

# It's Up to Us®

لخلق سان دييغو صحية وداعمة

نشرة خاصة تغطي مواضيع الصحة العقلية لسكان سان دييغو

It's  
UP  
to US®

## تسليط الضوء على: إعطاء الأولوية للصحة العقلية في "الوضع الطبيعي التالي"



بعد مرور عامين منذ انتشار جائحة كوفيد-19، بدأ الناس في العودة إلى المجتمع واكتشاف كيفية التعامل مع الحياة، في المنزل وفي العمل وفي البيئات الاجتماعية، في ظل "الوضع الطبيعي التالي". يتوق الكثيرون لاستعادة ما شعروا أنهم فقدوه وقد استأنفوا أنشطة ما قبل جائحة كوفيد-19، مثل زيارة الأصدقاء والعائلة، وتناول الطعام في المطاعم، والذهاب إلى صالونات تصفيف الشعر. يزدهر البعض دون حمل عبء الأشياء التي تركوها وراءهم، مثل جداول العمل الصارمة. بغض النظر عن تجارب الأفراد، هناك شيء واحد حقيقي بالنسبة لنا جميعًا: يبدو العالم اليوم مختلفًا تمامًا عما كان عليه قبل بداية الجائحة.

فيعاني المزيد من الناس اليوم من تحديات الصحة العقلية. فقد زادت معدلات القلق والاكنتاب العالمية بشكل كبير في العام الأول من جائحة كوفيد-19<sup>1</sup> وبالنسبة للعاملين في الخطوط الأمامية، مثل مقدمي الرعاية الصحية والمسعفين الأوليين، فقد تسبب الاستنزاف في أضرار كبيرة. وبينما يشعر الكثيرون بالارتياح للعودة إلى المكتب لكي يشعروا بالتواصل والإحساس بالانتماء، يعاني آخرون من القلق بسبب ذلك لأنهم وجدوا الراحة في العمل من المنزل أو لديهم مخاوف صحية.

كيف نتحرك للأمام ونستعيد الإحساس بالحياة الطبيعية بينما نقوم بحل تحديات الصحة العقلية الجديدة هذه؟ العالم مختلف الآن، ونحن كذلك، ولذا يجب أن تكون الطريقة التي ننظر بها إلى صحتنا العقلية وكيف نديرها مختلفة أيضًا. يخلق التغيير الفرص. فالمسألة ليست مجرد التكيف مع "الوضع الطبيعي التالي". بل هي تتعلق بخلقها. فهذه هي الطريقة التي نبني بها المرونة.

### مساعدة كبار السن في "الوضع الطبيعي التالي"

كبار السن معرضون للخطر بشكل خاص في "الوضع الطبيعي التالي". فلا يزال الكثير منهم يخشون كوفيد-19 ويواجهون صعوبة في تقبل خسارة عامين لن يتمكنوا من استعادتهم. فيما يلي بعض النصائح لمساعدة كبار السن في حياتك على التكيف مع عالم اليوم:

- ساعدهم في العودة إلى المجتمع رويدًا. حاول حضور التجمعات الصغيرة في البداية.
- اطمن عليهم من خلال مكالمات هاتفية أو خطاب أو رسالة نصية أو زيارة آمنة.
- اعرض عليهم الذهاب في جولة بالسيارة حتى لا يظلوا عالقين في الداخل طوال اليوم.
- امنحهم شيئًا للاحتفال به والتطلع إليه، مثل رحلة على الطريق أو الاحتفال بعيد ميلاد.

### حول النشرة

يُجد سكان سان دييغو، مثل معظم الأمريكيين، طرقًا للعودة إلى المجتمع بعد ما يقرب من عامين من العزلة والخسارة وعدم اليقين. بينما أدى "الوضع الطبيعي التالي" إلى تغييرات صحية لبعض الأشخاص، إلا أنه قد خلق تحديات جديدة لأشخاص آخرين. وبينما نحن نمضي قدمًا، إننا بحاجة إلى معالجة العديد من تحديات الصحة العقلية التي ظهرت أو تفاقت خلال العامين الماضيين.

توفر هذه النشرة نصائح مفيدة حول كيفية حماية صحتنا العقلية وجعلها أولوية في "الوضع الطبيعي التالي" الذي نواجهه. فهي مصممة لتشجيع إجراء المحادثات بخصوص الصحة العقلية وتقديم إرشادات حول كيفية الحصول على المساعدة ومتى نحتاج إليها وكيف ومتى نقدم الدعم للآخرين.

