

## COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH

---

مهارات التأقلم لحسين صحتك النفسية



## Looking after your Mental Health

---

### FOLLOW A DAILY ROUTINE

We all react differently to stressful situations and uncertain situations like COVID-19 can cause severe distress, therefore, it is essential to take care of our mental health during this difficult time. Developing a daily routine can help us to feel more in control of everything and help us to make room for all that's important. Routine can aid in our mental health. It can help us to cope with change, to form healthy habits, and to reduce our stress levels which is beneficial to our mental and physical health.

### The Mental Health Benefits of Having a Daily Routine

- Routine can anchor us. No matter what's going on in our day, knowing that we will be having our evening meal around 6 pm, and going to bed around 10 pm, can be a real comfort. The certainty of our routine can help us to manage the uncertainty that life throws at us.
- Coping with unpredictable periods of time can feel more manageable when we have a structure in place.

- This can allow us to build in daily habits that help us with our mental health. It could include things like regular bedtime, eating healthy, and regular exercise. When they're part of our routine, it can make it easier to keep up with them and they become our 'new normal'.
- Having a daily routine can help to reduce our stress levels. Trying to remember things can be really stressful and can fill our brains up with everything on our 'to do' list, which can be incredibly overwhelming.
- Routine can take the guesswork and uncertainty out of bits of our day, which can allow us to feel more in control and less stressed.

## العناية بصحتك النفسية

### اتبع الروتين اليومي

نتفاعل جميعًا بشكل مختلف مع المواقف العصبية والمواقف غير المؤكدة مثل الكوفيد-19 يمكن أن تسبب ضائقة شديدة ، لذلك من الضروري الاهتمام بصحتنا النفسية خلال هذا الوقت الصعب. يمكن أن يساعدنا تطوير روتين يومي على الشعور بمزيد من التحكم في كل شيء ومساعدتنا على إفراح المجال لكل ما هو مهم. يمكن أن يساعد الروتين في صحتنا النفسية. يمكن أن يساعدنا على التأقلم مع التغيير ، وتكوين عادات صحية ، وتقليل مستويات التوتر لدينا وهو أمر مفيد لصحتنا النفسية والجسدية.

### فوائد الاستفادة من اتباع روتين يومي للصحة النفسية

- يمكن للروتين ان يثبتنا. بغض النظر عما يحدث في يومنا هذا ، فإن معرفة أننا سنتناول وجبتنا المسائية حوالي الساعة 6 مساءً والذهاب إلى الفراش حوالي الساعة 10 مساءً يمكن أن يكون راحة حقيقية. يمكن أن يساعدنا اليقين في روتيننا في إدارة حالة عدم اليقين التي تلقيناها علينا الحياة.
- يمكن أن يشعر التعامل مع فترات زمنية غير متوقعة بمزيد من التحكم عندما يكون لدينا هيكل قائم.
- يمكن أن يسمح لنا هذا ببناء عادات يومية تساعدنا في صحتنا النفسية. يمكن أن يشمل أشياء مثل وقت النوم المنتظم ، والأكل الصحي ، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. عندما يكونون جزءًا من روتيننا ، يمكن أن يسهل مواكبة ذلك ويصبحون "مجددين".
- يمكن أن يساعد اتباع روتين يومي في تقليل مستويات التوتر لدينا. قد تكون محاولة تذكر الأشياء أمرًا مرهقًا حقًا ويمكن أن تملأ أدمغتنا بكل شيء في قائمة "المهام" ، والتي يمكن أن تكون مؤثرة بشكل لا يصدق.
- يمكن أن يزيل الروتين التخمين وعدم اليقين من أجزاء يومنا ، مما يسمح لنا بالشعور بمزيد من التحكم وتقليل التوتر.

## Keeping Stress and Anxiety at Bay

Pandemics never affect everyone equally. Some people experience more anxiety and stress than others. People might feel lost and it is common to feel this way especially while we are experiencing these high levels of stress and uncertainty.

Please watch this video on what is it like to have anxiety:

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Anxiety attacks have symptoms that include racing heartbeat, sweating, nausea, chest pain, and/or shortness of breath. Remember that symptoms of COVID-19 and anxiety are very different. Early signs of COVID-19 are coughing, sore throat, headaches, and fever.

### **How to manage your Anxiety:**

**Coping Statements:** Write down a list of statements that remind you to stay calm and place these statements on post-it notes, mirrors, or on refrigerator doors, somewhere you can see them. Read your coping statement any time you are feeling distressed, for example, “it will be okay, I can do this. I will get through this”.

**Worry Control:** Follow these simple steps to manage your anxiety:

1. Ask yourself, what am I worried about? Write down specific things you are saying to yourself.
2. Pick one worry that you wrote down and ask yourself: Is there anything I can do about it, if yes then come up with a step-by-step plan of how you will solve the problem. Tell yourself how you are going to follow this new plan.
3. If there isn't anything that you can do about the things that you are worrying about, then:
  - Try distraction e.g. talking to a friend, listening to music, deep breathing exercises.
  - Create a worry time. This helps to reduce the amount of time you spend worrying.
    - To begin, choose a particular time, place, and length of time for worrying.
    - This time, place and duration should be the same each day (e.g., 6pm, for 20 min).
    - Make this place unique and comfortable, free from distractions. It should not be somewhere you go to regularly, like a lounge room chair. Rather somewhere you assign for the worry period only. The time should be convenient so you can regularly follow through with the task, and not too close to bedtime.
    - Write down your worries, examine them, and decide what you will do about these worries. There may not be anything you can do to resolve the worry. But sometimes giving a little time to the worry can help make it less distracting during the rest of your day.
    - When your worry time is over, you stop where you are and begin again the next day at the same time. This creates a habit for your brain to cope with your worries in a shorter period instead of worrying all day.
    - If you find yourself worrying between your worry times, keep a pencil and paper, or list on your phone close by. Whenever you start to think about your worries, write them down and tell yourself you will focus on them during your worry time, and by writing them down you do not need to think of them right now.

