**Introduction Email Arabic**

زملائي وأصدقائي الأعزاء،

يعد التواصل البشري أحد أهم المقومات للحفاظ على صحة نفسية جيدة. ولكن كيف يمكننا البقاء على اتصال مع الاستمرار في اتباع الإرشادات الطبية للحد من تعرضنا للآخرين؟

لا يقتصر التواصل على القرب فحسب، بل إنه أولاً وقبل كل شيء طريقة تفكير حول من نعتبره "ملكنا". تواصل بأمان مع الأشخاص في مجتمعك، وخاصة أولئك الذين قد يكونون أكثر عرضة للخطر بسبب العمر أو الصحة، من خلال عقد مؤتمرات عبر الفيديو، أو المكالمات الهاتفية، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو الرسائل النصية، أو حتى من خلال إرسال خطاب لهم بالبريد. يمكن أن يساعد الفعل البسيط للتواصل مع شخص ما ، وقول أنك تفكر فيه في تخفيف التوتر والقلق بداخله، وبداخلك أيضًا.

من خلال البقاء على تواصل، حتى لو كنا أكثر ابتعادًا جسديًا، يمكننا أن نتغلب على هذه الأزمة وسوف نتغلب عليها كما تغلبنا على العديد من الأزمات الأخرى في الماضي - معًا.

إذا كنت تشعر بمشاعر القلق أو الانفعال أو المزاج المنخفض في الوقت الحالي، يرجى العلم أنك لست وحدك. المساعدة والدعم متاحان. تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم، أو حاول التواصل مع أحد الأقران المدربين أو مستشاري الأزمات على خط الاستغاثة من الكوارث التابع لإدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان (24/7) على الرقم

1-800-985-5990

خدمات الترجمة الفورية متاحة والخط مفتوح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع).

خلال أوقات التغيير و الشك ، من المهم بشكل أكبر أن نعتني بعقولنا و أجسادنا قدر الإمكان. يمكن لأساليب الرعاية الذاتية، مثل ممارسة التمارين الرياضية والتعرض لضوء الشمس والتواصل مع الآخرين والنوم المنتظم، أن يخفف من التوتر وتحسن المزاج بطريقة فعالة ويبقى أثرها لأمد طويل. تحقق من الموارد والنصائح في هذا الرسم البياني للأفكار.

**Introduction Email English**

Dear Colleagues and Friends,

Human connection is one of the most critical components for maintaining good mental health. But how can we stay connected while still following medical guidance to limit our exposure to others?

Community isn’t just about proximity, it’s first and foremost a mindset about who we consider to be “our own.” Show up safely for people in your community, especially those who may be more vulnerable because of age or health, through video conferencing, phone calls, social media, text messages, or even perhaps mailing them a letter. The simple act of reaching out and saying you’re thinking of someone can help alleviate stress in them, as well as yourself.

By staying in community, even if we are more physically separated, we can and will get through this crisis as we have gotten through so many others in the past — together.

If you are experiencing feelings of worry, irritability, or low mood right now, please know that you are not alone. Help and support is available. Talk to people you trust, or try reaching out to a trained peer or crisis counselor at SAMHSA’s Disaster Distress Line (24/7) 1-800-985-5990 (interpretation services are available and the Line is open 24 hours a day, 7 days a week).

During times of change and uncertainty it is even more important to take care of our mind and body as best as we can. Self-care techniques like getting exercise and sunlight, connecting with others, and regular sleep can alleviate stress and improve mood in a way that is both powerful and long-lasting. Check out the resources and tips in this infographic for ideas.