

# كيف تعزز صحتك النفسية خلال هذه الأوقات الصعبة؟

يُمثِّل تفشِّي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) أزمة فريدة من نوعها في تاريخنا القريب؛ وقد تسببت هذه الجائحة في إيقاظ المشاعر السلبية لدى البشر وإثارتها، كمشاعر الشك والريبة وانتظار المجهول. ويُمكن لهذه المشاعر أن تقود كثيرًا من الناس إلى القلق والاكتئاب، وبالتالي تؤثر على قدرتهم على أداء المهام، سواء أكان ذلك في المكتب أم في المنزل. إن تكامل صحتك، وكذلك صحة وسلامة أفراد أسرتك وزملائك ومجتمعك، هي أمر في غاية الأهمية؛ لذا نقدِّم لك فيما يلي بعض المعلومات التي يُمكن لها أن تلعب دورًا مهمًا في حماية الصحة النفسية لجميع من يُهمك أمره.

## الدليل الإرشادي للصحة النفسية

يوفِّر **الدليل الإرشادي للصحة النفسية** الخاص بفيروس كورونا المستجد مرجعًا إلكترونيًا لأولئك الذين يخضعون للعزل في المنشآت الطبية أو للحجر الصحي المنزلي، وكذلك لجميع أفراد أسرهم وأصدقائهم. ويقدم هذا الدليل إرشادات وخطوات عملية تُساعد في المحافظة على الصحة العاطفية خلال هذه الفترة العصيبة.

## خط الدعم النفسي

نظرًا لضرورة تقديم المساندة اللازمة بشأن القلق المتزايد والمنتشر حول تأثير الوضع الراهن على الصحة النفسية للناس، نتيجة العزل والحجر الصحي، فقد أطلق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي خدمة جديدة، تتمثل في خط الدعم النفسي، لأولئك الذين يخضعون للحجر في المنشآت الطبية أو في منازلهم. يوفِّر هذا الخط الدعم النفسي والاستشارة عند الحاجة. اتصل بالرقم 013-879-1919، خلال ساعات الخدمة من 8:00 صباحًا حتى 3:00 مساءً، من الأحد إلى الخميس.

## مواعيد الطب النفسي عبر الفيديو

من أجل الاستمرار في تقديم الرعاية الصحية للمرضى مع المحافظة على إرشادات المسافة الآمنة وتجنب التواصل المباشر، بدأ أخصائيو الصحة النفسية في المركز بتقديم خدمات المواعيد عبر الفيديو من خلال منصة (ماي تشارت) الخاصة بالمركز. لطلب هذه المواعيد، يُرجى الاتصال على 800-305-4444 واختيار الرقم 5، وذلك خلال ساعات العمل.

قم بزيارة **الموقع الإلكتروني** لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، لمعرفة مزيد من المعلومات حول هذه الخدمة. وإذا كنت في حاجة للمساعدة بشأن تسجيل الدخول إلى منصة (ماي تشارت)، يُرجى الاتصال بخط المساندة الخاص بالمنصة على 800-305-4444 ثم الضغط على الخيار رقم 8، وذلك خلال ساعات العمل اليومية؛ ما بين الساعة 7 صباحًا والساعة 4 عصرًا، من الأحد إلى الخميس.

## خط العناية الخاص بفيروس كورونا المستجد

إذا كان لديك استفسار طبي حول فيروس كورونا المستجد، فإن الأطباء والممرضين في المركز موجودون لمساعدتك؛ اتصل بالرقم 800-305-444، واختر الرقم 3. هذا الخط متاح من الأحد إلى الخميس، بين الساعة 7 صباحًا والساعة 9 مساءً.