هذه النشرة جزء من حملة "الأمر عائد لنا"، التي تم تطويرها من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة "لنعش بشكل جيد يا سان دييغو" للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضررًا والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

Up2SD.org®  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط الوصول والأزمات

888-724-7240

الموارد المجتمعية 2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO  
HHS  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY  
Funded by the Mental Health Services Act

LIVE WELL  
SAN DIEGO

# نصائح لدعم صحتك العقلية في الظروف الحالية

لقد تغير العالم، ولا بأس ألا تشعر أنك بخير طوال الوقت. اعتن بصحتك العقلية من خلال خلق عادات روتينية تجعلك تشعر بالقوة وتساعدك في بناء حدود صحية. اقرأ هذه النصائح، وجرب بعضها للعثور على الأفضل بالنسبة لك.

## في المنزل

مع استمرار العديد من الأشخاص في العمل من المنزل، قد تصبح محاولة تحقيق التوازن بين العمل والدراسة والحياة الأسرية تحت سقف واحد أمراً مربكاً. ضع روتينيات تساعدك في الحفاظ على الروابط الأسرية الوثيقة مع تحقيق التوازن بين الأجزاء الأخرى من حياتك.

خصص وقتاً للأشياء التي تجلب لك السعادة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. حوّل هواياتك ومهاراتك الجديدة التي طورتها خلال العامين الماضيين إلى روتين منتظم. استمر في ممارسة الرعاية الذاتية إذا كنت تقضي وقتاً أطول في ذلك.

ابدأ أو أنهى يومك بالتأمل. ابحث عن مكان هادئ في منزلك حيث يمكنك التفكير أو القراءة أو ممارسة الرياضة دون الهاءات. امنح عائلتك مساحة للقيام بنفس الشيء.

خصص وقتاً خاصاً للتواصل الأسري، مثل ليلة مشاهدة الأفلام أو تناول الإفطار معاً كل صباح.

## في العمل

ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم بها لخلق مساحة عمل إيجابية وأمنة تناسبك.

- خصص 15 دقيقة على الأقل كل يوم للتواصل مع نفسك والتخلص من التوتر وتجنب الاستنزاف. اضبط إشعاراً تنبيهياً حتى لا تنسى.
- أخرج نفسك من المواقف التي تسبب التوتر عندما يكون ذلك ممكناً. خذ استراحة من العمل، واهب في نزهة على الأقدام، أو اتصل بصديق، أو خذ قيلولة، أو افعل شيئاً آخر تستمتع به.
- خصص وقتاً لتناول الغداء أو استراحة لتناول القهوة بشكل منتظم أو اتصل بزملاء العمل لتكوين علاقات اجتماعية إيجابية تحسن من مزاجك. استخدم هذا الوقت للاطمئنان على صحتهم العقلية أيضاً.
- إذا كنت تعمل عن بُعد: استخدم الوقت الذي كنت تقضيه عادة في التنقل لوضع روتين يومي جديد يجلب لك السلام. خذ قهوتك الصباحية واهب في نزهة على الأقدام. التقى بصديق لتناول الإفطار. مارس التأمل.
- إذا كنت ستعود إلى المكتب: ضع حدوداً صحية. قرر مسبقاً ما إذا كنت ستعاق أو تلوح للآخرين، أو ما إذا كنت ستنضم للآخرين لتناول الغداء أو ستتناول الطعام على مكتبك، أو ما إذا كنت ستحضر التجمعات بعد ساعات العمل أو ستعود إلى المنزل مباشرة بعد العمل.
- إذا كنت عاملاً في الخطوط الأمامية أو بقيت في المكتب أثناء الجائحة: حدد اجتماعات منتظمة للتواصل مع زملاء العمل. كن منفتحاً وصادقاً بشأن مشاعر التوتر والإرهاق، والتي يمكن أن تشمل الشعور بالارتباك أو القلق أو نقص الحافز أو صعوبة النوم أو صعوبة التركيز.





إبطأ من سرعتك.  
خذ نفسًا عميقًا.  
راقب جسدك وأفكارك ومشاعرك.  
قيم الاحتمالات الخاصة بك، ثم استمر.

إذا كانت رسالة  
بريد إلكتروني خاصة  
بالعمل أو اجتماع أو  
مهمة ما تزججك،

**توقف**

#### في المواقف الاجتماعية

البشر كائنات اجتماعية تحتاج للشعور بالتواصل مع الآخرين، خاصة بعد قضاء الكثير من الوقت في العزلة. قد تكون العودة إلى التجمعات الاجتماعية أمرًا صعبًا أو محرجًا، ولكن تذكر أنك لست وحدك. فنحن جميعًا نواجه الأمر معًا. إليك بعض النصائح للحفاظ على التواصل مع الناس بطرق قد تجعلك تشعر بالراحة.

- قيم مستوى راحتك بخصوص التفاعلات الشخصية. كن صريحًا بشأن حدودك، ولا تخف من قول "لا".
- خذ الوقت الذي تحتاجه بعد زيارة طويلة لتكون بمفردك وتتأمل.
- كن منفتحًا وصادقًا مع أحبائك إذا كنت تشعر بالوحدة أو الارتباك.