**Grounding:** Grounding is a form of mindfulness that can be used in the moment to address stress, anxiety, anger, or other unwanted or overwhelming emotions by focusing entirely on the experiences of the moment instead. It can reduce the negative emotions so that the individual has time to refocus instead of being overwhelmed. For example, a person might be feeling

angry, but before yelling at someone else they may take a moment to ground themselves, and instead of yelling they can then discuss their needs in a more productive manner instead of starting an argument.

When grounding, focus your attention on the moment....5,4,3,2,1

- 5 things you can see,
- 4 things you can touch,
- 3 things you can hear,
- 2 things you can smell,
- 1 thing you can taste.

Be sure to really focus on each sensation as you go through the process and exclude as many other thoughts or emotions as possible. For example, can you name the specific shade of pink of the flower you are looking at, is it more blush or peach? When you hear sirens outside, are they moving towards you or away from you?

If you or someone suffers from anxiety, contact your family doctor or psychiatrist. If it is not possible to have one-on-one sessions at the moment, the doctor/psychiatrist will help you evaluate your condition over the phone. You may also want to make an appointment with a counsellor, such as a registered psychologist or registered social worker. Healthy Minds is offering free counselling services online. You do not need a diagnosis of anxiety or a referral from a doctor in order to access counselling services.

Please see the following link for further Information in English about COVID-19 safety and anxiety management: <https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

## الحفاظ على التوتر والقلق بعيداً

لا تؤثر الأوبئة أبداً على الجميع على قدم المساواة. يعاني بعض الناس من القلق والتوتر أكثر من غيرهم. قد يشعر الناس بالضيق ومن الشائع أن يشعروا بهذه الطريقة خاصة عندما نمر بهذه المستويات العالية من التوتر وعدم اليقين.

يرجى مشاهدة هذا الفيديو حول ما يعنيه الشعور بالقلق:

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

نوبات القلق لها أعراض تشمل تسارع ضربات القلب والتعرق والغثيان وألم الصدر و / أو ضيق التنفس. تذكر أن أعراض الكوفيد-19 والقلق مختلفة تماماً. العلامات المبكرة للكوفيد-19 هي السعال والتهاب الحلق والصداع والحمى.

## كيف تدير قلقك:

**عبارات التأقلم:** اكتب قائمة من العبارات التي تذكرك بالهدوء وضع هذه العبارات على الملاحظات اللاصقة ، أو المرايا ، أو على أبواب الثلاجة ، في مكان يمكنك رؤيتها فيه. اقرأ بيان المواجهة في أي وقت تشعر فيه بالضيق ، على سبيل المثال ، "سيكون الأمر على ما يرام ، يمكنني القيام بذلك. سوف أتجاوز هذا ".

## التحكم في القلق: اتبع هذه الخطوات البسيطة لإدارة قلقك:

1. اسأل نفسك ، ما الذي يقلقني؟ اكتب أشياء محددة تقولها لنفسك.
2. اختر مصدر قلق واحد كتبته واسأل نفسك: هل هناك أي شيء يمكنني القيام به حيال ذلك ، إذا كانت الإجابة بنعم ، فقم بوضع خطة خطوة بخطوة لكيفية حل المشكلة. أخبر نفسك كيف ستتبع هذه الخطة الجديدة.
3. إذا لم يكن هناك أي شيء يمكنك فعله بشأن الأشياء التي تقلقك ، إذن:
  - حاول الإلهاء ، على سبيل المثال التحدث إلى صديق والاستماع إلى الموسيقى وتمارين التنفس العميق.
  - خلق وقت للقلق. هذا يساعد في تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في القلق.

- للبدء ، اختر وقتاً ومكاناً ومدة معينة للقلق.
- يجب أن يكون هذا الوقت والمكان والمدة هو نفسه كل يوم (على سبيل المثال ، 6 مساءً ، لمدة 20 دقيقة).
- اجعل هذا المكان فريداً ومريحاً وخالياً من المشتتات. لا ينبغي أن يكون في مكان تذهب إليه بانتظام ، مثل كرسي غرفة الجلوس. بالأحرى في مكان ما تخصصه لفترة القلق فقط. يجب أن يكون الوقت مناسباً حتى تتمكن من متابعة المهمة بانتظام ، وليس قريباً جداً من وقت النوم.
- اكتب مخاوفك وافحصها وقرر ما الذي ستفعله حيال هذه المخاوف. قد لا يكون هناك أي شيء يمكنك القيام به لحل القلق. لكن في بعض الأحيان ، قد يساعد إعطاء القليل من الوقت للقلق في جعله أقل تشتتاً خلال بقية اليوم.
- عندما ينتهي وقت القلق ، تتوقف من حيث أنت وتبدأ من جديد في اليوم التالي في نفس الوقت. هذا يخلق عادة لعقلك للتعامل مع مخاوفك في فترة أقصر بدلاً من القلق طوال اليوم.
- إذا وجدت نفسك قلقاً بين أوقات القلق ، احتفظ بقلم رصاص وورقة ، أو ضع قائمة على هاتفك بالقرب منك.
- عندما تبدأ في التفكير في مخاوفك ، اكتبها وأخبر نفسك أنك ستركز عليها خلال وقت القلق ، وبتدوينها لن تحتاج إلى التفكير فيها الآن.

