

دليل سهل للمواجهة النفسية أمام الأزمة الناجمة بسبب

كورونا فيروس- COVID 19 الطبعة 1



في هذه الأزمة الناجمة بسبب كوفيد 19، ونحن نشهد أحداث جديدة في هذه الأيام، حيث بالكاد لدينا الوقت لاستيعاب جميع المعلومات التي تصلنا من مختلف الشبكات و وسائل الإعلام.

معرفة كيفية السيطرة على عواطفنا وأمزجتنا هي في غاية الأهمية لنكون قادرين على مواجهة هذه الأيام الصعبة بطريقة مستقرة وخاضعة للرقابة.

تم تصميم هذا الدليل لمساعدتنا على رعاية الجانب النفسي خلال الأيام المقبلة.

من المهم جداً بالنسبة للصليب الأحمر أن يشعر جميع الأشخاص الذين يتم الترحيب بهم معنا بالأمان. سيكون موظفو الصليب الأحمر هم الذين سيزودونكم دائماً بالمعلومات الصادقة والمتطابقة مع سلطات البلاد، عند أي سؤال أو استفسار لا تترددون في أي وقت في الاتصال بنا.

من المهم جداً أن نكون قادرين على الاهتمام بعواطفنا وأن نطلب المساعدة كلما احتجنا إليها من الناس الذين من حولنا، وكذلك من موظفي الصليب الأحمر الذين هم وسيظلون حاضرين لكل ما تحتاجون للمساعدة.

من الشائع أن نعاني نحن الأشخاص الذين نتأثر بحالة أزمة أو حالة طوارئ مثل هذه التي نعيشها حالياً في إسبانيا من ردود فعل عاطفية شديدة جداً.



نتفهم أن ردود الفعل العاطفية هي استجابات طبيعية أمام هذه الأحداث الغير الطبيعية، هذه الردود يمكنها أن تساعدنا على السيطرة بشكل إيجابي على هذه المشاعر و الأحاسيس والأفكار والسلوكيات، من أجل مساعدتنا على التعامل مع هذا الوضع بشكل إيجابي.

العاطفة الأكثر شيوعا التي في وقت ما خلال هذه الأيام شعرنا أو سوف نشعر بها:



• **الخوف** هو عاطفة متواجد عند جميع البشر، تظهر أمام تهديد أو خطر حقيقي أو غير واقعي .

• الخوف يسبب لنا **القلق وعدم اليقين وانعدام الأمن**، فضلا عن **عدم الراحة الجسدية (الصداع، وآلام في المعدة، وتسارع معدل ضربات القلب، الخ)** وحتى في بعض الأحيان **الشعور بفقدان السيطرة** على ما يحدث من حولنا و **القدرة على اتخاذ القرار**.



• يمكن للخوف أيضا أن **يغير** عاداتنا الأساسية مثلاً: صعوبة في **النوم، ونقص الشهية، و عدم الإهتمام بالرعاية الشخصية أو المحافظة على النظافة و الشكل الخارجي، الخ.**



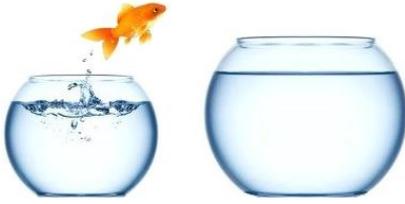
• **الخوف إيجابي** لأنه ينشطنا لكونوا في حالة تأهب، ويجعلنا **نزيد الحذر و بهذا يحمينا.**

ردود الفعل العادية والشائعة التي شعرت بها أو يمكنك الشعور بها خلال هذه الأيام بكثافة:

- العصبية أو الهياج أو التوتر ، والشعور بالخطر و الشك و / أو الذعر عليك أو على الناس القريبين لك.
- التفكير باستمرار بالمرض، أو القلق بشأن الإصابة به، أو الخوف من البقاء في المنزل دون إمكانية الخروج، الخ.
- تراقب باستمرار الأخبار و تستمع إلى كثير من المعلومات حول هذا الموضوع.
- مواجهة صعوبة في تحديد و تخصيص مسائل أخرى ملموسة و مهمة.
- مواجهة صعوبة في تطوير أنشطتك المنزلية اليومية و / أو الحفاظ على الروتين اليومي (إختيار الملابس ، النظافة الشخصية ، وتناول الطعام في أوقات محددة و أوقات النوم ، ...).
- في حالة تأهب، وتحليل جميع أحاسيس الجسم و تفسيرها كأعراض محتملة للمرض، بينما أنهاعلامات طبيعية معتادة. تفكر أنك مريضاً مراراً وتكراراً.
- مواجهة صعوبة في السيطرة على قلقك وتساءل باستمرار الناس من حولك عن صحتهم، وتحذيرهم من أهمية إتباع التدابير الوقائية لتجنب المخاطر.
- الإحساس في بعض الأحيان في هذه الأيام زيادة في معدل ضربات القلب، وتسارع التنفس، والتعرق، و إرتجاف، دون سبب مبرر.
- صعوبة في تحقيق نوم عميق متواصل و صحي، طوال الليل.
- تفقد شهيتك و تتناول الطعام في جميع الساعات ولا تفقد الجوع.

