

معلومات الصحة السلوكية لمرضى Greater Portland Health أو GPH اختصاراً

(207) 874-2142

<http://www.greaterportlandhealth.org/>

خدمات الصحة السلوكية في GPH:

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان الإجهاد يعيق أنشطتك اليومية لعدة أيام متتالية. يمكن أن تساعدك Greater Portland Health في ربطك بخدمات الصحة السلوكية.
- إذا كنت مريضاً وتعاني من الصحة السلوكية ويرادك القلق من الحضور إلى موعدك الطبي، فيرجى التواصل مع مقدم خدمات الصحة السلوكية الخاص بك حول هذا الأمر. سيخبرك مقدم خدمات الصحة السلوكية الخاص بك ما إذا كانت الخيارات الافتراضية (أي عبر الإنترنت) أو الهاتفية متاحة لموعدك.
- اتصل بـ Maine 2-11 للحصول على معلومات حول دعم الأقران (أي مرضى مثلك) عبر الهاتف ومجموعات الدعم المجانية عبر الإنترنت والموارد لتلبية الاحتياجات الأساسية بما في ذلك الطعام والاحتياجات الطبية والمأوى.
- إذا كنت تعاني من أزمة صحة عقلية، فاتصل بخط الأزمات على مستوى الولاية على الرقم 774-4357 - (207)

معلومات من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC):

- يمكن للمشاركة بالحقائق حول فيروس COVID-19 (كوفيد 19) وفهم الخطر الفعلي عليك وعلى الأشخاص الذين يهملهم أمرهم أن يجعل تفشي المرض أقل إرهاباً.
- حقائق رئيسية - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/share-facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fshare-facts.html

أشياء يمكنك القيام بها لدعم نفسك

- خذ استراحات من مشاهدة الأخبار أو قرائتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك مواقع التواصل الاجتماعي. قد يسبب الاستماع حول هذا الوباء مراراً وتكراراً إزعاجاً لك.
- اعتني بجسمك. خذ أنفاساً عميقة أو مارس رياضة التأمل أو التمدد لتليين أعضاء جسمك. حاول تناول وجبات صحية ومتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط وافر من النوم وتجنب الكحول والمخدرات.
- خصّص وقتاً للاسترخاء. حاول القيام بأنشطة أخرى تستمتع بها.
- تواصل مع الآخرين. تحدّث مع أشخاص تثق بهم بشأن مخاوفك وكيف تشعر.
- معلومات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها حول الصحة العقلية ومواجهة الأزمات بنجاح: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html

مصدر المحتوى: المركز الوطني للتطعيم وأمراض الجهاز التنفسي (NCIRD)،
قسم الأمراض الفيروسية