



مرکز روز بابل – خدمات پشتیبانی روانشناختی برای بیماران مبتلا به کوید-۱۹

اگر شما یا اطرافیان شما مبتلا به کوید-۱۹ شده اید اگر احساس می کنید ترس شما افزایش پیدا کرده است بخاطر مشکلات سلامتی، به احتمال زیاد شما نه تنها از نظر جسمی رنج خواهید برد، بلکه از نظر روحی نیز میبیرید. منطقی است که احساس کنید:

ترس و اضطراب

این خیلی معمول است که ترس و استرس وجود داشته باشد برای شما یا عزیزانتان، برای این پیش آمد احتمالی مریضی و انتقال آن، مثال برای جدی شدن و نحوه درمان آن.

عصبانیت و زود رنجی

تنهایی و قرنطینه ی خود یا عزیزانتان می تواند برای شما منجر به احساس محدودیت در آزادی شخصی خود شوید، در نتیجه شما احساس افزایش اضطراب و زود رنجی می کنید. در بعضی موارد ممکن است از خدمات پزشکی که شما را مجبور به قرنطینه یا انزوا می کنند عصبانی یا بیزار شوید، یا در اثر سهل انگاری شخص دیگری فکر میکنید در معرض ویروس قرار گرفته اید.

بد نام سازی

اگر کسی بیمار شود یا در معرض 2-SARS-CoV قرار بگیرد، می تواند احساس کند که او در ذره بین مردمی هستند که می ترسند از او به کرونا مبتلا شوند، همینطور این احساسات را میتواند احساس کند یک اعضای خانواده که مریض شده است از کوید-۱۹، زیرا احساس می کنند با اعضای خانواده خود فرق دارند.

اگر ترس، اضطراب، غم یا زود رنجی احساس می کنید و همچنان ادامه دارد یا بد تر می شود، یا اگر از مشکل خوابیدن، از دست دادن اشتها، و به همراه داشتن ترس رنج میبیرید، ممکن است به شما کمک کند با یک متخصص بهداشت روان صحبت کنید.

در مرکز روز بابل، روان شناسان با کمک مترجمان میتوانند با شما به زبان های یونانی، انگلیسی، فرانسوی، عربی، کورمانجی، لینگالا، دری و فارسی صحبت کنند.

• با ایمیل در helpcovidbabel@gmail.com & babel@syn-eirmos.gr

• در واتس آپ 6985825032

• در تلفن ۲۱۰۸۶۱۶۲۶۶ (دوشنبه تا جمعه ۹:۰۰ – ۱۷:۰۰)

• و ما با شما تماس خواهیم گرفت .