**المعرفة الأساسية (التأريض) :** التأريض هو شكل من أشكال اليقظة التي يمكن استخدامها في الوقت الحالي لمعالجة التوتر أو القلق أو الغضب أو غير ذلك من المشاعر غير المرغوب فيها أو الساحقة من خلال التركيز كلياً على تجارب اللحظة بدلاً من ذلك. يمكن أن يقلل من المشاعر السلبية بحيث يكون لدى الفرد الوقت لإعادة التركيز بدلاً من أن يطغى عليه. على سبيل المثال ، قد يشعر الشخص بالغضب ، ولكن قبل الصراخ في وجه شخص آخر ، قد يستغرق بعض الوقت للتغلب على نفسه ، وبدلاً من الصراخ يمكنه مناقشة احتياجاته بطريقة أكثر إنتاجية بدلاً من بدء مناقشة.

عند التأريض ، ركز انتباهك على اللحظة ... 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5.

- 5 أشياء يمكنك رؤيتها ،
- 4 أشياء يمكنك لمسها ،
- 3 أشياء يمكنك سماعها ،
- شيئين يمكنك شمهما ،
- شيء واحد يمكنك تذوقه.

تأكد من التركيز حقًا على كل إحساس أثناء تقدمك في العملية واستبعاد أكبر عدد ممكن من الأفكار أو المشاعر الأخرى. على سبيل المثال ، هل يمكنك تسمية الظل المحدد للون الوردي للزهرة التي تنتظر إليها ، هل هو محمر أم خوخى؟ عندما تسمع صفارات الإنذار في الخارج ، هل تتحرك نحوك أم بعيدًا عنك؟

إذا كنت أنت أو أي شخص يعاني من القلق ، فاتصل بطبيب الأسرة أو الطبيب النفسي. إذا لم يكن من الممكن إجراء جلسات فردية في الوقت الحالي ، فسيساعدك الطبيب / الطبيب النفسي على تقييم حالتك عبر الهاتف. قد ترغب أيضًا في تحديد موعد مع مستشار ، مثل طبيب نفسي مسجل أو أخصائي اجتماعي مسجل. تقدم شركة العقول الصحية Healthy Minds خدمات استشارية مجانية عبر الإنترنت. لا تحتاج إلى تشخيص للقلق أو إحالة من طبيب من أجل الوصول إلى خدمات الاستشارة.

يرجى الاطلاع على الرابط التالي للحصول على مزيد من المعلومات باللغة الإنجليزية حول إدارة السلامة والقلق للكوفيد-19

<https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

## Managing Depression



Depression can include persistent feelings of sadness, loss of interest in activities or daily life, low energy, feelings of hopelessness, sleep problems, difficulty concentrating and withdrawal from others. Depression can come in waves, vary in intensity, and have physical as well as psychological symptoms.

For further information, please watch the following video on Depression  
<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

### How to manage your Depression:

- Stay informed, insufficient information and/or contradictory information may aggravate the reaction.
- Be attentive to your feelings, write them down somewhere or express them through different activities. Engage in activities that make you feel good about yourself.
- Practice healthy living habits, proper nutrition, and sufficient sleep
- Practice self-care.
- Remind yourself of successful strategies you used in the past to get through difficult times.
- Look for support from people who make you feel safe and cared for. The person you talk to doesn't have to be able to fix you; they just need to be a good listener—someone who'll listen attentively and compassionately without being distracted or judging you. Family and friends can be a great support system. Here is a link to further information <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>
- Limit access to stressors that may provoke depressive feelings. If overcoming the reactions is not possible, seek help. Call your doctor/psychiatrist. Call Mental Health Support 811.

### التعامل مع الاكتئاب

يمكن أن يشمل الاكتئاب الشعور المستمر بالحزن ، وفقدان الاهتمام بالأنشطة أو الحياة اليومية ، وانخفاض الطاقة ، ومشاعر اليأس ، ومشاكل النوم ، وصعوبة التركيز ، والانسحاب من الآخرين. يمكن أن يأتي الاكتئاب على شكل موجات ، وتتنوع شدته ، وله أعراض جسدية ونفسية.

لمزيد من المعلومات ، يرجى مشاهدة الفيديو التالي حول الاكتئاب

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

### كيفية التعامل مع الاكتئاب الخاص بك:

- ابق على اطلاع ، المعلومات غير الكافية و / أو المعلومات المتناقضة قد تؤدي إلى تفاقم رد الفعل.
- كن متنبهاً لمشاعرك ، اكتبها في مكان ما أو عبر عنها من خلال أنشطة مختلفة. انخرط في الأنشطة التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك.
- ممارسة عادات الحياة الصحية والتغذية السليمة والنوم الكافي
- ممارسة الرعاية الذاتية.
- ذكر نفسك بالاستراتيجيات الناجحة التي استخدمتها في الماضي لتجاوز الأوقات الصعبة.
- ابحث عن الدعم من الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالأمان والرعاية. ليس من الضروري أن يكون الشخص الذي تتحدث معه قادرًا على إصلاحك ؛ يحتاجون فقط إلى أن يكونوا مستمعين جيدًا - شخص سيستمع باهتمام ورحمة دون أن

يشتت انتباهك أو يحكم عليك. يمكن للعائلة والأصدقاء أن يكونوا نظام دعم رائع. هنا رابط لمزيد من المعلومات  
<https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>

• الحد من الوصول إلى الضغوطات التي قد تثير مشاعر الاكتئاب. إذا كان التغلب على ردود الفعل غير ممكن ، فاطلب المساعدة. اتصل بطبيبك / طبيبك النفسي. اتصل بدعم الصحة النفسية - Mental Health Support 811.

