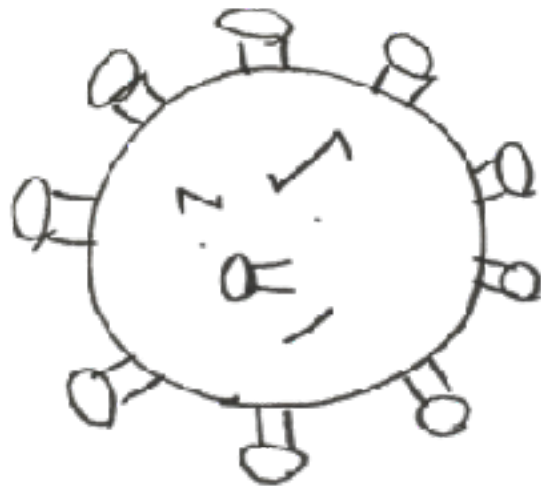
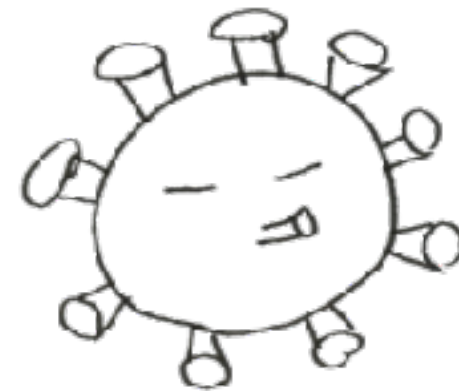


# ثلاث أوجه لكورونا فيروس المستجد يجب ان نحذر منهم - دليل لكيفية التخلص من الطاقة السلبية -



أنا فيروس كورونا..



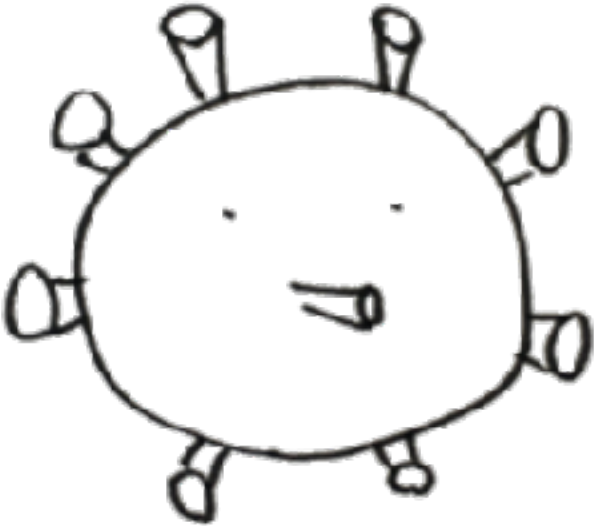
ينتشر فيروس كورونا المستجد من حولنا.

القليل منا يدرك أن الفيروس ليس لديه في الواقع

وجه واحد، بل ثلاث "أوجه للعدوى".

هل تعلم أننا نصاب بتلك الأنواع قبل أن نعلم بها ؟

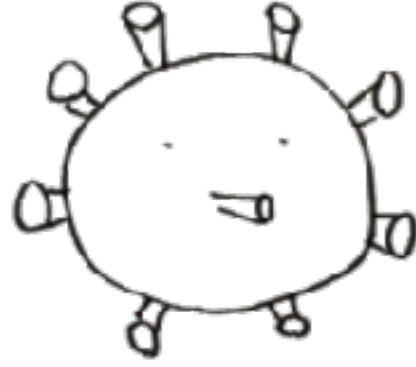
أنا أملك  
ثلاث أوجه  
هههه....



# الطاقة السلبية تنشأ

من

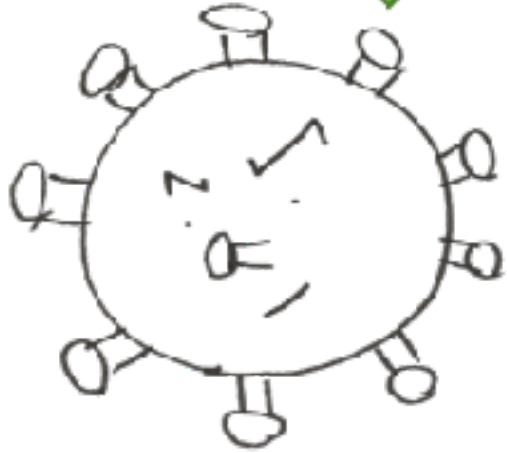
“ثلاث أوجه للعدوى”.



الوجه الأول  
“الشعور بالمرض”



الوجه الثاني  
“الخوف”



الوجه الثالث  
“الوصم”



“يمكنني أن اصبح أقوى ما لم يعطى أحداً اهتماماً”

الوجه الأول هو:

## الشعور بالمرض

نحن نعلم أن الفيروس ينتشر من خلال الإتصال

الجسدي مع المصابين.

بمجرد الإصابة، تظهر علينا أعراض البرد.

الأسوأ من ذلك، اننا قد نعاني من الالتهاب الرئوي.



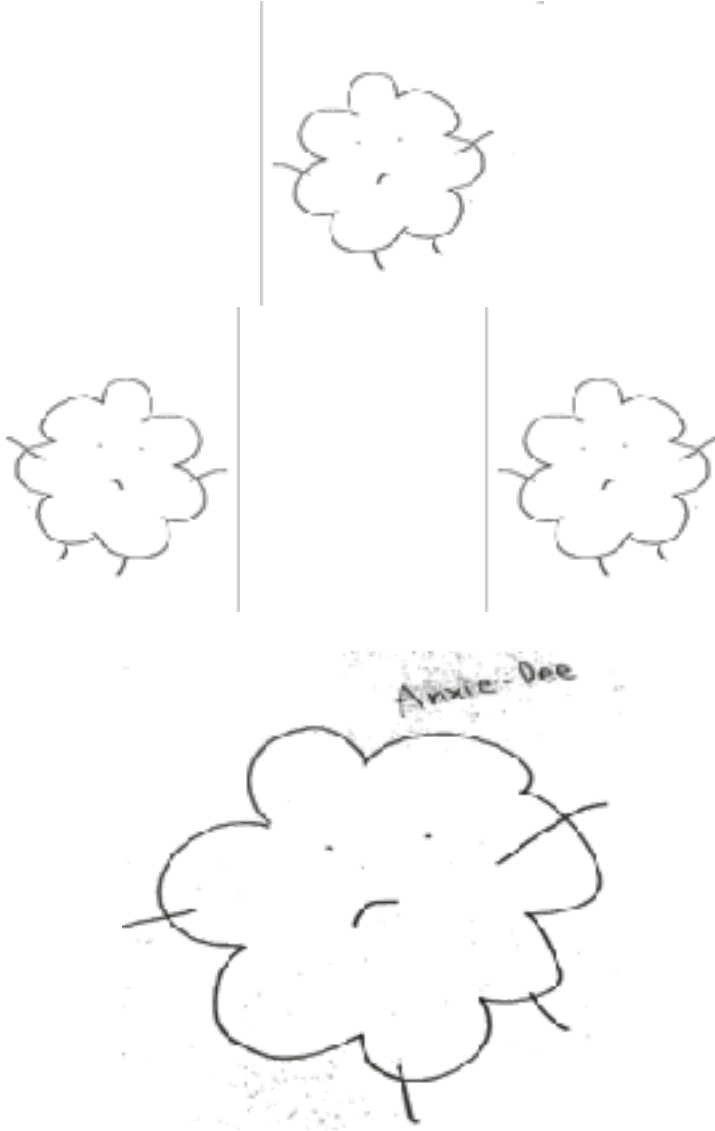
# الوجه الثاني هو: الـخـوف

انتشار الفيروس يجعلنا أكثر خوفاً وقلقاً حيث أنه غير مرئي ولا يوجد لقاح أو دواء له حتى الآن.

جهلنا بالفيروس يساعد على الانتشار السريع للخوف بيننا.

تلك المخاوف تبني داخل عقولنا الخوف والقلق،

تضعف قدرتنا على النظر والاتصات والربط.



الوجه الثالث هو

# الوصم.

محفزات الخوف والقلق

غذاء الانسان، علم، للبقاء.



ولذلك فإننا, نُوصم الشخص المشكوك  
بأصابته.

