

## Voice Memo 1:

Hello/ greetings in local language, my name is *Mohammad* from the Community Language Support Services and I would like to share with you some tips to..

### حافظ على صحتك خلال هذه الأوقات العصيبة

لقد مر مجتمعنا جراء هذا الوباء بأوقات عصيبة جدا وملينة بالتحديات. فبعد قضائنا العديد من الشهور في الحظر والإغلاق الصحي وممارسة التباعد الاجتماعي فإننا جميعا نشعر بالتعب ونفتقد وجود أصدقائنا وأقاربنا ، ويساورنا القلق حول العمل وحول الشؤون المالية وحول عدم مقدرتنا من مغادرة المنزل وقضاء بعض الوقت خارج المنزل.

ولقد اثر وباء فيروس الكورونا Covid-19 بشكل كبير على صحتنا النفسية والجسدية والعاطفية. فنحن جميعا نشعر إما بالتوتر أو القلق أو الإحباط أو الاكتئاب أو الغضب أو الوحدة ، ولا توجد أي مشكلة حول شعورنا بهذه المشاعر ، فانت لست وحيدا في شعورك بهذه المشاعر حيث يشعر العديد من الأشخاص بنفس الأمور ، وسنتمكن معا من التغلب على هذه المشاعر السيئة وعلى الوباء أيضا.

هناك خمسة أشياء نستطيع جميعا القيام بها للحفاظ على صحتنا وهي:

أولا التواصل مع الأشخاص الآخرين أي خصص بعض الوقت للالتقاء مع احد أصدقائك أو قاربك أو جيرانك. واسألهم عن أحوالهم وعن صحتهم وعن مشاعرهم واخبرهم حول مشاعرك وصحتك وإخبارك في الوقت الحالي وخلال فترة الإغلاق الصحي. واختر افضل وأكثر الطرق آمنة لمساعدتك على التواصل والتحدث مع الأشخاص الآخرين.

ثانيا كن نشطا ، يمكنك بكل بساطة الذهاب خارج المنزل لممارسة رياضة المشي على نحو يومي أو يمكنك المشي مع الأطفال عند الذهاب الى مدارسهم أو يمكنك ممارسة بعض التمارين الرياضية أثناء تواجدك داخل منزلك.

ثالثا حافظ على استمرارية تعلمك للأشياء الجديدة : جرب إعداد وجبة طعام جديدة عن طريق اتباعك وصفة طعام ما ، قم باكتشاف هواية قديمة قم بالتسجيل في تلك الدورة.

رابعا العطاء. قم بأمر ما جيد لإسعاد احد أصدقائك أو جيرانك أو احد الأشخاص الغرباء. قم بشكر شخص ما. ابتسم في وجه احد الأشخاص . تطوع بوقتك لمساعدة الأشخاص الآخرين أو إشتراك في مجموعة مجتمعية

وأخيرا لاحظ ، تحلى بروح الفضول والاكتشاف حول العالم الذي يحيط بك! تأمل الطبيعة التي تحيط بك الأزهار الجميلة و الطيور المغردة و الأشجار الجميلة.

تذكر بأنه لا توجد أي مشكلة بأن تعني وتهتم بنفسك! حاول القيام ببعض الأشياء التي تجعلك تبسم وتجعلك تشعر بالسعادة والرضى حول نفسك.

Good تتوافر مجموعة من المصادر المتعلقة بالمحافظة على الصحة في الموقع الإلكتروني المتعلق بالتفكير الجيد thinking وهو <https://www.good-thinking.uk/>.

For more information on mental health and wellbeing support in Camden visit [camden.gov.uk/mental health and wellbeing](https://www.camden.gov.uk/mental-health-and-wellbeing) or Contact Camden on 020 7974 4444 (option 9) Monday to Friday, 9am to 6pm.

This message is created and circulated by Camden Council Public Health.