## قراءة الأخبار الصعبة

إن جائحة كوفيد-19 ليست الأمر الوحيد الذي يغير عالمنا. فبين أخبار العلاقات الدولية وأخبار الظلم الاجتماعي والكوارث الطبيعية، يمكن أن يصبح العالم من حولنا خانقًا في بعض الأحيان. تذكر أنه لا بأس بأن يكون لديك مشاعر. هذه هي إنسانيتك في العمل.

لكن التعرض المستمر للأخبار الصعبة يمكن أن يؤثر على صحتنا العقلية. فيمكن أن يزداد شعور القلق سوءًا وتزداد مشاعر الحزن.<sup>5-2</sup> تأثر سكان سان دييغو بالأحداث التي تقع حول العالم.<sup>6-7</sup> أفاد شباب مجتمع الميم، في جميع أنحاء البلاد، أن التشريعات الأخيرة قد أثرت سلبيًا على صحتهم العقلية.<sup>8-10</sup>

يمكن أن تساعدنا قراءة الأخبار في البقاء على اطلاع والشعور بالتواصل، ولكن من المهم جعل سلامتنا النفسية أولوية أيضًا. فيما يلي بعض الأدوات والنصائح لمساعدتك في التعامل مع قراءة الموضوعات الصعبة في الأخبار وبناء المرونة.

اقرأ شيئًا ممتعًا أو مضحكًا بعد قراءة أمرًا صعبًا.



حدد وقتًا لقراءة الأخبار أو الاستماع إليها. قم بإغلاق الأخبار إذا بدأت في الشعور بالارتباك.



خذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت. قد يساعد حذف تطبيقات معينة أو تحديد الوقت الذي تقضيه على الإنترنت أو إيقاف تشغيل الإشعارات.



اقرأ الأخبار أو شاهدها في مكان آمن ومريح. اسكب كوبًا دافئًا من الشاي، أو أحط نفسك بالأصدقاء أو العائلة، أو استمع إلى أغنيتك المفضلة.



راقب عن كثب كيفية استجابة جسمك للأخبار المسببة للتوتر، ولا تخف من طلب الدعم.



وجه عواطفك نحو إيجاد طريقة للمساعدة. يمكن أن تبرز الأوقات الصعبة أفضل ما في الناس. اغتنم الفرصة للتطوع أو التبرع أو التواصل مع شخص ما قد يكون تأثر بشكل مباشر.



هل تفضل عدم استخدام الورق؟ لرؤية نشرة الحملة هذه على الإنترنت أو تنزيلها كملف PDF، قم بزيارة:

[up2sd.org/community-bulletins](http://up2sd.org/community-bulletins)

# هل أنت بحاجة إلى التحدث مع شخص ما؟

هل أنت غير متأكد أين تذهب للحصول على المساعدة؟  
دردش عبر الإنترنت أو اتصل بمرشد اليوم.

## خط الوصول والأزمات بسان دييغو:

- دعم مجاني وسري
- التدخل في الأزمات ومنع الانتحار
- الحالات من أجل احتياجات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات والكحول
- كل اللغات
- 7 أيام في الأسبوع / 24 ساعة في اليوم

888-724-7240

## الموارد المجتمعية:

أطلب الرقم 2-1-1



### دردشة مباشرة:

- تحدث مع مرشد اليوم!
- متاح من يوم الإثنين حتى يوم الجمعة، من الساعة 4 حتى الساعة 10 مساءً

قم بزيارة

OptumHealthSanDiego.com

<sup>1</sup> Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

<sup>2</sup> Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. *British Journal of Psychology*, 88(1), 85-91.

<sup>3</sup> McNaughton-Cassill, M. E. (2001). The news media and psychological distress. *Anxiety, Stress and Coping*, 14(2), 193-211.

<sup>4</sup> Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental-and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological science*, 24(9), 1623-1634.

<sup>5</sup> Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). Sentiments and emotions evoked by news headlines of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Humanities and Social Sciences Communications*. 7(1), 1-9.

<sup>6</sup> Kragen, P. (2022, March 4). Ukrainians in San Diego shaken by war in their besieged homeland. *San Diego Union-Tribune*; *San Diego Union-Tribune*. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

<sup>7</sup> Weil, M. (2022, February 28). San Diego Military Families Worried Russia-Ukraine Conflict Would Halt Deployed Loved Ones' Homecoming. *NBC 7 San Diego*; *NBC San Diego*. <https://www.nbcsandiego.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/>

<sup>8</sup> Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). Anti-LGBTQ Policy Proposals Can Harm Youth Mental Health. *Child Trends*

Retrieved from: <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

<sup>9</sup> The Trevor Project & Morning Consult (2022). Issues Impacting LGBTQ Youth. *Polling Analysis 2022*.

Retrieved from: [https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject\\_Public1.pdf](https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf)

<sup>10</sup> Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). Uncertainty and confusion regarding transgender

non-discrimination policies: implications for the mental health of transgender Americans. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-11.