## Coping with Sleep Issues

---

Approximately 30% of adults report trouble falling/staying asleep or having unrefreshing (nonrestorative) sleep and approximately 10% of the population has sleep problems so severe that it affects daytime activities. Therefore, it is important to understand why you have sleep issues.

Some factors include:

- Poor sleep hygiene or too much blue light in the evening.
- Lack of exercise; exercises creates fatigue which can be recovered by rest.
- Stressing about the day that just passed or about the future can lead people to worry during bedtime.
- Medical problems or medications may affect sleep schedule.

For more information, please follow the link here

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

### Strategies to fall asleep:

- Be consistent! Try to wake up and go to bed at the same time every day.
- Create a routine around bedtime. This may include brushing your teeth, tidying up from the day, changing into your pajamas, etc. This routine can act as a sign to your body that it is almost time to sleep and help it begin to relax for the evening.
- Eat a healthy, nutritious diet. Some people find it helpful to avoid large meals at night.
- Listen to your body. If you are tired in the evening, go to bed even if it is earlier than usual. Pushing yourself to stay up until a certain time might cause you to be awake later than intended.
- Try to exercise with moderate intensity. Creating some fatigue that will help the body fall asleep.
- Turn off all electronics 1-2 hours before bedtime.
- Take a warm shower or bath before going to sleep, helps to relax the body.
- Explore low blue-light features. Blue light are light waves that trick the brain into thinking it's daytime, hence impairing our sleep.
- Try to cover your senses, such as plug your ears to reduce noise, cover eyes to reduce light.
- Avoid caffeine and nicotine, particularly in the late afternoon and evening.



- Avoid spending time in bed or in the bedroom during daytime hours. Avoid doing activities in bed that are not related to sleep, such as work or playing computer games.
- Keep in mind it can take over two weeks for your sleep patterns to respond to these adjustments. If you still see no change in sleep after consistently trying a strategy for three weeks, contact your doctor.

## التعامل مع مشاكل النوم

أفاد ما يقرب من 30% من البالغين عن مشاكل في النوم / البقاء نائمين أو النوم غير المنعش (غير المنعش) وحوالي 10% من السكان يعانون من مشاكل نوم شديدة لدرجة أنها تؤثر على الأنشطة النهارية. لذلك ، من المهم أن تفهم سبب مشاكل النوم لديك.

تتضمن بعض العوامل:

- قلة النظافة أثناء النوم أو كثرة الضوء الأزرق في المساء.
- عدم ممارسة الرياضة. التمارين تسبب التعب الذي يمكن أن يتعافى بالراحة.
- قد يؤدي التركيز على اليوم الذي فات أو المستقبل إلى قلق الناس أثناء وقت النوم.
- مشاكل طبية أو أدوية قد تؤثر على مواعيد النوم.

لمزيد من المعلومات ، يرجى اتباع الرابط هنا

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

## **استراتيجيات للنوم:**

- كن ملتزماً! حاول الاستيقاظ والنوم في نفس الوقت كل يوم.
- ضع روتيناً حول وقت النوم. قد يشمل ذلك تنظيف أسنانك بالفرشاة ، والترتيب من اليوم ، وارتداء ملابس النوم ، وما إلى ذلك. يمكن أن يكون هذا الروتين بمثابة إشارة لجسمك على أن الوقت قد حان للنوم ويساعده على الاسترخاء في المساء.
- تناول نظام غذائي صحي ومغذي. يجد بعض الناس أنه من المفيد تجنب الوجبات الكبيرة في الليل.
- استمع إلى جسدك. إذا كنت متعباً في المساء ، اذهب إلى الفراش حتى لو كان مبكراً عن المعتاد. دفع نفسك للبقاء مستيقظاً حتى وقت معين قد يتسبب في استيقاظك في وقت متأخر عما هو مقصود.
- حاول ممارسة الرياضة بكثافة معتدلة. إحداث بعض التعب الذي يساعد الجسم على النوم.
- أغلق جميع الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة إلى ساعتين من موعد النوم.
- أخذ حماماً دافئاً قبل النوم ، يساعد على إرخاء الجسم.
- استكشف ميزات الضوء الأزرق المنخفض. الضوء الأزرق عبارة عن موجات ضوئية تخدع الدماغ ليعتقد أنه نهار ، وبالتالي يضعف نومنا.
- حاول أن تغطي حواسك ، مثل سد أذنيك لتقليل الضوضاء ، وتغطية العينين لتقليل الضوء.
- تجنب الكافيين والنيكوتين ، وخاصة في وقت متأخر بعد الظهر والمساء.
- تجنب قضاء الوقت في السرير أو في غرفة النوم خلال ساعات النهار. تجنب القيام بأنشطة في السرير لا تتعلق بالنوم ، مثل العمل أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر.
- ضع في اعتبارك أن أنماط نومك قد تستغرق أكثر من أسبوعين للاستجابة لهذه التعديلات. إذا كنت لا تزال لا ترى أي تغيير في النوم بعد تجربة استراتيجية مستمرة لمدة ثلاثة أسابيع ، فاتصل بطبيبك.

