

## الحفاظ على الصحة النفسية أثناء جائحة كورونا

قد يستطيع الإنسان التحكم في بعض جوانب حياته، لكن هناك العديد من الأشياء الخارجة عن سيطرته لا سيما في الأوقات غير الاعتيادية كالتعرض لوباء عالمي مثل جائحة كورونا في 2020-2021.

لا يمكننا السيطرة على الفيروس نفسه، لكن يمكننا اتخاذ خطوات لتقليل مخاطر الفيروس على أنفسنا.

لا يمكننا التحكم في تصرفات الآخرين، ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لحماية أنفسنا.

لا يمكننا التحكم في وسائل الإعلام أو مقدار التغطية للجائحة، لكن يمكننا التحكم فيما نشاهده أو نركز انتباهنا عليه.

لا يمكننا السيطرة على الحكومات، ولكن يمكننا اختيار الاستماع والالتزام بالنصائح القائمة على الأدلة المقدمة.

لا يزال هناك الكثير من الأمور التي يمكننا القيام بها للمساعدة في الحفاظ على صحتنا النفسية في هذه الأوقات.



خلال هذه الأوقات، يجب علينا اتباع نصائح الحكومة المحلية ومنظمة الصحة العالمية، ويشمل ذلك غسل اليدين والبقاء في المنزل وتطبيق التباعد الاجتماعي الصارم إذا لزم الأمر.

- غسل اليدين لمدة 20 ثانية بالصابون والماء الدافئ.
- تجنب لمس الوجه.
- استخدام المنديل أو الكوع عند السعال أو العطس.
- المحافظة على مسافة لا تقل عن مترين من الآخرين.
- البقاء في المنزل قدر المستطاع (البقاء في المنزل طوال الوقت خلال العزل الذاتي). يمكن الخروج للأمور الضرورية فقط: المواعيد الطبية أو زيارة الصيدلية أو شراء الطعام.

يتضمن ذلك بالطبع صعوبة التعامل مع الموقف الحالي والتعامل مع الشعور بالانفصال عن العائلة والأصدقاء ومواجهة الضغوطات الإضافية الناجمة عن ضرورة إدارة الأسرة والمنزل خلال إغلاق المدارس والجامعات والعمل من المنزل ومواجهة صعوبات مالية. يؤثر ذلك بشكل كبير على الصحة النفسية، لذا من المهم القيام بما يلي:

- ❖ **العناية بالجسم:** تمرن يوميًا وتناول طعامًا صحيًا واشرب الكثير من الماء وخصص أوقاتًا للراحة.
- ❖ **الحفاظ على الروتين:** انهض من النوم واخذ إلى الفراش في نفس الأوقات كل يوم. ضع جدولًا يوميًا للعمل أو الدراسة، وشارك الأعمال المنزلية والوجبات والمرح والاسترخاء مع العائلة وتواصل مع الآخرين. استخدم مخططًا أسبوعيًا.
- ❖ اكتب الأنشطة التي تنشطك وترفع طاقتك، وأكتب تلك الأنشطة التي تهدئك وتساعدك على الاسترخاء. حدد موعدًا واحدًا على الأقل في يومك للقيام بها.
- ❖ **خطط للمرح والاستمتاع:** حدد كل الأمور التي تناسبك. إذا كنت تستمتع بالقراءة، فإن معظم المكتبات تمنح خيار الاستعارة، كما أن هناك نسخ إلكترونية وصوتية للعديد من الكتب على مواقع مختلفة مثل (أمازون) ومنها ما هو مجاني. استمع إلى الموسيقى أو اعزف / تعلم العزف على آلة موسيقية. شاهد الأفلام أو البرامج على التلفزيون أو عبر خدمات البث عبر الإنترنت. العب ألعاب الشدة أو الأحجية.
- ❖ **أفعل شيئًا كنت تنوي القيام به:** ترتيب المنزل أو إعادة تدوير قطعة أثاث أو ترتيب الحديقة أو المخزن.
- ❖ **كن مبدعًا:** ارسم أو أكتب قصيدة أو قصة قصيرة أو احتفظ بدفتر يوميات يتضمن الأشياء الممتن لها، قم ببناء قارب أو سفينة فضاء أو أي مجسم من مواد إعادة التدوير كالورق. حاول ابتكار شيء ما.
- ❖ **تواصل مع الآخرين:** ابق على اتصال مع العائلة أو الأصدقاء أو تواصل مع شخص لم تسمع عنه منذ فترة طويلة. اتصل بصديق أو اتصل بالعائلة هاتفياً أو فيديو واستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بحكمة.
- ❖ **الحد من الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي:** تجعلك متابعة الأخبار تشعر بالكثير بالقلق أو الحزن أو الغضب. حاول تحديد وقت محدد مرة أو مرتين في اليوم لمواكبة النصح الحكومية الجديدة والأخبار المحلية، ولكن لا تستمع أو تشاهد الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي طوال اليوم! استخدم فقط المصادر الرسمية الموثوقة مثل منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة في بلدك.
- ❖ **كن لطيفًا:** هناك العديد من مجموعات المتطوعين في كل مكان. ابحث على الإنترنت مثل المجموعات عبر تطبيق فيس بوك وانضم لها. إذا كان لديك جيران بحاجة لمساعدة ولم تكن في العزل أخبرهم أنه يمكنك المساعدة وأعطهم رقم هاتفك.

❖ **اطلب المساعدة:** إذا كنت معرضًا للخطر أو بحاجة إلى عزل نفسك ولم يكن لديك أصدقاء أو أسرة للمساعدة، حاول الاتصال بمجموعات المتطوعين المحليين من خلال البحث على الإنترنت. يكون معظم الناس حريصون على المساعدة في هذا الوقت، لذا من فضلك اسأل. أنشأت بعض المجتمعات طرقها الخاصة لطلب المساعدة في هذه الأوقات.

❖ **دعم الصحة النفسية:** اتصل بطبيبك العام للحصول على المشورة الطبية أو عبر الإنترنت.

❖ **التعامل مع القلق:** إن الشعور بالقلق حول فيروس كورونا والجائحة أمر طبيعي جداً. يشعر الجميع بالقلق والخوف وهذا أمر صحي وطبيعي. ستساعدك الأفكار المقلقة والمشاعر غير المريحة في اتباع النصائح الحكومية مما يساهم في حمايتك وحماية أحبائك. غير أنه قد يصل هذا القلق لمستويات عالية غير صحية، عندها يمكنك استخدام تقنيات المساعدة الذاتية للتعامل مع الأفكار والمشاعر المقلقة.