

سلامت روان و کوید-19

همه‌گیری کوید-19 می‌تواند ما را دچار سردرگمی، غم، و اضطراب کند. خود-قرنطینی می‌تواند موجب شود احساس کنیم از برخی فعالیت‌هایی که برای کمک به مدیریت احساسات خود انجام می‌دادیم جدا افتاده‌ایم. آگاهی از منابع و مراجعی که می‌توانند به شما برای مراقبت از خود و خانواده‌تان کمک کنند اهمیت دارد.

منابع مجازی سلامت روان

منابع مجازی سلامت روان کوید-19 برای نوجوانان، بزرگسالان، سالمندان، و کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی در بریتیش کلمبیا قابل دسترسی است. این خدمات در زمینه سلامت روان و مصرف مواد پشتیبانی آنلاین ارائه می‌دهند. این خدمات مواردی چون مشاوره آنلاین، مراقبت داوطلبانه از سالمندان، و مدیریت بحران را در بر می‌گیرند. اگر در رابطه با سلامت روان خود دچار مسأله هستید یا بحرانی را سپری می‌کنید، هم‌اکنون برای استفاده از این خدمات اقدام کنید. برای آگاهی بیشتر پیرامون خدمات مجازی سلامت روان از این آدرس بازدید کنید: [Virtual mental health supports](#)

خشونت خانگی و خشونت از سوی نزدیکان می‌تواند در زمان بحران افزایش یابد. خشونت و سوء استفاده هرگز تحت هیچ شرایطی قابل قبول نیست. برای آگاهی بیشتر از خدماتی که برای کمک به شما و خانواده‌تان در دسترس هستند، از این آدرس بازدید کنید:

[BC Centre for Disease Control: People who may be or are experiencing violence](#)

درباره منابع سلامت روان که در دسترس خانواده‌ها، کارگران، سالمندان، مردم بومی، و دیگر افراد هستند بیشتر بدانید.

والدین و فرزندان

ارائه‌ی قدری راهنمایی و آموزش بیشتر به فرزندان می‌تواند به کاهش میزان اضطراب آن‌ها در دوران همه‌گیری کمک کند. ممکن است این پرسش برای کودکان مطرح باشد که چرا نمی‌توانند دوستان خود را ببینند یا چرا باید مرتب دست‌های خود را بشویند. با حالتی حمایت‌گرانه به نگرانی‌ها و پرسش‌های آن‌ها گوش دهید. برای آگاهی بیشتر از چگونگی حمایت از فرزندان از آدرس‌های زیر بازدید کنید:

- [BC Centre for Disease Control: Mental well-being](#)
- [Canadian Mental Health: Talking to children about COVID-19 and its impact](#)
- [Doctors of BC/Child & Youth Mental Health & Substance Use: Managing Anxiety and Stress in Families with Children and Youth During the COVID-19 Outbreak](#)
- [FamilySmart](#)
- [Government of BC: Mental Health Support for Children & Youth During COVID-19](#)
- [Government of BC: Online Safety](#)
- [Kelty Mental Health: Talking to children about COVID-19](#)
- [Open School BC: Keep Learning: Suggestions for parents and caregivers to support their child's learning.](#)
- [Stigma Free Society: Stigma-Free COVID-19 Youth Wellness Toolkit \(includes resources for parents, children and teens\)](#)
- [World Health Organization: Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak](#)

نوجوانان

در نتیجه‌ی فاصله‌گذاری فیزیکی، بسیاری از نوجوانان امکان شرکت در فعالیت‌هایی که به‌طور معمول به آن‌ها می‌پرداختند را ندارند. این مسأله می‌تواند اضطراب، احساس انزوا، و ناشادی را در آن‌ها افزایش دهد. به همین خاطر، حفظ ارتباط با گروه‌های اجتماعی خود برای نوجوانان بیش از همیشه اهمیت دارد. با کمی خلاقیت و جستجو، می‌توان راه‌های تازه‌ای برای حفظ این ارتباط فراگرفت. تأکید بر خودمراقبتی و سلامت نیز راه خوبی برای کاهش اضطراب و کمک به نوجوانان برای سازگاری با شرایط کنونی است. برای دریافت اطلاعات بیشتر به آدرس‌های زیر مراجعه کنید:

- [Anxiety Canada: Anxiety in Youth](#)
- [Canadian Mental Health Association: Here to Help: COVID-19 and Anxiety](#)
- [Foundry: Foundry Virtual – Get Support Online](#)
- [Kids Help Phone: We're here for you during covid-19 \(novel coronavirus\)](#)
- [Kids Help Phone: How to cope with social distancing during COVID-19](#)
- [Unicef: How teenagers can protect their mental health during COVID-19](#)

منابع بیشتر برای دانش‌آموزان LGBTQ2S (دگرباش جنسی) که ممکن است احساس آسیب‌پذیری و جدافتادگی از همسالان و مدرسه‌ی خود را تجربه کنند:

- [Government of BC: erase \(expect respect and a safe education\)](#)
- [Youth in BC : Provincial crises lines and online support for youth](#)
- [Trans Lifeline](#)