بعض التوصيات البسيطة لمواجهة الخوف وردود الفعل الأخرى:

نظرة إيجابية



نركز أفكارنا ومحادثتنا و نحاول تجنب الرسالة "انهم لا يسمحوا لنا بالخروج من المنزل".

دعونا نتجنب الحديث باستمرار عن هذا الموضوع، لأن الخوف يولد المزيد من التوتر.

دعونا نركز أفكارنا في الطريقة التي نجعل صحتنا آمنة، و كذا صحة الناس الذين يعيشون معنا، ونحن أيضا نساعد السلطات الصحية في مساعدتها الأشخاص الذين هم حالتهم خطيرة.

على الرغم من أن البقاء في المنزل هو أمر صعب، لكننا بهذا الفعل نقوم بإنقاذ حياة الناس.

معلومات المفرضة



يمكن أن تخلق المعلومات المفرطة الكثير من القلق.

لرعاية أنفسنا، يجب علينا تجنب مشاهدة التلفزيون، والشبكات الاجتماعية، وما إلى ذلك طوال اليوم و متابعة الأخبار حول الفيروس.

وسوف نبحث دائما عن معلومات من مصادر "صحيحة ومثبتة"، مثل المعلومات التي يقدمها موظفو الصليب الأحمر.

يجب علينا أن ننظم وقت يومي خاص و محدد لمشاهدة الأخبار أو الاتصال بالإنترنت لتحديث أنفسنا فيما يتعلق بموضوع الكورونا فيروس.

بقية اليوم علينا الإشتغال بالقيام بالأنشطة التي لا علاقة لها بهذا الموضوع.

اتصل ببيتك

من المهم أن نتصل بالأشخاص الذين يعيشون معنا ونتواصل مع العائلة أو الأصدقاء من خلال المكالمات أو مكالمات بالفيديو ، و الواتساب، وما إلى ذلك.



ومن المؤكد أن مشاركة هذه اللحظات ستسهل تعاشينا وسنشعر بأننا مصحوبون.

البقاء على اتصال سوف يسمح لنا لطلب المساعدة أو الدعم إذا شعرنا بعدم الارتياح أو الحزن.

وسيزيل موظفو الصليب الأحمر على اتصال دائم مع الجميع حتى نتمكن من دعمكم في جميع الأوقات.

من المهم أن تبتم، دعونا نحاول مشاهدة مقاطع الفكاهة في هذه الأيام.

إبتسم



الابتسام سيقبل من توترنا ويطمئننا ويقلل من القلق.

سوف يساعدك الابتسام على التفكير بشكل أكثر وضوحًا حول وجهات نظر فيما يحدث حقًا من حولك.

الابتسام سيجعل من السهل عليك أن تكون أكثر استقرارا عاطفيا.

حافظ على نشاطك في المنزل

الكتابة واللعب وتطوير ألعاب العقل و ابتكار الألعاب والرسم والغناء والرقص وما إلى ذلك لغرض تحفيز الفكر المحافظة على نشاطك.

القيام بممارسة الرياضة بطريقة فردية أو جماعية.

فلنواصل القيام بأنشطة تساعدنا على التفاعل في جميع الأوقات المتاحة للقيام بها.

الاحتمالات لا حدود لها.



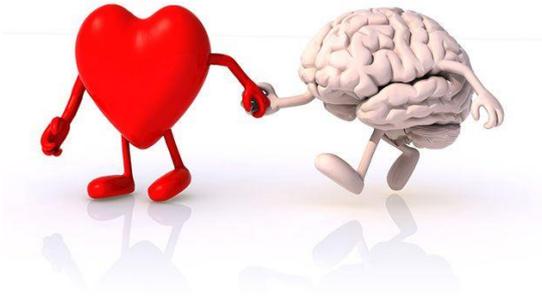
روتينات و إقاع

سنقوم بوضع إجراءات وجدول زمنية لتكونوا قادرين على الحفاظ على **الروتين اليومي**: النوم في الليل، والحفاظ على أنشطة النظافة، والغذاء، و الإعتناء بالشكل الخارجي للجسم (اللباس، المشط، الرعاية الشخصية، الخ).

أيضا، من المهم الحفاظ على **الروتين والجدول الزمني للطهي والتنظيف**، و**طلب الملابس**، والاتصال بالإنترنت، وممارسة الرياضة، الخ.

الروتينات هي آليات هامة جدا للحفاظ على الثبات والانتظام.

الروتين ضروري للحفاظ على النظام الفردي وجعل التعايش مع البقية احاد.



خلال هذه الأيام يجب أن نسمح لأنفسنا بقبول مشاعرنا الخاصة وإعطاء أنفسنا الوقت لفهم ردود أفعالنا والوضع الذي نمر به.

الصليب الأحمر ستكون قريبة منك.