



خستگی از COVID



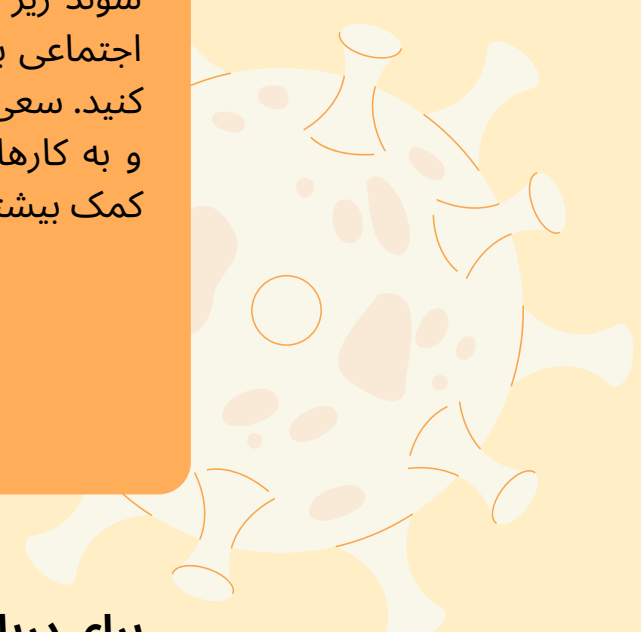
ما هو التعب الناتج عن فيروس كورونا؟ خستگی از COVID به چه معنا است؟

سازمان بهداشت جهانی (WHO) خستگی در نتیجه پاندمی را به معنای «بی‌انگیزه شده» و خسته شدن از موارد جدیدی می‌داند که این بیماری به همراه داشته است. داشتن این وضعیت کاملاً عادی است.

اثرات پاندمی COVID-19 را می‌توان در موارد مختلفی مشاهده کرد مثل داشتن احساس افسردگی، ناراحتی، دلهره، ترس و نگرانی.

برای اینکه حالم بهتر شود چه کار باید کنم؟

احساسات خود یا مواردی را که می‌توانند موجب افکار منفی شوند زیر نظر داشته باشید. اگر گوش دادن به اخبار و شبکه‌های اجتماعی برای شما دلهره‌آور است، از تلفن یا کامپیوتر خود دوری کنید. سعی کنید برنامه زمان‌بندی سالمی برای خواب داشته باشید و به کارهای مشغول شوید که برای شما لذت‌بخش است. برای کمک بیشتر با دوستان و اعضای خانواده در ارتباط باشید.



برای دریافت کمک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

می‌توانید در هر زمانی کلمه WELLNESS را با پیامک به شماره 741741 بفرستید. اگر شما یا یکی از افرادی که با شما در ارتباط است به فکر خودکشی است یا با مشکل جدی روبه‌رو است با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس در منطقه خود مراجعه کنید.

لا يُقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن المشورة أو الرعاية المهنية. يجب دائماً السعي للحصول على خدمات أخصائيي في المجال الطبي أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين فيما يتعلق بالأسئلة التي قد تكون لديك.

مایل به کسب اطلاعات بیشتری هستید؟

با مراجعه به لینک‌های زیر می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره COVID-19 و سلامت روانی کسب کنید:

مقاله سازمان بهداشت جهانی موسوم به «خسته شدن از پاندمی» (2020)

مقاله سازمان آمار کانادا (StatCan) موسوم به «وضعیت سلامت روانی مهاجران در کانادا در طول پاندمی 2020» (COVID-19)

مقاله کمیسیون سلامت روانی کانادا (Mental Health Commission of Canada) موسوم به «صحبت با کارشناسان درباره سلامت

روانی و تندرستی در طول پاندمی 2022» (COVID-19)

Financial contribution from
Avec le financement de



مورد تأیید MedComm - یک باشگاه ارتباط
عمومی زیرمجموعه انجمن دانشجویان
پزشکی McGill.