يُدمر الوصم الثقة والروابط الإجتماعية ويقودنا  
نحو التباعد والتمييز.



# لماذا نوصم بعضنا البعض؟

**الخوف من انه عدو غير مرئي (الفيروس)**

العدو هو الفيروس

تصور هدف معين كعدو يمكن رؤيته، ودفعهم للكراهية.

استبدال العدو

الشعور بالأمان من خلال وصم وإبعاد تلك الأهداف.

كف النظر عن رؤية العدو الحقيقي



المنطقة (س) موبوءة.

ذلك الشخص يسعل.. مصاب بالكورونا.

هؤلاء من بلد (س) انهم خطر.

ينشأ الوصم بعقلنا

من خلال تصنيف

المخاطر والميكروبات

على مجموعة محده

من الناس أو بعض

الأماكن والمهن



بعينها.

8

البعد عن  
الفيروس

تجنب  
العدوى

تحديد  
الأهداف  
المحتملة

النجاه



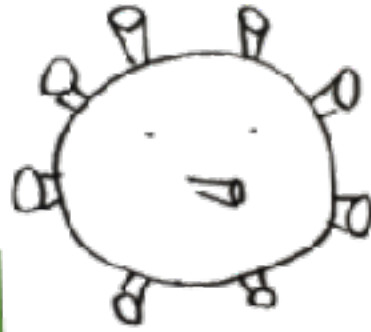
# كيف تبتُّ أوجه العدوى الثلاث الطاقة

## السلبيّة؟

١. الجهل بالفيروس وعدم

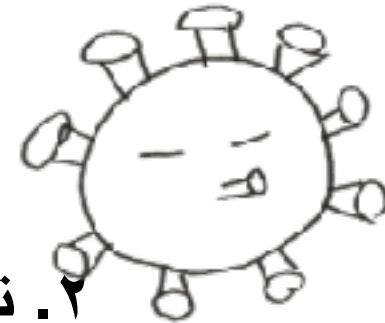
القدرة على رؤيته يجعلنا

نشعر باحساساً قوياً بالخوف



الوجه الأول

“الشعور بالمرض”

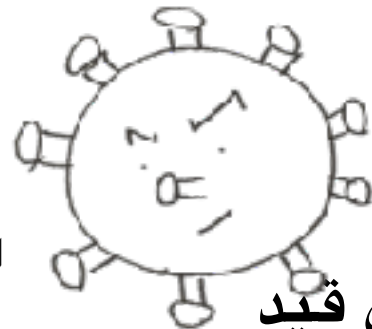


الوجه الثاني

“الخوف”

٢. تخبرنا غرائزنا للبقاء على قيد

الحياة أن نبتعد عن المشتبه



الوجه الثالث

“الوصم”

٣. الخوف من الوصم بالعار

يمنعنا من طلب الرعاية

الطبية حتى عند الحاجة

اليها، والذي يساعد على

انتشار المرض.

يزداد الفيروس قوة من خلال الطاقة السلبيّة

مرحبًا، لا تعطى اهتمامًا كبيرًا للأخبار السيئة عن الفيروس ،  
أو تفكر فيها بهوس؟

هممم

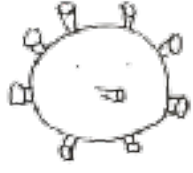
جيد.....



"الشخص الذى يسعل .. انه مصاب بالكورونا, اليس كذلك؟"  
"تنتشر الكورونا بتلك المنطقنة, فدعنا لانشتري منها شيئاً مجدداً"  
"أنا اعانى من الحمى, ولكن لن أخبر احد عن ذلك فأنا خائف..."

نحن نساعد الفيروس على الانتشار بين أفكارنا وسلوكنا.

**فكيف لنا نوقف ذلك؟؟**



# التغلب على النوع الأول

المساعدة على حمايتك الشخصية من الفيروس  
"اغسل يديك"



اغسل يديك جيداً

"غطى انفك وفمك عند السعال"

\*بواسطة منديل أو بكوعك

"تجنب الأماكن المزدحمة"

إلخ...

