تعليم المريض/ مقدم الرعاية

تدبير التوتر والقلق الناجمين عن جائحة كوفيد-19

تشرح هذه المعلومات كيف يُمكنك تدبير التوتر والقلق الناجمين عن جائحة كوفيد-19.

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو الحزن أو القلق بشأن جائحة كوفيد-19، خاصة إذا تعرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك للمرض. تذكر أنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتأقلم وأن الجميع يتعاملون مع التوتر بشكل مختلف. إليك بعض الأشياء التي يُمكنك القيام بها لتعتني بنفسك وتتحكم في توترك خلال هذه الفترة.

- **حافظ على تواصلك الدائم مع عائلتك وأصدقائك.** بينما قد لا تتمكن من التواجد مع أحبائك بشكل شخصي، إلا أن بوسعك الاتصال بهم وإرسال الرسائل النصية لهم والدردشة عبر الفيديو معهم. وقد تجد من المفيد أيضًا أن تضع خطة لإجراء مكالمات يومية مع أحبائك الذين تشتاق إليهم. يُمكنك أيضًا تجربة الدردشة المرئية مع عائلتك أثناء الوجبات أو ممارسة الألعاب معًا.
- **اعزل نفسك عن الأخبار.** في الوقت الذي من المهم أن تظل فيه على اطلاع دائم بالأخبار أثناء هذه الجائحة، إلا أن الاستماع إليها قد يكون مثيرًا للتوتر والقلق الشديد. خذ فترات راحة من مشاهدة الأخبار وقراءتها والاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
- **اجعل لنفسك روتينًا منتظمًا.** بينما قد يكون روتينك اليومي قد تغير، فجرب أن تصنع لنفسك روتينًا آخر جديدًا يُمكنك متابعته خلال هذه الفترة. تذكر أن تخصص لك وقتًا للاسترخاء والابتعاد نهائيًا عن سماع الأخبار. إذا كنت تفتقد أجزاء من روتينك، فحاول تدبير أنشطة مختلفة لإضافتها إلى يومك، مثل المحادثات الافتراضية مع الأصدقاء والعائلة.
- **اهتم بالعناية بجسمك.** فالعناية بجسمك لن تجعلك تشعر بالتحسن فحسب، بل قد تحميك أيضًا من الإصابة بالمرض. حاول أن تتناول وجبات صحية، واشرب ما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب (8 أونصات) من الماء يوميًا، ومارس بعض النشاط البدني الخفيف (مثل المشي وتمارين الإطالة)، واحصل على 7 ساعات من النوم على الأقل.وقد يُساعدك أيضًا وضع تنبيهات لنفسك لأداء هذه الأنشطة الصحية.
    - تمرن مع متخصصي اللياقة السريرية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مستعينًا بسلسلة مقاطع فيديو الطب التكاملي، والتي يُمكنك زيارتها عبر الرابط

www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. تتضمن مقاطع الفيديو التمارين الرياضية الهوائية، وتمارين القوة، وتمارين تقوية العضلات الأساسية، وتمارين الإطالة الخفيفة.

- جرب ممارسة رياضة تاي تشي مستعينًا بمقاطع فيديو مدربي فنون الدفاع عن النفس في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) من خلال زيارة الرابط www.mskcc.org/taichi. وتُعد رياضة تاي تشي نموذجًا لطيفًا من التمارين التي يُمكن القيام بها في المنزل لتحسين مهارات التوازن، والتنفس الثابت، وتقليل القلق.

- **ابدأ ممارسة هواية جديدة.** إذا كنت تقضي وقتًا طويلاً في المنزل، يُمكنك تجربة هواية جديدة أو القيام بأشياء تُحبها ولم يكن لديك وقت دائمًا لها. يُمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية أو تجربة طهي وصفة جديدة أو مشاهدة برنامج تلفزيوني جديد.
- **جرب ممارسة تقنيات الاسترخاء.** يُمكن أن تساعدك تقنيات الاسترخاء، مثل التقاط الأنفاس العميقة، وتمارين الإطالة، والتأمل في الحد من التوتر لديك.
  - يُمكنك الاطلاع على جلسات التأمل الإرشادية المجانية لمساعدتك على تدبير التوتر والنوم بشكل أفضل والاسترخاء من خلال زيارة الرابط www.mskcc.org/meditation.
  - يُمكنك أيضًا تجربة العلاج بالإبر (الضغط على أجزاء معينة من جسمك لمساعدتك على الاسترخاء). لمعرفة كيفية إجراء العلاج بالإبر بنفسك، تفضل بقراءة موردنا *Acupressure for Stress and Anxiety* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).
- **احصل على الدعم العاطفي.** يُوجد بمركز ميموريال سلون كيترينج لعلاج السرطان (MSK) العديد من المهنيين والمتطوعين وبرامج الدعم التي يُمكن أن تُساعدك في التأقلم خلال هذه الفترة. يُمكنك الاتصال بأي من الموارد الموجودة في قسم "الموارد المتاحة لدى مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)" للحصول على المساعدة.
  - يُمكنك أيضًا معرفة ما إذا كان مكان عملك يوفر أحد برامج مساعدة الموظفين (EAP). قد تتفاوت برامج مساعدة الموظفين (EAP) حسب مكان عملك، ولكنها غالبًا ما تتضمن تقديم المشورة بشأن تدبير التوتر والقلق والاكتئاب.

