

إدارة القلق المتعلق بفيروس COVID-19 ومرض السكري

ندرك أن الأوضاع قد تبدو مخيفة وغامضة في الوقت الحالي. تجربتك كشخص يعايش مرض السكري، مع ما يجلبه من القلق والغموض، يعني أن من المحتمل أن تكون في حال أفضل من معظم الناس لمواجهة هذا الوضع. إذا شعرت بالقلق، من المفيد أن تركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها في حياتك.

الأشياء التي يمكنك التحكم فيها

التركيز على هذه الأشياء قد يساعد جسمك وعقلك.

• التعرف على أحدث الأوضاع

توفر دائرة الصحة (Department of Health) أحدث المعلومات والنصيحة المتعلقة بوباء COVID-19.

• تعرف على أعراض COVID-19

وعلى ما يجب عليك عمله إذا بدأت في الشعور بها. راجع أحدث النصائح المقدمة من البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) المتعلقة بفيروس كورونا أو اتصل بخط فيروس كورونا على الرقم **1800 020 080**. للحصول على مساعدة طبية من الطبيب أو المستشفى، اتصل مسبقاً لمناقشة الأعراض التي تشعر بها ولتحديد موعد.

• ماذا تفعل إذا شعرت بالمرض

إذا كنت غير متأكد، راجع النصيحة المقدمة من البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) عندما تشعر بالمرض.

• اغسل يديك باستمرار

استعمل الماء والصابون لمدة 20 ثانية.

• مارس المبادعة الاجتماعية

قلل من احتمال العدوى بالفيروسات عن طريق المبادعة الاجتماعية.

• اعمل على إدارة السكري الذي عندك بقدر ما يمكنك

احرص على أن يبقى مستوى الجلوكوز في دمك في النطاق المطلوب. احرص على إتاحة وسائل العلاج الخاصة بنقص السكر في الدم، إذا لزم الأمر.

الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها

التركيز على هذه الأشياء لن يساعدك.

• إذا أصبت بعدوى COVID-19

الخطأ ليس خطأك إذا أصبت بعدوى COVID-19. كن رؤوفا ورحيماً بنفسك.

• إذا أصيب أصدقاؤك بعدوى COVID-19

قد يكون هذا الأمر مخيفاً بالنسبة لك وقد يسبب لك القلق. ما عليك إلا أن تفعل قدر استطاعتك لكي تبقى أنت ومن حولك في أمان.

• كونك أكثر عُرضة للتضرر

قد يجعلك مرض السكري الذي عندك أكثر عُرضة للتضرر واعتلال الصحة إذا أصبت بالفيروس.

• الحاجة إلى العزل الشخصي أو البقاء في المنزل

ستفقد العمل أو المدرسة أو المواعيد: لا ضير من ذلك بل هو أفضل عمل يمكننا جميعاً القيام به لإبطاء / وقف انتشار الفيروس.

• مشاعر الناس الآخرين أو آرائهم أو أفعالهم

افعل ما يمكنك القيام به وحاول ألا تجعل أفكار الناس الآخرين تؤثر عليك.

الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها

التركيز على هذه الأشياء لن يساعدك.

• ماذا يوجد في السوبر ماركت

لا يمكنك التحكم في البضائع الموجودة. حاول أن تتحلى بالصبر وألا تنهافت على شراء البضائع بسبب الذعر.

• تواجه العاملين في مجال الرعاية الصحية

قد تجد صعوبة أكبر في الاتصال بفريق الرعاية الصحية الخاص بك أو في حضور المواعيد. الخيارات الأخرى، مثل المواعيد عن طريق الهاتف أو الفيديو متاحة.

• القصص المخيفة ووسائل الإعلام

احصل على الأخبار من المصادر الموثوق بها. لا ضير من أخذ راحة من الأخبار أو من شبكات التواصل الاجتماعي إذا زادت عن الحد.

• إلغاء بعض الأشياء

د يكون في ذلك إحباط أو قد يكون قرارًا صعبًا، وخصوصًا إذا كنت أنت من يقوم بالإلغاء. لكن افعل ما يضمن السلامة وما يلزم لحماية نفسك والآخرين.

الأشياء التي يمكنك التحكم فيها

التركيز على هذه الأشياء قد يساعد جسمك وعقلك.

• حافظ على التغذية الصحية

استمر في تناول الغذاء الصحي المتوازن واحرص على الحصول على الفيتامينات والمواد الغذائية الكافية.

• نشاطك البدني

ابتعادك عن الأشخاص الآخرين لا يعني أنك بحاجة إلى أن تتوقف عن ممارسة النشاط.

• صحتك النفسية

تذكر أن تعتنى براحتك الوجدانية:
« تحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة عبر الإنترنت
« اشترك في مجموعة لدعم الأقران المصابين بمرض السكري عبر الإنترنت أو حاول استعمال أحد تطبيقات التأمل!

• الدعم الذي تحتاجه

ثق بنفسك ولا تخش أن تقول "لا" واطلب المساعدة إذا شعرت أنك تحتاج إليها.

• تحدث إلى رب عملك/مديرك

قد تحتاج إجازة مرضية أو فترة غياب عن العمل.

• تعرف على من يمكنك الاتصال بهم

تأكد من أن يكون لديك أحدث قائمة للاتصال بطبيبك، ومُرشد السكري المعتمد (CDE) والاختصاصيين الآخرين في مجال الصحة.

• اطلب تجهيزات السكري كالمعتاد

طلب منتجات وأدوية البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) الخاصة بك كالمعتاد. إذا شعرت بالقلق اتصل بخط مساعدة البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) على الرقم 1800 637 700.

هل تحتاج إلى دعم؟

اتصل بخط مساعدة البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) على الرقم 1800 637 700 واطلب التحدث مع أحد الاختصاصيين في مجال الصحة.

البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) وأنت

يتوافر كم هائل من الخدمات والدعم من خلال البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) لمساعدتك على إدارة مرض السكري الذي لديك. هذا يشمل معلومات عن إدارة السكري عن طريق خط مساعدة البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) والموقع الإلكتروني. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات ووسائل التنقيف المتاحة، على السيطرة على مرض السكري الذي لديك.