

Omgaan met stress in het ziekenhuis bij COVID-19 (ARABISCH)

informatie voor patiënt en familie of naaste(n)

ترقد في المستشفى بسبب إصابتك بكورونا. يمكن أن تصاب بشعور بالقلق والخوف بسبب فيروس كورونا. وذلك هو رد فعل طبيعي ويعاني الكثير من الأشخاص منه. تحصل في هذا المنشور على نصائح حول كيفية إكاثية تعاملك مع التوتر والإجهاد.

أثناء الإدخال

العزل

إن فيروس كورونا معدي جدا. يرتدي الأطباء والممرضين لذلك ملابس خاصة. وذلك مثل كامامة الفم وقفازات اليدين ونظارة وغطاء رأس أحيانا. وذلك ضروري للتمكن من رعايتك ورعاية المرضى الآخرين بشكل جيد. ونسمي ذلك "بالعزل".

إذا كنت ترقد في العزل، يعني ذلك أنه لا يسمح لأحد بالقدوم لزيارتك. ولا يمكنك بذلك عدوى الآخرين. لكن يُسمح لك بالاتصال هاتفيا أو استخدام هاتفك الجوال أو هاتفك الذكي أو كومبيوترك اللوحي.

العناية المشددة

يجب إدخال بعض الأشخاص إلى العناية المشددة (IC). وتعني "الرعاية المشددة". تُمح عندئذ مساعدة إضافية للتنفس أو قسطار وريدي.

المشاعر وردود الفعل

يمكن أحيانا بسبب المرض والعلاج والبقاء وحيدا أن تصاب بمشاعر مزعجة مثل:

- التوتر والخوف
- الغضب
- الحزن والكآبة والوحدة
- التعب أو صعوبة النوم
- الملل

عندما يصاب الأشخاص بكوفيد 19، ينفسون غالبا الصعداء عندما يرقدون في المستشفى.

تعرف على علامات التوتر

يمكن أن يكون رد الفعل على التوتر:

- الانشغال غالبا عما تفعله، صعوبة في الاستمرار بالتركيز، نسيان الأشياء بسهولة.
- الكآبة والخوف وسهولة الاستئثاره و صعوبة إمكانية الاسترخاء
- الشكاوى الجسدية مثل التعب والصداع والشعور بالتوتر والعرق والخوف بسرعة والأكل بشكل أسوأ وعدم القدرة على النوم جيدا.
- السكون وعدم الاشتراك مع الآخرين والتجاوب بحدّة على الأقرباء.

إن هذه المشاعر طبيعية في هذا الوضع. يلاحظ أغلب الأشخاص أن التوتر يصبح أقل بعد بضعة أيام أو بضعة أسابيع.

إن الأشخاص أقوياء ومرنين لحسن الحظ. يمر كل إنسان أحيانا بوقت صعب ويسيطر عليه بعد ذلك.

نصائح عملية

- من الطبيعي أن تكون خائفا وقلقا حول ما يمكن أن يحدث.
- ساعد نفسك على تذكر أن المشاعر السيئة سوف تنتهي. اسمح للمشاعر ولا تقف بطريقها.
- قم بذلك على مهل. كافيء نفسك عن طريق عمل شيء ممتع بعد أداء شيء صعب مثل تمارين العلاج الفيزيائي
- حاول الحفاظ على إيقاع ثابت:
- افتح الستائر صباحا
- حاول أن تعتني بنفسك وارتي ملابسك
- كل في أوقات ثابتة
- أر تد بيجامتك في المساء
- لا تشاهد التلفاز أو الهاتف كثيرا قبل النوم. استمع إلى الموسيقى أو حاول قراءة شيء ما.
- اتصل بعائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو التواصل الاجتماعي أو الاتصال صوريا.
- يمكنك إداء تمارين العضلات إن كنت قويا بما فيه الكفاية. اطلب المنشور من الممرض أو أنظر على www.olvg.nl/armoefeningen-bed
- تساعد تمارين الاسترخاء على أن تصبح أهدأ. اطلب معلومات من الممرض أو أنظر على www.olvg.nl/ontspanningsoefeningen
- اشغل نفسك عن طريق القراءة أو الاستماع إلى كتاب مقروء أو حل الألغاز أو مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى موسيقى لطيفة.

إذا لم تساعدك هذه النصائح بشكل كاف، اطلب عندئذ المساعدة من الممرض.

في المنزل من جديد

يتطلب الأمر وقتا قبل أن تكون قد شفيت تماما. تعتمد مدة ذلك على ظروفك الشخصية. ولذلك علاقة بشدة المرض والعلاج وسنك ولياقتك.

المشاكل العاطفية

إن البقاء في المستشفى مع الإصابة بكوفيد 19 هو تجربة عصيبة للكثير من الأشخاص. إن مشاعر الخوف والتردد والعجز طبيعية جدا. سوف تقل ردود الأفعال هذه في الغالب بعد فترة. ولا يزال بعض الأشخاص يشكو منها. إذا كان ذلك هو الحال بالنسبة لك، ننصحك بطلب مساعدة من أقربائك المباشرين.

لا يزال بعض الأشخاص يشكون من ذلك بعد بضعة أشهر بعد المستشفى وأحيانا الإدخال إلى العناية المشددة.

- الكآبة، ضعف المشاعر - قلة الاستمتاع
- الكوابيس، استرجاع الذكريات (الشعور كأنك ترقد فجأة في المستشفى من جديد)
- مشاكل النوم وسهولة الاستثارة

هل تشكو من هذه الشكاوى؟ ناقش ذلك عندئذ مع طبيب العائلة الخاص بك أو مع طبيبك المعالج. يكون العلاج النفسي ضروريا أحيانا لكي تستطيع التعامل مع الحدث. يمكن لقسم الطب النفسي والعلاج النفسي الطبي في مستشفى OLVG مساعدتك في ذلك.

العائلة والأقارب

إذا كنت ترقد في المستشفى مع الإصابة بكوفيد 19، يكون ذلك أيضا مسببا للتوتر في الغالب لعائلتك وأقاربك. إذا كان أفراد عائلتك خائفين جدا أو قلقين أو حزينين، ناقش ذلك مع الطبيب. ويمكنه منحك نصيحة حول الرعاية في مستشفى OLVG أو إحالتك إلى طبيب العائلة.

المزيد من المعلومات

شركاء المصير

هل ترغب في الاتصال مع شركاء مصير أو قراءة المزيد حول الشفاء ما بعد الإدخال إلى العناية المشددة؟ أنظر على الموقع: [/https://icconnect.nl/corona-info](https://icconnect.nl/corona-info)
المزيد من المعلومات حول الإدخال إلى الرعاية المشددة من قبل مؤسسة FCIC: <https://fcic.nl>

معلومات عامة حول فيروس كورونا

- الموقع الإلكتروني للمعهد الحكومي لصحة الشعب والبيئة (RIVM): www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatieover-coronavirus
- Thuisarts.nl: www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus معلومات عامة حول فيروس كورونا على
- [/https://www.pharos.nl/coronavirus](https://www.pharos.nl/coronavirus) معلومات عامة حول فيروس كورونا بلغات مختلفة

أذن مصغية عند وجود قلق ومشاكل

خط الإصغاء، رقم الهاتف **09000767** <https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home/over-corona.html>

Meer informatie online

- www.olvg.nl
- www.decoronacheck.nl
- www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 5 juni 2020, foldernr.4100