

# هل تشعر بقلق وضغط نفسي بسبب الأخبار؟



من السهل أن يجتاحك شعور عارم بالقلق النفسي بسبب حجم المعلومات والمستجدات المفجعة وتكرار سماعها ومشاهدتها.

من المهم أن تبقى على علم بما يجري في العالم من حولك لكن حاول أيضاً التحكم بصحتك العقلية خلال ذلك.

## إليك بعض النصائح والخدمات التي يمكن أن تساعدك:

- احرص على أن الحصول على الأخبار من مصادر موثوقة (مثلاً: من شبكات أخبار عريقة عوضاً عن المدونات (blogs) أو وسائل التواصل الاجتماعي
- تجنّب مصادر المعلومات والمواقع الإلكترونية التي قد تكون سببت لك ضيقاً نفسياً
- قلّل من مشاهدتك وقراءتك للأخبار واستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي
- درّش مع أصدقاء أو أفراد من العائلة تثق بهم إذا بدأت تشعر بضيق نفسي أو بإحساس عارم بالقلق بسبب ما تقرأه أو تشاهده
- وإذا رأيت أن المعلومات المتعلقة بالأحداث المحلية أو العالمية تؤثر على صحتك العقلية تأثيراً كبيراً، قد يُستحسن أن تراجع طبيبك العام بشأنها.

يمكنك الاتصال بـ 'خط الصحة العقلية لمختلف الثقافات' على الرقم **1800 648 911** للحصول على الدعم من أطباء سريريين خبراء يفهمون ثقافتك ويمكنهم التواصل معك بلغتك.

للمزيد من المعلومات:

<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>