

ورقة النصائح: الحفاظ على المرونة أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد

"COVID-19"

مع ظهور الجائحة العالمية، يستضيف برنامج واجب العناية "Duty of Care" التابع للجنة الإنقاذ الدولية سلسلة الندوات المقامة عبر الإنترنت "الحفاظ على المرونة أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19" والموارد الرئيسية لمساعدة موظفي لجنة الإنقاذ الدولية وأفراد أسرهم في الحفاظ على المرونة خلال هذه الفترة العصيبة.

قد تفرض جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 تأثيرات متعلقة بالنوع الاجتماعي محددة يمكن أن تخلق تحديات فريدة للنساء، وخاصة النساء العاملات. سعت جلسة الندوة المقامة عبر الإنترنت "النوع الاجتماعي، والرفاهية، وفيروس كورونا المستجد COVID-19" إلى المساعدة في تزويد النساء بنصائح لدعم صحتهم ورفاهيتهن خلال هذه الجائحة.

التأثيرات والأمور المقلقة الشائعة

العمل من المنزل والأولويات المتنافسة: خلال هذا الوقت العصيب، قد يؤدي العمل عن بُعد من المنزل مع وجود أولويات متنافسة أخرى إلى الشعور بالتوتر العصبي، والإحباط، والقلق، والإنهاك. هذه المشاعر طبيعية. يمكن أن يؤدي تعليم الأطفال وترفيهم، وتوفير سبل الرعاية العامة، وزيادة الجهد المبذول لعمل الوجبات، وواجبات العناية الإضافية التي تتطلبها الأسرة إلى زيادة العبء على النساء العاملات. يعد العمل عن بُعد أيضًا أسلوبًا جديدًا لبعض الرجال يمكن أن يسبب تغيرات في أدوار الجنسين قد يكونوا غير معتادين عليها.

إن إدراك زيادة العبء والتحول إلى معايير "جديدة" حول العمل من المنزل (حتى بالنسبة لأولئك الذين اعتادوا على العمل من المنزل) مثل وضع حدود حول وقت العمل والأولويات والاحتياجات الأخرى يمكن أن يكون مفيدًا في التأقلم مع الوضع الحالي. يحتوي موقع ويب واجب العناية "Duty of Care" التابع للجنة الإنقاذ الدولية على موارد دعم محددة لفيروس كورونا المستجد COVID-19 تتضمن موارد مفيدة [لدعم الموظفين الذين لديهم أطفال](#) ومورد نصائح [مفيد لتربية الأطفال](#).

قد تؤدي الديناميكيات المالية المتغيرة وزيادة الأعباء المالية التي قد تحدث بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19، إلى جانب ضبابية الوضع، إلى زيادة التوتر العصبي العام ويمكن أن تؤثر على علاقات الأزواج أيضًا.

خطر الإصابة بالعدوى: تشكل النساء أكثر من 60٪ من العاملين في مجال الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية، مما يزيد من خطر إصابتهن بالعدوى. قد تكون النساء أيضًا مقدمات الرعاية الأولويات لكبار السن وأفراد الأسرة المرضى في منازلهن، كما أنهن أيضًا مسؤولات عن الأعمال المنزلية التي تتطلب التنظيف مما يجعلهن عرضة بشكل خاص للعدوى. تدرك لجنة الإنقاذ الدولية الأضرار الوجدانية والمخاطر الجسدية التي يشكلها ذلك على النساء، ولديها بعض الموارد المتاحة للمساعدة في هذا الشأن. تم منح جميع موظفي لجنة الإنقاذ الدولية الحق في الحصول على [إجازة فيروس كورونا المستجد COVID-19 وترتيبات العمل المرن](#) والتي يمكن الاستفادة منها لأخذ وقت مدفوع الأجر من العمل أثناء تقديم الرعاية. وقد نشرت المنظمة [إرشادات حول التنظيف والتطهير والاحتياطات اللازمة عند رعاية الأشخاص المصابين](#) كوسيلة لمساعدة أولئك الذين يقومون برعاية الآخرين في المنزل. وأخيرًا، أتاحَت لجنة الإنقاذ الدولية خدمة [المستشار الصحي لموظفي لجنة الإنقاذ الدولية](#) حتى يتمكن الموظفون من طرح الأسئلة المتعلقة بالمخاطر الصحية وتلقي الإرشادات لحالاتهم الفردية.

