



مؤسسة الرعاية النفسية التنموية
PSYCHIATRIC CARE DEVELOPMENTAL FOUNDATION

كرب ما بعد الصدمة

كورونا والاضطرابات النفسية

COVID-19

كرب ما بعد
الصدمة

PSYCHIATRIC
CARE
DEVELOPMENTAL
FOUNDATION
مؤسسة الرعاية النفسية التنموية



8000202 الخط الساخن 01 406445 الجمهورية اليمنية - صنعاء
psycarefoundation@gmail.com info@pcfeyemen.org

WWW.PCFYEMEN.ORG



اللاقتحامات

- ◀ المدركات الخاطئة (الافكار اللاعقلانية).
- ◀ التيقظ الزائد (الخوف المسيطر على الشخص).
- ◀ افعال جسدية (زيادة دقات القلب أو ضيق التنفس أو العرق) عند تذكرك أي شيء من الوباء.
- ◀ ضعف الذاكرة أو فقدانها.

كيف نتعامل ايجابيا مع ظروف الازمة لجائحة كورونا وتحسن الصحة النفسية

- 1 - خذ نفساً عميقاً: إن القيام بهذا الامر يعمل على إبطاء سرعة تنفسك وبالتالي تخفض ضربات القلب مما يعمل على ابطاء 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 - اعطني بصحتك : سواء كانت الازمة التي تمر بها وباء 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 لشئ 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.

من الممكن ان تأتي جائحة كورونا الى التسبب في اثار القلق بشكل عام والاجهاد والضغط النفسي والقلق بين الافراد تشمل الاسباب الشائعة المؤدية الى حدوث الضغوط النفسية أثناء فترة اجتياح الوبئة



في ظل تزايد الإصابة بمرض كورونا وتزايد درجات التخويف والارجاجف من المرض يتوقع المراقبون ان تتزايد بعض الاضطرابات النفسية.

كورونا وكرب ما بعد الصدمة

مع انتشار الوباء واصابة عديد من الناس ادى الى فقدان بعض الأقارب والاصدقاء مما كان ذلك صدمة لبعض الأشخاص.

اعراض كرب ما بعد الصدمة

تكرار حدوث الذكريات او الافكار او الصور المزعجة المتعلقة بالوباء.