## On Using Alcohol and/or Other Substances to Cope

---

The pandemic is a stressful time, and many people are seeking new ways to manage the stress and isolation. Some people may have started using alcohol or substances to de-stress on a rare occasion, but now are finding their alcohol or substance use is taking up more and more time. If you are concerned, use the resources below or contact your doctor for assistance.

If you think your drinking/substance use may be a problem, you can complete a self-screening test here: <https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

Find more information here

[https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESl18abAJGSgDxnS1Z0\\_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw\\_wcB](https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESl18abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB)

You may be at risk for alcohol abuse if you:

- Have more than 10 drinks per week for women or 15 drinks per week for men.
- Have more than 3 drinks in one day for women or 4 drinks per day for men, especially if this occurs regularly

Try to get help using the following contacts:

- Kids Help Phone (for youth) ■ 1-800-668-6868
- Addiction Helpline (for everyone, multilingual service) ■ 1-866-332-2322
- Health Link (for everyone, multilingual service) ■ 8-1-1
- Mental Health Help Line (for everyone, multilingual service) ■ 1-877-303-2642

### استخدام الكحول و / أو المواد الأخرى للتأقلم

يعتبر الوباء وقتاً عصيباً ، ويبحث الكثير من الناس عن طرق جديدة للتعامل مع التوتر والعزلة. ربما بدأ بعض الأشخاص في استخدام الكحول أو المواد للتخلص من التوتر في مناسبة نادرة ، ولكنهم الآن يجدون أن تعاطيهم للكحول أو المخدرات يستغرق وقتاً أطول وأكثر. إذا كنت قلقاً ، فاستخدم الموارد أدناه أو اتصل بطبيبك للحصول على المساعدة.

إذا كنت تعتقد أن تعاطي الكحول / المخدرات قد يمثل مشكلة ، فيمكنك إكمال اختبار الفحص الذاتي هنا:

<https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

اعثر على مزيد من المعلومات هنا

[https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESl18abAJGSgDxnS1Z0\\_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw\\_wcB](https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESl18abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB)

قد تكون معرضاً لخطر تعاطي الكحول إذا:

- تناول أكثر من 10 مشروبات أسبوعياً للنساء أو 15 مشروباً في الأسبوع للرجال.
- تناولي أكثر من 3 كؤوس في اليوم للسيدات أو 4 كؤوس في اليوم للرجال ، خاصة إذا كان هذا يحدث بانتظام

حاول الحصول على مساعدة باستخدام جهات الاتصال التالية:

- هاتف مساعدة الأطفال (للشباب) ■ 1-800-668-6868
- خط مساعدة الإدمان (لجميع ، خدمة متعددة اللغات) ■ 1-866-332-2322
- Health Link (لجميع ، خدمة متعددة اللغات) ■ 8-1-1
- خط مساعدة الصحة النفسية (لجميع ، خدمة متعددة اللغات) ■ 1-877-303-2642

## Maintaining Healthy Relationships

---

The pandemic has been stressful on everyone, but it can especially prove difficult for relationships. Some relationships have been separated due to quarantines or travel restrictions, others have been forced into close quarters and trying to navigate work-life balance in the same space. Whether you are seeing more or less of your partner than usual, it is normal to expect that there may be more strain on the relationship than usual.

Here are some tips for managing relationship stress:

- **Take time to discuss the relationship.** COVID-19 has changed the way we live our lives. Take the time to check in with your partner and see how they are feeling about your relationship. Schedule a time to talk and be honest. Address the problems that the pandemic has caused, such as working from home, separation, managing work and childcare, household responsibilities, etc.
- **Consider how you address problems.** Snapping at your partner when you are frustrated or remaining silent doesn't help resolve problems. Be aware of your tone of voice and the words you choose when making a request or expressing a need. Even if this is how you have resolved problems in the past, the stress of the pandemic can make problem-solving more difficult, so be aware of how you approach your partner.
- **Listen and be kind.** Stress from the pandemic can lead to short tempers, but be patient with yourself and your partner, and also consider that stress affects people differently, so your partner's experience may be different than yours, even when you are spending all your time together.
- **Reconnect.** You may be spending all your time together, but make sure that part of that time is with intention. Build some couple time into your routine, even if it is as simple as going on for a walk and talking or playing a card game together. If you are separated

because of COVID-19, look for online ways to connect, such as playing a board game online, or platforms that let you watch movies together, such as Netflix.

- **Seek help.** Sometimes, counselling may be your best option. An experienced couple counsellor can help you and your partner communicate problems and address your feelings.

## الحفاظ على علاقات صحية

لقد كان الوباء مرهقاً للجميع ، لكن يمكن أن يكون صعباً بشكل خاص على العلاقات. تم فصل بعض العلاقات بسبب الحجر الصحي أو قيود السفر ، وتم إجبار البعض الآخر على الإقامة في أماكن قريبة ومحاولة التنقل بين التوازن بين العمل والحياة في نفس المكان. سواء كنت تقابل شريكك أكثر أو أقل من المعتاد ، فمن الطبيعي أن تتوقع أنه قد يكون هناك ضغط أكبر على العلاقة أكثر من المعتاد.

### فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع ضغوط العلاقة:

- **خذ وقتك لمناقشة العلاقة.** لقد غير فيروس كوفيد-19 الطريقة التي نعيش بها حياتنا. خذ الوقت الكافي للتواصل مع شريكك ومعرفة ما يشعر به حيال علاقتك. حدد موعدًا للتحدث بمصداقية. معالجة المشاكل التي تسبب فيها الوباء ، مثل العمل من المنزل ، والانفصال ، وإدارة العمل ورعاية الأطفال ، والمسؤوليات المنزلية ، إلخ.
- **فكر في كيفية معالجة المشاكل.** التقرب لشريكك عندما تكون محبطًا أو التزام الصمت لا يساعد في حل المشكلات. كن على دراية بنبرة صوتك والكلمات التي تختارها عند تقديم طلب أو التعبير عن حاجة. حتى لو كانت هذه هي الطريقة التي تم بها حل المشكلات في الماضي ، فإن ضغوط الوباء قد تجعل حل المشكلات أكثر صعوبة ، لذا كن على دراية بالطريقة التي تتعامل بها مع شريكك.
- **استمع وكن لطيفًا.** يمكن أن يؤدي الإجهاد الناجم عن الوباء إلى اضطرابات قصيرة ، ولكن كن صبورًا مع نفسك وشريكك ، واعتبر أيضًا أن التوتر يؤثر على الأشخاص بشكل مختلف ، لذلك قد تكون تجربة شريكك مختلفة عن تجربتك ، حتى عندما تقضي كل وقتك معًا.
- **إعادة التواصل.** قد تقضي كل وقتك معًا ، لكن تأكد من أن هذا الجزء من ذلك الوقت يكون بنية. خصص بعض الوقت في روتينك ، حتى لو كان الأمر بسيطًا مثل المشي والتحدث أو لعب لعبة الورق معًا. إذا انفصلت عنك بسبب الكوفيد-19 ، فابحث عن طرق عبر الإنترنت للاتصال ، مثل لعب الألعاب اللوحية عبر الإنترنت ، أو منصات تتيح لك مشاهدة الأفلام معًا ، مثل Netflix.
- **طلب المساعدة.** في بعض الأحيان ، قد تكون الاستشارة هي أفضل خيار لك. يمكن لمستشار الزوجين المتمرسين مساعدتك أنت وشريكك في التواصل مع المشكلات ومعالجة مشاعرك.

## Addressing Abuse

Remember: "In Canada, abuse is not tolerated. You don't have to stay in an abusive situation"  
<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

## **Types of Abuse:**

### **Physical Abuse:**

- any form of contact that intimidates or hurts

### **Sexual Abuse:**

- any form of sexual contact or action that is done against your will

### **Emotional Abuse:**

- insulting, humiliating, harassing, intimidating, excessive jealousy/possessiveness, name-calling, threatening in forms such as taking away or hurting your children or your pet, and/or preventing you from seeing your family

### **Financial Abuse:**

- any form that may allow a person to limit your access to money in order to hurt you

### **Controlling Behaviour:**

- any behaviour that may limit your freedom, such as withholding your passport, identifications and other documents. OR keeping you under surveillance and limiting the people that you may see and not see.

### **Forced Marriage:**

- consent to marry is given through pressure of one or more parties.

### **Get Help:**

- Call 9-1-1 or your local police in an emergency
- Call 403-234-SAFE (7233) for the 24-hour Family Violence Helpline this number can provide resources and arrange for a space in the shelter if necessary. The shelter can provide a safe space for women, their children, and small pets when fleeing abuse. This number also provides access to counselling services for women and youth experiencing abuse, and men who want to work on their abusive behaviors.
- Call 1-888-242-2100 to contact Client Support Centre if the case involves citizenship or immigration status.

## **التعامل مع الإساءة**

تذكر: "في كندا ، لا يتم التسامح مع الإساءة. لست مضطراً للبقاء في موقف مسيء "

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

## أنواع الإساءة:

### الاعتداء الجسدي:

• أي شكل من أشكال الاتصال من شأنه التخويف أو الأذى

### العنف الجنسي:

• أي شكل من أشكال الاتصال الجنسي أو الفعل الذي يتم ضد إرادتك

### سوء المعاملة العاطفية:

• الإهانة ، والإذلال ، والمضايقة ، والترهيب ، والغيرة المفرطة / التملك ، والشتائم ، والتهديد بأشكال مثل أخذ أو إيذاء أطفالك أو حيوانك الأليف ، و / أو منعك من رؤية عائلتك

### الإساءة المالية:

• أي شكل قد يسمح لشخص ما بالحد من وصولك إلى المال من أجل إيداعك

### التحكم في التصرفات:

• أي سلوك قد يحد من حريتك ، مثل حجز جواز سفرك وهوياتك ووثائق أخرى. أو إبقائك تحت المراقبة والحد من الأشخاص الذين قد تراهم ولا تراهم.

### الزواج القسري:

• تمنح الموافقة على الزواج بضغط من طرف واحد أو أكثر.

### احصل على مساعدة:

- اتصل بالرقم 9-1-1 أو بالشرطة المحلية في حالة الطوارئ
- اتصل بالرقم (7233) 403-234-SAFE للحصول على خط المساعدة الخاص بالعنف الأسري الذي يعمل على مدار 24 ساعة ، ويمكن لهذا الرقم توفير الموارد والترتيب لمساحة في الملجأ إذا لزم الأمر. يمكن أن يوفر المأوى مساحة آمنة للنساء وأطفالهن والحيوانات الأليفة الصغيرة عند الفرار من سوء المعاملة. يوفر هذا الرقم أيضًا إمكانية الوصول إلى خدمات الاستشارة للنساء والشباب الذين يتعرضون للإساءة والرجال الذين يرغبون في العمل على سلوكياتهم المسيئة.
- اتصل بالرقم 1-888-242-2100 للاتصال بمركز دعم العملاء إذا كانت الحالة تتعلق بالجنسية أو حالة الهجرة.