الصحة الجنسية والإنجابية قد تواجه النساء الحوامل والنساء ممن هن بحاجة إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية صعوبات في الحصول عليها بسبب زيادة الأعباء على المرافق الصحية و/أو الخوف من العدوى. قد تكون هناك أيضًا نساء حوامل ضمن فئات أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى. تحدثك لجنة الإنقاذ الدولية على الاتصال بطبيبك - استكشاف خيارات الخدمات الصحية عن بُعد حيثما وجدت (إذا لزم الأمر) ومعرفة ما إذا كانت الرعاية الروتينية لا تزال متاحة لك في هذا الوقت. إذا كنت تبحثين عن إرشادات ونصائح بشأن الرعاية الذاتية للصحة الإنجابية أثناء هذه الجائحة، فراجعي الندوة المقامة عبر الإنترنت [ندوة الجمعية الأمريكية للطب التناسلي \(ASMR\)](#) (متوفرة باللغة الانجليزية فقط).

عنف الزوج: تعترف لجنة الإنقاذ الدولية وتسعى إلى دعم الموظفات المتضررات من عنف الزوج في جميع أنحاء العالم، خاصة وأن فيروس كورونا المستجد COVID-19 يزيد من هذا الخطر بالنسبة للنساء اللواتي يضطرن إلى الخضوع للعزل الذاتي مع الأشخاص الذين يعتدوا عليهن. تقوم لجنة الإنقاذ الدولية حاليًا بنشر إرشادات لدعم الموظفات اللاتي ينجين من عنف الزوج خلال جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19. إذا كنتِ تعانيين من عنف الزوج أثناء العزل بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19، فيمكنك التواصل مع [برنامج توفير المساعدة والصمود للموظف \(EARP\)](#) لتلقي الدعم النفسي والاجتماعي، وسيتم تعميم المعلومات المتعلقة بدعم ضحايا عنف الزوج حسب كل بلد للموظفين قريبًا من قبل منسقي حماية وتمكين المرأة "WPE".

نصائح رئيسية للمرونة

لأسباب المفصلة أعلاه، قد يكون الحفاظ على المرونة أثناء هذه الجائحة أمرًا صعبًا بالنسبة للنساء. قد يكون من الصعب علينا تحديد طرق لرعاية أنفسنا ورفاهيتنا أثناء محاولة التغلب على التوتر العصبي والقلق. في حين أن التوتر العصبي لا مفر منه، فإن المرونة ممكنة، وتبدأ بمجموعة من المهارات التي نبنينا ونمارسها بمرور الوقت. يُرجى الاطلاع أدناه على مجموعة متنوعة من الأدوات والأساليب البسيطة التي يمكن استخدامها للمساعدة في بناء هذه المرونة. تذكر أن هذه الأدوات قد تكون بسيطة، ولكن ليس من السهل دائمًا تذكر استخدامها عندما نحتاج إليها! الممارسة هامة.

• اقبلي ما يمكنك التحكم فيه ... وما لا يمكنك التحكم فيه..

قد تكون هناك أشياء لا يمكننا تغييرها تحدث من حولنا الآن وخاصةً خلال هذه الجائحة الخارجة عن سيطرتنا. لذلك، من الأفضل تحويل تركيزنا إلى الأشياء التي يمكننا التحكم فيها، حتى أصغر الأشياء مثل كمية الماء التي نشربها، أو كيفية تحريك أجسامنا، أو النزعة الاستباقية إلى رفاهيتنا ورعايتنا الذاتية. قدر الإمكان، حددي الأشياء التي يمكنك التحكم فيها والتأثير فيها وركزي عليها، وحاولي التخلي عن الباقي. يمكن أن يساعدك ذلك في التغلب على التوتر العصبي وتقليل القلق الذي قد يكون مصاحبًا لهذه الجائحة.

- ✓ فكري في ما يقع في كل دلو (ما يمكنك التحكم فيه؛ ما لا يمكنك التحكم فيه)
- ✓ ركزي على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها وقوي بإعداد الخطط بخطوات عمل واضحة.
- ✓ قدر الإمكان، ضعي جانبًا ما لا يمكنك التحكم فيه.

• التركيز على الأسس

ركزي على أساسيات العناية الذاتية. وتشمل هذه الأساسيات الأشياء التي يمكننا القيام بها لدعم أجسامنا وعقولنا للتأقلم مع الوضع خلال هذه الأوقات العصيبة.

- ✓ النوم - ما مقدار النوم الذي تحصلين عليه؟ ما هي جودته؟ هل يمكنك اتخاذ خطوات وحيل ونصائح محددة لتحسين النوم؟
- ✓ التمارين الرياضية - يمكن أن تحدث ممارسة التمارين الرياضية حتى لمدة 5-10 دقائق في اليوم فرقًا وتساعدك على الشعور بمزيد من الهدوء. فقط حرّكي جسمك! [انقري هنا للعثور على التمارين الرياضية الروتينية التي يمكنك القيام بها داخل المنزل.](#)
- ✓ الأكل الصحي - ما الطعام الصحي الذي تناولته؟ ما مقدار الماء الذي شربته؟ إن الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه مهمان للمساعدة في تغذية أجسامنا وأذهاننا للاستجابة بفعالية خلال الأوقات العصيبة. حاولي أن تتناولي الأطعمة غير الصحية (المريحة) باعتدال.

