك على التفكير في كيفية التعامل مع مواقف لم تحدث وربما لن تحدث ابدا (لا يمكن لسؤال ماذا لو ان يقودك لتفكير إيجابي).

4 - اعتني بصحتك : سواءً كانت الازمة التي تمر بها وباءً مثل فيروس كورونا المتفشي او اي مشكله اخرى فمن المهم ان تحافظ على سلامة جسدك يجب ان تكون صحتك هي اولويتك.

5 - قلل من الكافيين : صحيح ان القهوة ستزيد نسبة افراز الأدرينالين في الجسم وتمنحك شعوراً سريعاً بالنشاط والراحة واليقظة لكنة اثر مؤقت يختفي بعد بعض الوقت ليحل محله انهيار تام وشعور كبير بالإرهاق والتوتر، ينصح باستبدال الكافيين بأكواب من الماء.

6 - خصص وقتاً للتأمل : ثبت علمياً أن تركيز عقلك على شيء واحد فقط خلال ممارسة تمارين التأمل يعود بنتائج إيجابية مذهلة على الدماغ ومن المهم الالتزام بتخصيص بعض الوقت للقيام بالتأمل خلال فترات الهلع.

7 - استمع أكثر : إن كنت ممن يعانون من الأفكار المتسارعة التي لا تتوقف فقد يكون الاستماع لشي مريح هو الحل الأمثل بالنسبة لك.

8 - قم ببعض التمارين الرياضية : الرياضة تساعدك على التركيز على اللحظة الراهنة مما يقلل من شعورك بالخوف والهلع كما انها تعمل على طرد الطاقة السلبية.

9 - اذهب إلى النوم : يجب عليك بأخذ قسطاً كافياً من النوم حتى يستعيد جسمك قوته للمقاومة.

### نصيحه أخيره:-

قبل ان تقتحم نفسك في نوبة من الهلع والخوف تذكر دوماً ان كل شيء في هذا العالم محايد كل موقف يحدث معنا يكون في الاصل محايداً ونحن من نختر كونه جيداً ام لا من خلال ردة فعلنا.

بدلاً من التركيز على الجانب السلبي من الأزمة التي تمر بها وبدلاً من التفكير في كل الأحداث المخيفة التي يتفمن عقلك في نسج احداثها اسأل نفسك كيف يمكنني ان احول هذا الامر إلى شيء إيجابي ينفعني على المدى البعيد، عندما تبدأ بطرح مثل هذه الاسئلة على نفسك سيبدأ عقلك للإرادياً بالتركيز على الجوانب الجيدة والخروج بأفكار تساعدك على تجاوز محنتك فلا تسمح للخوف ان يسيطر عليك لان الخوف هو الداء الاخطر على الاطلاق.