

<p>المنطقة الحمراء</p>  <p>بادر باتخاذ إجراء الآن! اتصل على الرقم: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>	<p>المنطقة الصفراء</p>  <p>بادر باتخاذ إجراء اليوم. اتصل على الرقم: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>	<p>المنطقة الخضراء</p>  <p>أنت تتأقلم بشكل جيد.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● خطتي المعتادة للحد من القلق لا تفيد. ● خلال الساعات القليلة الماضية، أشعر بما يلي: <ul style="list-style-type: none"> ○ جسدي يرتجف ○ قلبي يخفق بقوة ○ كما لو أنني لا يمكنني التنفس ○ لا يمكنني السيطرة على الأوضاع ○ خوف شديد ● أشعر بالارتباك أو الانفعال. 	<ul style="list-style-type: none"> ● لقد كنت أكثر قلقاً من المعتاد خلال اليومين إلى ثلاثة أيام الماضية. ● لقد تعرضت لنوبات هلع أكثر من المعتاد خلال اليومين إلى ثلاثة أيام الماضية. 	<ul style="list-style-type: none"> ● أشعر بالهدوء. ● أشعر أنه يمكنني الجلوس أو الاستلقاء. 	<p>كيف أشعر؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● الدواء الذي أتناوله لا يفيد على الإطلاق. ● لا يمكنني القيام بأي من أنشطتي المعتادة. ● لست متأكدًا مما يجب فعله الآن. 	<ul style="list-style-type: none"> ● إنني أتناول دواء علاج القلق أو علاج الهلع ولكن لا أشعر أن الدواء لا يفيد كثيرًا. ● ما زلت أشعر بالقلق أو الأرق أو الخوف. 	<ul style="list-style-type: none"> ● الدواء الذي أتناوله يفيد. 	<p>هل دواء علاج القلق الذي أتناوله يفيد؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● أبقى مستيقظًا طوال الليل. ● لم أتم منذ ليلتين أو أكثر. 	<ul style="list-style-type: none"> ● أنا لا أنام جيدًا. ● أستيقظ وأنا أشعر بالقلق في الغالب. ● لا أمارس أي تمارين يومية. 	<ul style="list-style-type: none"> ● أنا أنام جيدًا. ● أنام 7-8 ساعات في الليلة. ● أنا قادر على ممارسة بعض التمارين اليومية. 	<p>كيف حال نشاطي ونومي؟</p>
<p>أشياء تساعدني على الشعور بالهدوء:</p>			
<p>تشغيل موسيقى هادئة.</p>	<p>خفض الأضواء.</p>	<p>خفض مستوى الضوضاء.</p>	<p>الحد من عدد الأشخاص في الغرفة.</p>
<p>طلب الدعم. التحدث إلى شخص ما عندما أشعر بالإرهاق أو الذعر (مثل الأصدقاء وأفراد الأسرة والمعالجين ورجال الدين، وما إلى ذلك). أخبرهم كيف يمكنهم المساعدة.</p>	<p>التعرف على مسببات القلق والتحكم فيها.</p>	<p>التدريب على تمارين التنفس المهدئة.</p>	<p>أتخيل نفسي في مكان هادئ.</p>
<p>للوصول إلى الخط الساخن للضغط الناجم عن مرض كوفيد-19، اتصل على الرقم: 211</p>	<p>أفكار أخرى:</p>	<p>تناول أدويتي على النحو الموصوف لي. عدم التوقف عن تناول أو تغيير أي دواء دون التحدث مع الطبيب المعالج لي بشأنه أولاً.</p>	<p>الحصول على قسط صحي من النوم، والبقاء نشطاً وتناول نظام غذائي متوازن كل يوم.</p>