أيًا كانت المشاعر التي تراودك، نحن على استعداد تام لتقديم الدعم لك ولدينا الموارد التي يمكنك الاستفادة منها. من الجدير بالذكر أن الاكتئاب قابل للعلاج. إذا راودتك أية أفكار، في أي وقت، بشأن الانتحار، فلا تتوان في الحصول على المساعدة بأسرع ما يُمكن. ويمكنك الاتصال بالخط الساخن للانتحار والأزمات على رقم 988. كما يمكنك زيارة موقعهم الإلكتروني www.988lifeline.org للتحدث مع أحد المستشارين عبر الإنترنت. يمكنك الاتصال بالخط الساخن 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع.

الموارد المتاحة لدى مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

بغض النظر عن مكان وجودك في العالم، سيكون الدعم متاحًا لك ولعائلتك. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مجموعة من الموارد لمساعدتك في تدبير التوتر أو القلق الناجم عن جائحة كوفيد-19.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)
212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support
يقدم الاختصاصيون الاجتماعيون لدينا الدعم العاطفي والتوجيه للمرضى وعائلاتهم وأصدقائهم ومتعهدي رعايتهم. وتوفر إدارة الخدمة الاجتماعية عدة برامج تتضمن مجموعات الدعم بالحضور الشخصي وعبر الإنترنت. ويُمكنهم أيضًا المساعدة في المسائل العملية مثل تدبير وسيلة النقل من وإلى المواعيد الطبية وتوفير الإسكان المؤقت والمسائل المالية. يتواجد الإخصائيون الاجتماعيون في كل موقع من مواقع مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). للتحدث إلى أحد الإخصائيين الاجتماعيين، اتصل بالرقم 212-639-7020.

إذا كنت مهتمًا بالانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم عبر الإنترنت، فتفضل بزيارة موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs) عبر الرابط www.mskcc.org/vp للحصول على مزيد من المعلومات وللتسجيل.

مركز تقديم المشورة (Counseling Center)
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling
يستفيد الكثير من الأشخاص من الاستشارة والتي تساعدهم في السيطرة على انفعالاتهم أثناء علاج السرطان. يقدم مستشارو مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات ومتعهدي الرعاية والمجموعات. ويُمكنهم أيضًا وصف الأدوية للمساعدة في الحد من القلق والاكتئاب ومشكلات الصحة النفسية الأخرى. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم 646-888-0200.

عيادة متعهدي الرعاية (Caregivers Clinic)
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
في مركز ميموريال سلون كيترينج لعلاج السرطان (MSK)، تقدم عيادة متعهدي الرعاية دعمًا خاصًا لمتعهدي الرعاية الذين يواجهون صعوبة في التعامل مع المتطلبات الواجب توافرها في متعهد الرعاية. لمزيد من المعلومات، اتصل بعيادة الدكتورة أليسون أبلباوم على الرقم 646-888-0200.

الرعاية الروحانية

212-639-5982
www.mskcc.org/spiritual-religious-care
يوجد رجال الدين في مركز ميموريال سلون كيترينج لعلاج السرطان (MSK) للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلاة، والتواصل مع رجال الدين أو المجموعات الدينية المجتمعية، أو ليكونو رفقاء باعثين على الاطمئنان والحضور الروحاني. يُمكن لأي شخص مقابلة رجل الدين، بغض النظر عن عقيدته الدينية الرسمية. يوجد في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) أيضًا دار عبادة صغيرة متعددة الأديان مفتوحة للجميع. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم 212-639-5982.

الخدمات الطبية التكاملية (Integrative Medicine Service)
www.mskcc.org/integrativemedicine
تقدم الخدمات الطبية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المكملة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات، اتصل برقم 646-449-1010.

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الصحية في قسم الخدمات الطبية التكاملية. سنتعاون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. لتحديد موعد، اتصل برقم 646-608-8550.

موقع تثقيف المريض ومتعهدي الرعاية (Patient and Caregiver Education)
www.mskcc.org/pe
تفضل بزيارة موقع تثقيف المريض ومقدم الرعاية الإلكتروني للبحث في مكتبتنا الافتراضية. وهناك، يُمكنك العثور على موارد تعليمية مكتوبة ومقاطع فيديو وبرامج عبر الإنترنت.

برنامج موارد للحياة بعد علاج السرطان (RLAC)
646-888-8106
www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors
لا تتوقف الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج. يوفر هذا البرنامج العديد من الخدمات، والتي تتضمن الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج والمساعدة في التعامل مع مشكلات التأمين والتوظيف. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم 646-888-8106.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp
يوفر موقع البرامج الافتراضية الخاص بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) موارد التعليم والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية، حتى عندما يتعذر عليك الحضور شخصيًا إلى مركز ميموريال سلون

كيترينج (MSK). من خلال الجلسات التفاعلية المباشرة، يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد للمراحل المختلفة لرعاية مرضى السرطان. هذه الجلسات سرية ومجانية ويعمل على إدارتها طاقم طبي متخصص. إذا كنت مهتمًا بالانضمام إلى أحد البرامج الافتراضية، فتفضل بزيارة موقعنا عبر الرابط www.mskcc.org/vp لمزيد من المعلومات.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيُرجى التواصل مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية مباشرة. إذا كنت مريضًا في مركز ميموريال سلون كيترينج وتحتاج إلى التواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 5 مساءًاأو في أثناء عطلة نهاية الأسبوع أو في إجازة رسمية، فيُرجى الاتصال على الهاتف 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on May 4, 2023
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان