

## موارد الصحة النفسية: أثناء كوفيد-19

معلومات الصحة النفسية أثناء الأزمة مهمة. لدى خدمات ألبرتا الصحية معلومات وعدد من الموارد المتاحة لسكان ألبرتا بالإضافة لوجود الموظفين للمساعدة.

موارد الصحة النفسية تم نشرها هنا، [www.ahs.ca/helpintoughtimes](http://www.ahs.ca/helpintoughtimes)

### مصادر معلومات كوفيد-19 عبر الإنترنت:

للحصول على نصائح مفيدة حول التعامل مع المواقف العصيبة وطرق التحدث إلى الأطفال.

التأقلم والتواصل للأطفال والعائلات خلال COVID-19 (AHS)  
[Coping and Connection for Children & Families During COVID-19 \(AHS\)](#)

COVID-19 وصحتك العقلية (AHS)  
[COVID-19 and Your Mental Health \(AHS\)](#)

الاستعداد العملي والعاطفي للوباء (AHS)  
[Practical and Emotional Preparedness for a Pandemic \(AHS\)](#)

الصحة النفسية والتعامل مع COVID-19 (CDC)  
[Mental health and coping with COVID-19 \(CDC\)](#)

التحدث مع الأطفال عن COVID-19 (CDC)  
[Talking with children about COVID-19 \(CDC\)](#)

التحدث مع الأطفال أثناء تفشي الأمراض المعدية (SAMHSA)  
[Talking with children during infectious disease outbreaks \(SAMHSA\)](#)

### البث الصوتي

<https://soundcloud.com/ahs-communications/ahs-covid-19-podcast-dr-mitchell/s-uqRho?fbclid=IwAR1-cArxNiIlZNFYdDYt3GBJIXpKS3R0jZwO20GL6FDocJFdSxpvHsMW1Jc>

### بحاجة للمزيد؟

تأكد من التحقق بانتظام من المعلومات عبر الإنترنت حيث سيتم تحديث الموارد وإضافتها حسب تطورها. ستتم مشاركة ملفات البث الصوتي والفيديوهات المستقبلية في الأيام القادمة.