## Addressing Thoughts of Self Harm

Suicide, a leading cause of death with devastating emotional and societal cost, is a generally preventable cause of death. If you have a suspicion that your family member or a friend might be struggling with thoughts of suicide, please check the following link to look for warning signs and finding ways to support them:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

**Signs a person may be suicidal:**

- Withdrawal from family, friends, or activities.
- Feeling like you have no purpose in life or reason for living
- Increased use of drugs, alcohol and other substances to cope with life
- Talking about being a burden to someone or about being in unbearable pain
- Feeling isolated and without support
- Feeling hopeless about the future or being trapped and feeling like there is no way out of a situation.

**A person is more likely to attempt suicide if:**

- They have attempted before
- They are talking about or threatening suicide
- They have a specific plan - date, time, method
- They have undergone a major life change with negative impact such as a loss of a loved one, loss of independence, diagnosis of a serious disorder

**If you or someone you know is suicidal, get help:**

**Crisis Services Canada (everyone):**

1-833-456-4566 or text 45645

**Kids Help Phone (For Canadians aged 5-29)**

1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 (TIES, is this number correct?)

**Hope for Wellness Help Line (For Indigenous peoples across Canada):**

1-855-242-3310 or connect to the online Hope for Wellness chat.

## التعامل مع أفكار إيذاء النفس

الانتحار ، وهو سبب رئيسي للوفاة مع تكلفة عاطفية واجتماعية مدمرة ، هو سبب للوفاة يمكن الوقاية منه بشكل عام. إذا كان لديك شك في أن أحد أفراد عائلتك أو صديقك ربما يعاني من أفكار الانتحار ، فيرجى التحقق من الرابط التالي للبحث عن علامات التحذير وإيجاد طرق لدعمهم:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

علامات تشير ان الشخص لديه ميل للانتحار:

- الانسحاب من الأسرة أو الأصدقاء أو الأنشطة.

- الشعور بأنه ليس لديك هدف في الحياة أو سبب للعيش
- زيادة استخدام المخدرات والكحول والمواد الأخرى لمواكبة الحياة
- التحدث عن كونك عبئاً على شخص ما أو عن الشعور بالألم لا يطاق
- الشعور بالعزلة وبدون دعم
- الشعور باليأس من المستقبل أو الوقوع في شرك والشعور بعدم وجود مخرج من الموقف.

### من المرجح أن يحاول الشخص الانتحار إذا:

- لقد حاولوا من قبل
- يتحدثون أو يهددون بالانتحار
- لديهم خطة محددة - التاريخ والوقت والطريقة
- خضعوا لتغيير كبير في حياتهم كان له تأثير سلبي مثل فقدان أحد أفراد أسرته ، وفقدان الاستقلال ، وتشخيص مرض خطير

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه ميولاً إلى الانتحار ، فاطلب المساعدة:

### خدمات الأزمات الكندية Crisis Services Canada (الجميع):

4566-456-833-1 أو رسالة نصية 45645

هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone (للكنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 29 عامًا)

1-800-668-6868 أو أرسل CONNECT إلى 686868 (TIES ، هل هذا الرقم صحيح؟)

### Hope for Wellness Help Line (للشعوب الأصلية في جميع أنحاء كندا):

1-855-242-3310 أو اتصل بـ بـدرشة (Hope for Wellness) الأمل في العافية عبر الإنترنت.

## Supporting Children Struggling with Mental Health

If your child suffers from mental health disorders, they may be eligible for necessary services. Speak to their teacher, or other caregivers, to see if they notice any concerns.

Contact your doctor to make an appointment or 811 for mental health advice.

If English is your child's second language, your child's school may be able to provide an interpreter to aid in the process.

**To find service locations, please visit the following website:**

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

Scroll down to Service Locations and find your designated location.

Here is the list of services available:

- assessment, diagnosis, treatment, therapy and support



- referrals to other professional or community agencies when appropriate
- walk-ins, single session services and support to mental health patients discharged from hospitals to assist them in returning to community life

## دعم الأطفال الذين يعانون من الصحة النفسية

إذا كان طفلك يعاني من اضطرابات نفسية ، فقد يكون مؤهلاً للحصول على الخدمات الضرورية. تحدث إلى معلمهم ، أو غيرهم من مقدمي الرعاية ، لمعرفة ما إذا كانوا يلاحظون أي مخاوف.

اتصل بطبيبك لتحديد موعد أو 811 للحصول على مشورة الصحة النفسية.

إذا كانت اللغة الإنجليزية هي اللغة الثانية لطفلك ، فقد تتمكن مدرسة طفلك من توفير مترجم للمساعدة في هذه العملية.

**للعثور على مواقع الخدمة ، يرجى زيارة الموقع التالي:**

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

قم بالتمرير لأسفل للوصول إلى مواقع الخدمة وابحث عن موقعك المحدد.