من المهم اتخاذ كافة الإجراءات لمكافحة الفيروس

# مُحارِبَةُ النُّوعِ الثَّانِي

يُجْعَلُنَا الخُوفُ مَكْفُوفِينَ وَيُضْعِفُ قُدْرَتَنَا عَلَي:

النَّظَرِ

انصت

و

اربط

الخُوفُ وَالقَلقُ ضَرُورِيَانِ لِحِمَايَةِ أَنْفُسِنَا،

وَلَكِنهُمَا قَدْ يَصْعَبَانِ عَلَيْنَا التَّصَرُّفَ بِعَقْلَانِيَّةٍ.



# ممارسة النوع الثاني الحفاظ على قدرتنا للنظر لأنفسنا



راقب نفسك عن بعد.

- توقف وخذ إستراحة  
(خذ نفس عميق. لِمَ لا تأخذ كوب من الشاي؟)
- حاول ترتيب الموقف الحالي.
- انظر الى نفسك من زوايا مختلفة.  
(الأفكار, المشاعر, السلوك, الخ..)

# غلب على النوع الثانى

## الحفاظ على قدرتنا للإنصات الى

### انفسنا.

هل تجد شئ مختلف فى نفسك؟

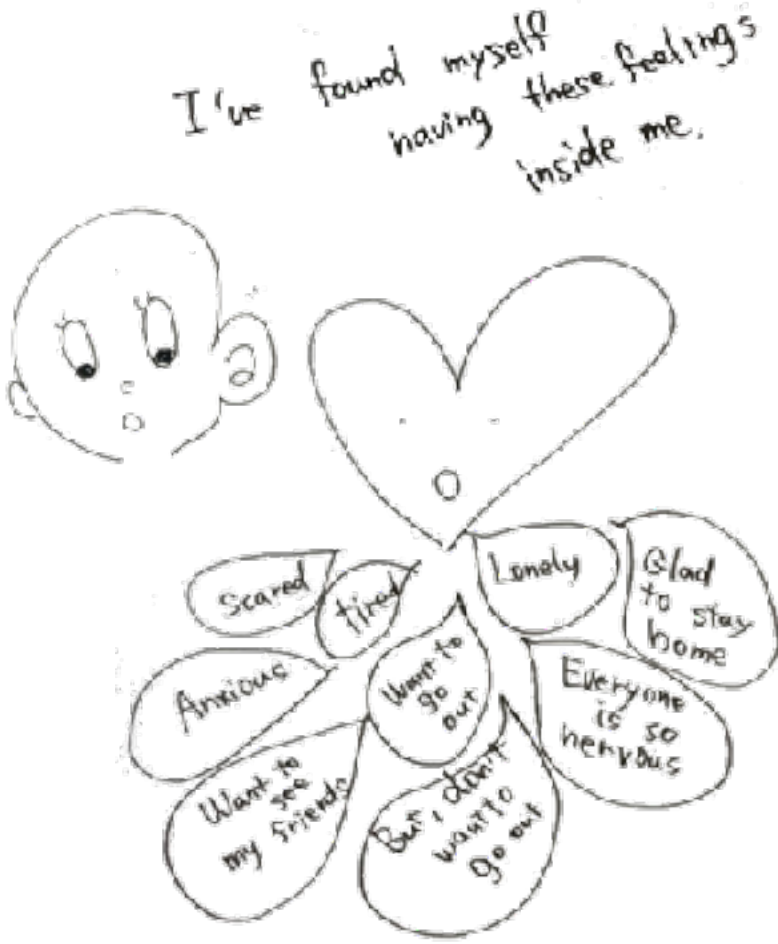
• ألسنت تتابع الأخبار السيئة فقط حول الفيروس؟

• هل أنت مهووس بالفيروس طوال الوقت؟

• هل تقضي وقتاً أقل في الإستمتاع بهوايات والتواصل مع

المقربين منك؟

• هل تغير روتينك اليومي؟



# التغلب على النوع الثالث

## الحفاظ على قدرتنا فى الربط بيننا وبين

### موارد راحتنا.



اتخذ قرارات من أجل سلامتك وصحتك.

• ابتعد وقلل من المعلومات حول الفيروس.

• حافظ على روتين طبيعى بحياتك.

• اصنع بيئة مريحة من حول.

• ابحث ما الذى تستطيع القيام به فى الوقت الحالى.



