

# Korona pandemiyasi vaqtida o'zingizni ruhan yaxshi his qiling

Korona pandemiyasi har birimizning hayotimizga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda. Ba'zilarga umuman ta'sir qilmasada, ba'zilar o'zlarini xavotirda his qilishmoqda va tushkunlikka tushib qolishmoqda. Tushkunlik holati hayotimizning turli davrlarida uchrab tursada, ba'zida yordamga muhtoj bo'lamiz. Shunday holatda sizga lozim bo'lganda yordam so'rashingiz juda muhimdir. Siz haqingizdagi ma'lumotlarni sog'liqni saqlash hodimlarining barchasi kasbiy sir saqlashadi.

## Tasirlanishning turli ko'rinishlari

Korona pandemiyasi davrida tasirlanish hammada turlicha kechmoqda. Ba'zilar juda qattiq tasirlansa, boshqalar umuman e'tibor berishmaydi. Agar odamlarning turlicha tasirlanishidan xabardor bo'lsangiz, o'zingizning va yaqinlaringizning reaksiyalarini tushunishingiz oson bo'ladi.



### **Pandemiya bilan bo'g'liq tasirlanishlar quyidagicha bo'lishi mumkin:**

- Odatdagidan ko'ra xavotrida bo'lish, qo'rqish va ruhan zaiflashish
- Notinch bo'lish, bir joyda jim o'tirolmaslik va boshqa narsalarga diqqat qilishning qiyinlashishi
- Odatdagidan ko'ra sabrsiz bo'lish va tez jahl chiqishi
- Biror narsaga ma'suliyat bilan yondashishning qiyinlashishi
- Yolg'iz qolishni istash yoki teskarisi, ya'ni yolg'iz qolishdan qochish
- Uxlashning qiyinlashishi va yomon tushlar ko'rish

### **Qachon tibbiy yordam so'rashingiz lozim?**

Agar sizda kuchli va uzoq vaqtdan beri tasirlanish va vahima bo'layotgan bo'lsa, darhol tajribali tibbiy yordam so'rashingiz lozim. Yordam so'rashni orqaga surmang. Zudlik bilan 1177 raqamiga qo'ng'iroq qilib, tibbiy yordam bo'yicha maslahat oling. Bundan tashqari [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm) sahifasida ham qanday tibbiy yordam olish mumkinligi haqida ko'proq ma'lumot olishingiz mumkin. Hayotingiz xavf ostida bo'lsa, doim 112 raqamiga qo'ng'iroq qiling.

### **Telefon orqali ruhiy tibbiy yordam ko'rsatish/ maslahat berish**

Shved va ingliz tillarida - 1177 raqamiga kechayu-kunduz qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Fin tilida - 1177 raqamiga hafta kunlari 8-12 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Arab tilida - 08-123 130 80 raqamiga har kuni 8-22 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Somaliy tilida - 08 123 130 90 raqamiga hafta kunlari 8-17 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin

**Ko'proq ma'lumotlarni [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm) sahifasida o'qishingiz mumkin**