

# هل أنت متوتر أم قلق بشأن كوفيد-19؟

تقنية التحكم بالإجهاد خطوة بخطوة  
للمساعدة أثناء الوباء

هي نسبة البالغين في الولايات المتحدة الذين أفادوا بأن صحتهم العقلية قد تأثرت سلبًا بسبب القلق والتوتر من فيروس كورونا (Kaiser Family Foundation ، تموز / يوليو 2020).

**= 53%**

"إنه أمرٌ مرهق... عقليًا وعاطفيًا وجسديًا. لقد  
كان كابوسًا. الأشهر الثلاثة الأولى كانت صعبة  
جداً. كان الجميع غاضباً وعدائياً. والآن أصبحت  
معاناتنا ناتجة عن ضرورة ارتداء الأقنعة."  
موظف صندوق في متجر متعدد الأقسام،  
الولايات المتحدة الأمريكية

"كل يوم يزداد عدد المصابين مما يضطرهم  
للغياب عن العمل، فبات لدينا نقص في الموظفين  
طوال الوقت. كما أصبحت تصرفات عملائنا  
غريبة وأحياناً عنيفة عندما يُطلب منهم ارتداء  
الأقنعة... لم أُنم جيداً منذ شهور."  
عامل بقالة، الولايات المتحدة الأمريكية



# ماذا يمكنني أن أفعل؟

## تحديد المشكلة:

اسأل نفسك: "ما هي المشكلة؟"

مثلاً: "لا أشعر بالأمان في العمل لأن قواعد COVID-19 غير مطبقة."



## التفكير في 3 حلول ممكنة:

اسأل نفسك: "ما هي الحلول الثلاثة الممكنة لمشكلتي التي أتحكم فيها؟"

مثلاً: "1) يمكنني ارتداء قناعي وإحضار معدات الوقاية الشخصية الخاصة بي حتى لو لم يكن الآخرون يفعلون ذلك ؛ 2) يمكنني أن أطلب من زملائي في العمل ارتداء معدات الوقاية الشخصية الخاصة بهم ؛ 3) يمكنني التحدث إلى رئيسي حول تحسين معايير السلامة".



## اختيار حل واحد:

اسأل نفسك: "من بين هذه الحلول الثلاثة الممكنة، ما هو الحل الأفضل؟"

مثلاً: "سأطلب من زملائي في العمل ارتداء معدات الوقاية الشخصية الخاصة بهم".



## تطبيق هذا الحل! هل نفع؟

اسأل نفسك: "هل نجح الحل الخاص بي؟"

نعم

احتفل وثابر!



كلا

لا بأس!  
جرب حلاً آخر  
ممكناً.