## التغلب على النوع الثالث

التزود بالخوف يؤدي إلى الوصم.

• ساعد في نشر المعلومات الموثوق  
منها.

• تجنب اللغات وكلمات التصنيف.





# التغلب على النوع الثالث نقدر ونحترم كل من يستجيب لمكافحة الفيروس.

- العائلات وأطفالهم الصغار.
  - كبار السن.
  - متلقى الرعاية الطبية وعائلاتهم.
  - المقيمين بالحجر المنزلى.
  - العاملين بالرعاية الطبية.
  - الذين يدعمون المجتمع فى الحياة اليومية.
- بالطبع ، نحن جميعاً فى هذه المعركة ويمكننا المشاركة فيها.

# الملخص: للتغلب على

## COVID-19

يؤثر فيروس كورونا المستجد على

حياتنا من خلال "ثلاث أنواع للعدوى"

قد تصبح المعركة ضد الفيروس معركة طويلة.

يمكننا جميعًا المشاركة في هذه المعركة

من خلال قيام كل شخص بدوره.

دعونا نتخلص جميعًا من الفيروس كيدًا

واحدة.

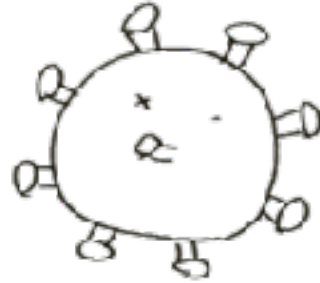
النوع الأول  
"الشعور بالمرض"



النوع الأول  
"الوصم"



النوع الثاني  
"الخوف"



دعونا نكسر  
الدائرة!!



- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Psychosocial Centre (2014) Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.pdf> (Accessed: 2020/03/05).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Psychosocial Centre (2018) A Guide to Psychological First Aid. Available at: <https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies> (Accessed: 2020/03/05).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Psychosocial Centre (2020) "Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus (nCoV) Available at: <https://pscentre.org/?resource=mhpss-ifrc-psc-covid-19-guidance-japanese> (Accessed: 2020/03/23)
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Psychosocial Center, UNICEF, World Health Organization (2020) Social Stigma associated with COVID-19 (Edition: 2020/2/24). Available at: <https://pscentre.org/?resource=social-stigma-associated-with-covid-19> (Accessed: 2020/03/20)
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Psychosocial Center, UNICEF, World Health Organization (2020) How your community can prevent the spread of COVID-19 Available at: <https://www.communityengagementhub.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/04/FINAL-Community-action-guide-COVID19-ENG-3103-v2.pdf> (Accessed: 2020/04/27).
- Japanese Red Cross Society (2020) Support Guide for Staff Responding to the Novel Coronavirus (COVID-19). (First edition: 2020/03/10)
- Morimitsu, Reo (2020) Three infectious influences caused by the virus. Japanese Red Cross Society (2020) "Support Guide for Staff Responding to the Novel Coronavirus (COVID-19) (First edition: 2020/03/10), quotation from pp.6.

# Three faces of the COVID-19 we must be alert to.

## - A guide to breaking the negative spiral -

©Japanese Red Cross Society 2020

Date of publication: 26<sup>th</sup> March 2020 First Japanese Edition / 14<sup>th</sup> April 2020 First English Edition  
27<sup>th</sup> April 2020 Second Impression

Published by: Japanese Red Cross Society, Novel Coronavirus Infectious Disease Control Task Force  
[Chief Editor]

Suwa Red Cross Hospital

Reo Morimitsu

(Roster member, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Reference Centre for Psychosocial Support)

[Editors and contributors]

Japanese Red Cross Medical Center

Keiko Akiyama (Illustration)

Kyoko Miyamoto

Ise Red Cross Hospital

Mari Nakai

Headquarters, Administration Sector

Otohiko Hori

Disaster Management and Social Welfare Department

Marika Takeguchi

Tomokazu Yamauchi

International Department

Nobuaki Sato

Musubi Yata

Disaster Medical Management Supervisor

Yoshikazu Maruyama



Publishing, modifying, copying, and translating the contents without permission is prohibited.  
When citing, printing, and distributing the data electronically, please specify the source.