

## مركز اليومي بابل-خدمات نفسية اجتماعية ودعم مرضى كوفيد19

(Covid19) لو انتم أو احد المقربين لكم مصابون بفيروس كوفيد- 19

وتشعروا أنه عندكم خوف متزايد بسبب مشاكل صحية أخرى وهذا على الأرجح يجعلك تعاني ليس فقط جسدياً بل نفسياً أيضاً

من المنطقي أن تشعر:

### الخوف والقلق

من الشائع جداً الشعور بالقلق والخوف على نفسك وعلى أحبائك من المظاهر المحتملة للمرض وانتقاله وكذلك شدة وكيفية تطوره

### الغضب والانفعال

يمكن للعزلة والحجر الصحي لك ولأحبائك إلى شعورك بأن حريتك الشخصية مقيدة مما يؤدي إلى التوتر والانفعال، وقد تشعر أيضاً بالغضب والاشمئزاز من الخدمات الطبية التي أجبرتك أما على الحجر الصحي أو العزلة أو لأشخاص آخرين إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للفيروس بسبب إهمال شخص آخر

### الوصم

إذا كان شخص ما مريضاً أو تعرض لـ SARS-CoV-2

ممكن أن يشعر بالوصم من قبل الأشخاص الذين يخافون أن يصابوا به، يمكن أن يشعر أفراد عائلة الشخص المصاب بكوفيد 19 بنفس المشاعر قد يشعرون أنهم مختلفون عن الآخرين

إذا استمر الخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب الذي تشعر به أو زاد سوءاً أو كنت تعاني صعوبة في النوم أو فقدان الشهية أو نوبات الهلع،

فقد يساعدك التكلم مع أحد اخصائيي الصحة النفسية.



في مركز اليومي بابل يمكن الاخصائيين النفسيين بمساعدة المترجمين التكلم معك باللغات اليونانية والإنجليزية والفرنسية والعربية والكرمانجية واللغالا والداري والفارسية .

*إذا كنت تريد التكلم معنا أرسل رسالة عبر:*

البريد الإلكتروني: [babel@syn-eirmos.gr](mailto:babel@syn-eirmos.gr) [helpcovidbabel@gmail.com](mailto:helpcovidbabel@gmail.com)

هاتف 2108616266 من الاثنين الى الجمعة من الساعة 9:00 إلى 17:00

WhatsApp 6985825023

وسوف نتصل بك .



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΟΡΕΩΝ  
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΑΡΓΩ»

