



## الدعم النفسي الاجتماعي في أوقات المحن

في أوقات المحن، يصبح الدعم النفسي الاجتماعي أكثر أهمية من أي وقت مضى. لذا، أظهر للآخرين أنك تهتم بهم .

قدم النصائح التالية لأي شخص متأثر:

- اقضِ وقتاً مع من ترتاح معهم.
- أظهر اهتمامك ومساندتك للآخرين خاصة الأطفال وكبار السن والشباب.
- ساعدوا بعضكم البعض بالحديث عن التجارب الجيدة والصعبة.
- احترم رغبة الآخرين إذا كانوا لا يرغبون في الحديث عما جرى.
- مارس النشاط البدني واحرص على اتباع نظام غذائي صحي والنوم بشكل جيد قدر المُستطاع.
- احرص على اتباع التعليمات من الجهات الرسمية وتجنب الانغماس الزائد في وسائل الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- قد يكون أفراد العائلة والأصدقاء الذين لا يعيشون في المنطقة قلقين للغاية وغالباً ما يرسلون رسائل اطمئنان .حاول أن تحدد لهم أوقات لإعلامهم بأنك بخير ليتجنبوا القلق الذي قد يسبب لهم أو لك الضيق النفسي.

## دعم الأطفال

قدم النصائح التالية للأشخاص المعنيين برعاية الأطفال والحفاظ على سلامتهم وراحتهم :

- من الضروري أن يكون الأطفال بالقرب من عائلاتهم وأصدقائهم جسدياً وعاطفياً في أوقات الضيق النفسي .
- حافظ على هدوئك قدر الإمكان في كلامك وتصرفاتك لخلق بيئة آمنة للأطفال.
- خصص وقتاً إضافياً مع الأطفال للقيام بأنشطة ممتعة مثل الألعاب والأنشطة التحفيزية، ولكن تأكد أيضاً من تخصيص وقت لتعليمهم كيفية قضاء وقت هادئ كل يومياً.
- عندما يسأل الأطفال عن الوضع الحالي، يحتاجون إلى إجابات بسيطة وملموسة.
- كن صادقاً وصريحاً، ولكن تجنب إعطاء الأطفال معلومات قد تكون مربكة أو مخيفة .
- خذ وقتاً لشرح الموقف بطريقة تناسب أعمارهم ومستوى نضجهم.
- تجنب أن يدفع قلقك الأطفال للشعور بالضيق النفسي.
- زودهم بالمعلومات لكن احرص على حمايتهم من الكثير منها .حاول تقليل تعرض الأطفال الصغار للمحتوى المؤلم على التلفاز أو وسائل التواصل.