

<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"> <li>● خطتي المعتادة للحد من القلق لا تفيد.</li> <li>● خلال الساعات القليلة الماضية، أشعر بما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ جسدي يرتجف</li> <li>○ قلبي يخفق بقوة</li> <li>○ كما لو أنني لا يمكنني التنفس</li> <li>○ لا يمكنني السيطرة على الأوضاع</li> <li>○ خوف شديد</li> </ul> </li> <li>● أشعر بالارتباك أو الانفعال.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● لقد كنت أكثر قلقاً من المعتاد خلال اليومين إلى ثلاثة أيام الماضية.</li> <li>● لقد تعرضت لنوبات هلع أكثر من المعتاد خلال اليومين إلى ثلاثة أيام الماضية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أشعر بالهدوء.</li> <li>● أشعر أنه يمكنني الجلوس أو الاستلقاء.</li> </ul>	<p>كيف أشعر؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدواء الذي أتناوله لا يفيد على الإطلاق.</li> <li>● لا يمكنني القيام بأي من أنشطتي المعتادة.</li> <li>● لست متأكدًا مما يجب فعله الآن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● إنني أتناول دواء علاج القلق أو علاج الهلع ولكن لا أشعر أن الدواء لا يفيد كثيرًا.</li> <li>● ما زلت أشعر بالقلق أو الأرق أو الخوف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدواء الذي أتناوله يفيد.</li> </ul>	<p>هل دواء علاج القلق الذي أتناوله يفيد؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أبقى مستيقظًا طوال الليل.</li> <li>● لم أتم منذ ليلتين أو أكثر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أنا لا أنام جيدًا.</li> <li>● أستيقظ وأنا أشعر بالقلق في الغالب.</li> <li>● لا أمارس أي تمارين يومية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أنا أنام جيدًا.</li> <li>● أنام 7-8 ساعات في الليلة.</li> <li>● أنا قادر على ممارسة بعض التمارين اليومية.</li> </ul>	<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 نشطًا وتناول نظام غذائي متوازن كل يوم.</p>