### **فيما يلي قائمة الخدمات المتاحة:**

- التقييم والتشخيص والعلاج والعلاج النفسي والدعم
- الإحالات إلى وكالات مهنية أو مجتمعية أخرى إذا لزم الأمر
- خدمات الجلسات الفردية ، ودعم مرضى الصحة النفسية الذين خرجوا من المستشفيات لمساعدتهم على العودة إلى الحياة المجتمعية

## **OTHER WAYS TO CARE FOR YOUR EMOTIONAL WELL-BEING**

- Listen to reputable news information about Covid-19:  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>
- Limit the amount of time you spend reading/viewing/listening to the news if the information contributes to your stress.
- Practice self-compassion. Instead of criticizing yourself for what you are not doing, praise yourself for what you have done. In these trying times, be gentle with your expectations for yourself. Sometimes, basic hygiene and feeding yourself is all you can do in a day, and that is ok. Link: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Don't compare yourself to others, especially on social media. Social media is designed to allow people to present the best version of themselves, and sometimes that version isn't even real. It is easy to go on social media and see people who seem to be carefree and achieving all sorts of goals during the pandemic without a hair out of place. Do not

compare yourself to this image that you see, it is not real, or it has nothing to do with your experience. Instead, focus on setting small, realistic tasks for yourself, things that interest you and motivate you. Take breaks from social media if necessary.

- Remember that having a bad day is a universal human experience. It is not a reflection of who you are as a person, it is something that happens to everyone.
- Talk to your children, discuss the news with them but consider their age and level of maturity. Adjust the information to their level of understanding. Follow link here: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
- Eat Healthy and exercise daily and get plenty of rest. Follow the Canadian Food Guidelines and Fitness Plan. <https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>
- Speak to a Mental Health Professional. Book a Counselling appointment. Counselling can help with dealing with stress, anxiety, isolation, and burnout related to the pandemic. It can also help with existing issues that have become severe during the pandemic, such as co-parenting, job loss, work stress, career changes, relationship stress, etc.
- Learn about Mindfulness, and practice mindfulness regularly. Take 'The Immigrant Education Society's Mindfulness workshop' to learn to pay attention to your thoughts and feelings in a way that increases your ability to manage difficult situations and helps you make wise choices.
- Check out this Mindfulness Daily Calendar: <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

Resources for further assistance:

A free course on Managing your Mental Health during Covid-19

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

Managing Stress and Anxiety, Free Course

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

Mindful Healthy Minds

<https://www.mindful.org/>

## طرق أخرى للعناية بصحتك العاطفية

• استمع إلى معلومات إخبارية حسنة السمعة حول Covid-19:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

- حدد مقدار الوقت الذي تقضيه في القراءة / المشاهدة / الاستماع إلى الأخبار إذا كانت المعلومات تساهم في توترك.
- ممارسة التعاطف مع الذات. بدلاً من انتقاد نفسك لما لا تفعله ، امتدح نفسك على ما فعلته. في هذه الأوقات العصيبة ، كن لطيفاً مع توقعاتك لنفسك. في بعض الأحيان ، تكون النظافة الأساسية وإطعام نفسك هي كل ما يمكنك فعله في يوم واحد ، ولا بأس بذلك. الرابط:

<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

• لا تقارن نفسك بالآخرين ، وخاصة على وسائل التواصل الاجتماعي. تم تصميم وسائل التواصل الاجتماعي للسماح للأشخاص بتقديم أفضل نسخة لأنفسهم ، وفي بعض الأحيان لا يكون هذا الإصدار حقيقياً. من السهل الدخول على وسائل التواصل الاجتماعي ورؤية الأشخاص الذين يبدو أنهم لا يهتمون ويحققون جميع أنواع الأهداف أثناء الوباء دون أن يكون شعورهم في غير محله. لا تقارن نفسك بهذه الصورة التي تراها ، فهي ليست حقيقية ، أو لا علاقة لها بتجربتك. بدلاً من ذلك ، ركز على تحديد مهام صغيرة وواقعية لنفسك ، الأشياء التي تهتمك وتحفزك. خذ فترات راحة من وسائل التواصل الاجتماعي إذا لزم الأمر.

• تذكر أن وجود يوم سيء هو تجربة إنسانية عالمية. إنه ليس انعكاساً لما أنت عليه كشخص ، إنه شيء يحدث للجميع. • تحدث إلى أطفالك ، ناقش معهم الأخبار ولكن ضع في اعتبارك سنهم ومستوى نضجهم. اضبط المعلومات على مستوى فهمهم. اتبع الرابط هنا:

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html)

• تناول طعاماً صحياً ومارس الرياضة يومياً واحصل على قسط وافر من الراحة. اتبع إرشادات الغذاء الكندية وخطة اللياقة البدنية.

<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>

• تحدث إلى أخصائي الصحة النفسية. احجز موعداً للاستشارة. يمكن أن تساعد الاستشارة في التعامل مع التوتر والقلق والعزلة والإرهاق المرتبط بالوباء. يمكن أن يساعد أيضاً في المشكلات الحالية التي أصبحت خطيرة أثناء الوباء ، مثل الأبوة المشتركة ، وفقدان الوظيفة ، وضغوط العمل ، والتغيرات المهنية ، وضغوط العلاقة ، إلخ. • تعرف على اليقظة ، ومارس اليقظة بشكل منتظم. شارك في "ورشة عمل اليقظة في جمعية تعليم المهاجرين" لتتعلم الانتباه لأفكارك ومشاعرك بطريقة تزيد من قدرتك على إدارة المواقف الصعبة وتساعدك على اتخاذ خيارات حكيمة. • تحقق من هذا التقويم اليومي لليقظة: <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

### موارد لمزيد من المساعدة:

دورة مجانية حول إدارة صحتك النفسية أثناء الكوفيد-19

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

التعامل مع التوتر والقلق ، دورة مجانية

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

اذهان صحية مدركة Mindful Healthy Minds

<https://www.mindful.org/>