

التدابير الواجب اتخاذها لحماية الصحة النفسية في حالة وقوع الكوارث

الضغط النفسي الشديد في حالات الكوارث قد يؤدي لبعض المشاكل

الشعور بالخوف والقلق والغضب والخدر والحزن
صداع ، آلام في المعدة ، آلام في الجسم قلة الشهية
والطاقة فقدان التركيز وصعوبة اتخاذ القرارات و
صعوبة في النوم أو وجود كوابيس تفاقم المشاكل
الصحية المزمنة



إذا كنت تعاني من هذه الأعراض لأكثر من بضعة أيام متتالية في الأسبوع ، فعليك بالتأكيد الذهاب إلى المركز الصحي حيث يمكنك الحصول على الدعم اللازم هناك .

نم على الأقل 6-8 ساعات يوميًا
وحاول تناول الطعام بانتظام.

إذا كنت تعاني من مشكلة صحية نفسية يتم علاجك
منها ، فلا تهمل الأدوية الخاصة بك ، وقم بإبلاغ
أخصائي الرعاية الصحية او الجهة الطبية في حال
ظهور أعراض جديدة .

تجنب تعاطي السجائر و
الكحول .



تواصل مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو من
حولك. قدم الدعم والتشجيع للأشخاص من
حولك.

تحدث إلى الأطفال وساعدهم في التعامل مع عواطفهم.
أبعدهم عن الصور و المنشورات التي قد يتأثروا بها .