



حماية صحتك العقلية: ما يمكنك فعله كمتسن

يمكن أن يكون الوضع الناشئ من فيروس كورونا كوفيد-19 مجهّدًا للعديد منّا، وبالأكثر للمسنين الذين يعانون من مشاكل التنقل وأولئك الذين تجاوزوا سن السبعين والمطلوب منهم عزل أنفسهم. نورد هنا بعض الأمور التي يمكننا فعلها لنبقى بخير عقليًا خلال هذه الأوقات الصعبة.

- 1- استخدم **التقنية** للتواصل: تواصل مع عائلتك وأصدقائك بواسطة الهاتف والرسائل النصية والمحادثات الفيديوية ووسائل التواصل الاجتماعي. قم بزيارة موقع www.ConnectedCanadians.ca لتتعلم عن تكنولوجيتهم وبرامجهم للتعلم.
- 2- استخدم التكنولوجيا للتواصل مع العالم الخارجي: قم بزيارة **المتاحف** (www.Nature.ca) و**صالات الفنون** (www.Gallery.ca) على الإنترنت. تعلم هواية أو نشاطًا جديدًا على الإنترنت. حاول الانضمام إلى درس تمارين رياضية جديد أو تعلم مهارة جديدة.
- 3- أرسل بطاقات أو رسائل لتخبر أحبائك أنك تفكر فيهم.

تذكر أن يوجد من يمكنه مساعدتك على تحمل الوضع.

اتصالات مع المجتمع للدعم عن طريق الهاتف

- يقدم مركز الرفقاء الطبيعيين من المسنين برامج للبالغين والمسنين ذوي الإعاقات الجسدية بما في ذلك **مركز الأكبر سنًا بلا جدران** (613-236-0428 تفرعية 2323) و**برنامج المساعدة على الهاتف** (613-236-0428 تفرعية 2235).
- **خدمات دعم ريف أوتاوا** (613-692-4697) تقدم خدمات للمسنين في محيط جنوب أوتاوا بما في ذلك وجبات طعام وتوصيل بقالة/مشتريات مجائًا و**صوت لطيف** (613-692-9992)
- **موقع تجاوب مع كوفيد-19** هو موقع إلكتروني يقدم خدمات الدعم للمجتمع لمساعدة المسنين وللراشدين ذوي الإعاقات.

خدمات المجتمع التي تقدم الدعم العاطفي

- **مركز أوتاوا ومحيطها لمعالجة المحن:** اتصل بالرقم 613-238-3311 للغة الإنكليزية و**تيلي إيد** 613-741-6433 باللغة الفرنسية.
- **عيادة استشارية بلا موعد** (613-725-3601) تقدم الاستشارة لمساعدة الذين يواجهون تحديات. تتم الجلسات عبر الاتصال الهاتفي أو المحادثات عبر الفيديو.

دعم العيادات

- تزود عيادة **C-PROMPT** وصولًا مباشرًا إلى خدمات الصحة العقلية أثناء جائحة كوفيد-19 لمنع تفاقم حاجات الصحة العقلية العاجلة. اطلب تحويلًا من طبيبك.
- تدعم **خدمات مجتمع أوتاوا لعلم نفس المسنين** (613-562-9777 التفرعية 0) من تجاوز الـ65 سنة في مجال الصحة العقلية (ليس للذين في دور الرعاية طويلة الأمد) وأولئك الذين تحت سن الـ65 الذين يعانون من الخرف ولديهم أعراض نفسية أو سلوكية.

لستم وحدكم، نحن جميعًا معًا!