بزرگسالان

تغییر، به‌ویژه در چنین دورانی می‌تواند دشوار باشد. ممکن است در شرایط کنونی اضطراب و عدم اطمینان بیشتری را تجربه کنید. آگاهی از حقایق مربوط به کوید-19 می‌تواند این عدم اطمینان را کاهش داده و ابزاری برای کنار آمدن با شرایط موجود در اختیار شما قرار دهد. مهربانی و دلسوزی و مراقبت از خود می‌تواند به مدیریت اضطراب و کاهش فشارها کمک کند. برای آگاهی بیشتر از آدرس‌های زیر بازدید کنید:

- [Anxiety Canada: What to do if you're anxious or worried about coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Canadian Mental Health Association: COVID-19 Stay Well in Uncertain Times](#)
- [Canadian Mental Health Association: Mental Health and the COVID-19 Pandemic](#)
- [Virtual mental health supports](#)
- [Canadian Mental Health Association: Here to Help: COVID-19 and Anxiety](#)
- [Starling Minds: Managing Stress & Anxiety from COVID-19](#)

سالمندان

خودقرنطینی می‌تواند به‌ویژه برای سالمندان چالش‌برانگیز باشد. ممکن است احساس تنهایی، انزوا، و افسردگی کنید. فاصله‌گذاری اجتماعی لزوماً به معنای انزوای اجتماعی نیست. فراگرفتن راه‌هایی برای برقراری ارتباط مجازی با خانواده و دوستان می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر احساس می‌کنید در ارتباط با سلامت روانتان دچار مسأله شده‌اید با ارائه‌دهنده‌ی مراقبت‌های بهداشتی خود تماس برقرار کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر پیرامون مراقبت از سلامت روان خود در دوران همه‌گیری کوید-19، به آدرس‌های زیر مراجعه کنید:

- [Canadian Mental Health Association: Here to Help: COVID-19 and Anxiety](#)
- [Canadian Coalition for Seniors' Mental Health: COVID-19 Resources](#)
- [Government of BC: Managing COVID-19 Stress, Anxiety and Depression \(PDF 210 KB\)](#)
- [BC Mental Health & Substance Use Services: Tips for supporting your mental health through the COVID-19 pandemic](#)
- [Starling Minds: Managing stress & anxiety from COVID-19](#)

مراقبان

اگر در بخش مراقبت‌های بهداشتی شاغل هستید یا از فرد بیماری مراقبت می‌کنید، ممکن است فشار و اضطراب بیشتری را احساس کنید. ممکن است نگران سلامت و امنیت افراد تحت مراقبت خود، و نیز خود و خانواده‌ی خود باشید. برای دریافت اطلاعات و پشتیبانی به آدرس زیر مراجعه کنید:

- [Care for Caregivers: COVID-19: Anxiety for Caregivers](#)

مردم بومی

حمایت‌های فرهنگی و خدمات سلامت روان در دوران همه‌گیری کوید-۱۹ در دسترس شماست. برای آگاهی بیشتر از این آدرس‌ها بازدید کنید:

- [First Nations Health Authority: COVID-19 \(Novel Coronavirus\)](#)
- [First Nations Health Authority: Mental Health and Cultural Supports During COVID-19](#) (PDF, 82KB)
- [First Nations Health Authority: First Nations Virtual Doctor of the Day](#)

کارگران

اگر در دوران همه‌گیری کوید-۱۹ همچنان مشغول به کار هستید، ممکن است نیاز به درک بهتری از چگونگی مراقبت از سلامت و امنیت خود داشته باشید. چنانچه در شرایط کنونی احساس فشار، اضطراب، یا عدم اطمینان می‌کنید، منابعی برای حمایت از خود بیابید. برای آگاهی بیشتر از این آدرس‌ها بازدید کنید:

- [British Columbia Psychological Association: COVID-19 Mental Health Support](#)
- [Canadian Mental Health Association: Mental Health and COVID-19. Resources for health care workers during COVID-19](#)
- [WorkSafeBC: Addressing the mental health effects of COVID-19 in the workplace: A guide for workers](#)

منابع بیشتر

مهم است بدانید فارغ از این‌که چه احساسی را تجربه می‌کنید، تنها نیستید. چه برای خودتان به دنبال اطلاعات و پشتیبانی باشید، چه برای کسی از عزیزانتان، این کمک در دسترس شماست. برای آگاهی بیشتر پیرامون منابع موجود به آدرس‌های زیر مراجعه کنید:

- [BC Centre for Disease Control: Mental well-being during COVID-19](#)
- [Government of BC: Mood and Anxiety](#)
- [Mental Health and Substance Use](#)

برای دریافت اطلاعات بیشتر پیرامون کوید-۱۹، و چگونگی مراقبت از خود، خانواده، و جامعه‌ی خود، از این آدرس بازدید کنید:

[Coronavirus disease \(COVID-19\)](#)

آخرین به‌روزرسانی: ۲۰ ژانویه ۲۰۲۱

اطلاعاتی که در مقاله‌ی سلامت روان و کوید-۱۹ ارائه شده در تاریخ ۲۰ ژانویه ۲۰۲۱ از [Government of BC: Virtual Mental Health Supports for COVID-19 page](#) اقتباس شده است.

برای دسترسی به دیگر موضوعات در HealthLinkBC، به وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا به واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیراضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره ۱-۸۰۰ (خط رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوايان یا کم‌شنوايان، با ۱-۷۰۱ تماس بگیرید. بنا به درخواست شما، خدمات ترجمه به بیش از ۱۳۰ زبان ارائه می‌گردد.