• البقاء على اتصال

الدعم الاجتماعي مفيد للغاية وهو من أهم الأشياء التي تساعد على التأقلم مع الوضع خلال هذا الوقت. حاولي البقاء على تواصل مع الآخرين. إذا كنت لا تستطيعين أن تكوني قريبةً منهم فعليًا، فلا يزال بإمكانك استخدام التكنولوجيا للتواصل معهم. يمكنك أيضًا محاولة الاتصال بمستشار محترف للحصول على دعم إضافي. حاولي التواصل مع أحد الخبراء من خلال [برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف \(EARP\)](#) المصمم من قبل لجنة الإنقاذ الدولية لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي بالمجان وسيمكنك تلقي الدعم الخاص بالأمور التي تقلقك والتحديات التي تواجهينها كأمراة خلال هذه الأوقات.

- ✓ من هم داعميك؟
- ✓ كيف يمكنك البقاء على اتصال معهم؟ هل يمكن أن يكون للتكنولوجيا دور مفيد؟
- ✓ قومي ببناء حدود حول العمل، والرعاية، والرعاية الذاتية، وما إلى ذلك - راقبي مقدار الدعم الذي تقدميه للآخرين ومقدار

- ✓ الدعم الذي تخففي في تقديمه. كم مرة تطلبي فيها المساعدة أو التواصل مع الآخرين؟
- ✓ ذكري نفسك بأنه ليس عليك مواجهة هذا الأمر بمفردك.
- ✓ يمكنك الحصول على موارد دعم مجانية وسريّة من خلال برنامج [EARP](#)
- ✓ فكري في العمل مع أحد المستشارين [لوضع خطة مرونة تناسبك](#). هذا الأمر مجاني!

• توقعي الشعور بمشاعر شديدة وغير مريحة

المشاعر الشديدة والمعقدة أمر طبيعي. خلال هذه الأوقات، من المتوقع أن تشعر بمزيد من التوتر العصبي، والقلق، والإحباط. قد تواجهي مشاعر متضاربة، وخجلاً، وشعوراً بالذنب تجاه تقديم الرعاية مقابل العمل، إلخ. اقبلي هذه المشاعر باعتبارها طبيعية وعادية وحاولي التغلب على التوتر العصبي. خذي بعين الاعتبار اللجوء إلى التفكير العميق للتغلب على التوتر العصبي، وتقليل القلق، وتحسين النوم لديك من خلال [موارد الصحة والرفاهية الرقمية](#) الخاصة بلجنة الإنقاذ الدولية أو غيرها [من خدمات الرفاهية المجانية والمخفضة التي يقدمها هؤلاء الموردون](#).

• ضعي ترتيباً وروتيناً جديداً لحياتك

إذا لم تكوني قد عملت من المنزل من قبل، فقد تجدي أنه يمثل تحدياً خاصاً إذا كنت تحاولي أيضاً التركيز على رعاية الأطفال وتعليم أطفالك. يمكن أن يكون هذا الأمر مرهقاً وشديداً. قد يكون وضع الترتيبات والروتينات قدر الإمكان خلال هذه الأوقات أمراً مفيداً، خاصةً فيما يخص العمل، ورعاية الأطفال وتعليمهم، والرعاية الذاتية، وما إلى ذلك. حاولي أن تحققي توازناً. اقبلي بأنك قد تحدي أهدافاً مع العلم أنك لن تحققيها دائماً. حاولي أن تعرفي الروتين الواقعي بالنسبة لك وتذكرتي أن تكوني لطيفة مع نفسك!

• الحد من وقت استخدام الهاتف ومتابعة الأخبار

من السهل تصفح هاتفك والتركيز على الأخبار. قد تشعرني بالحاجة إلى البقاء على علم بما يجري. ومع ذلك، فإن استخدام وسائل الإعلام ومتابعة الأخبار حول الجائحة قد يزيدان من مشاعر التوتر العصبي والقلق، الأمر الذي لا يعد مفيداً لصحتك في هذا الوقت. لذا، حاولي وضع حدود قدر المستطاع لمتابعة الأخبار واستخدام وسائل الإعلام.

- ✓ يمكنك تعيين مؤقتات على هاتفك أو تعيين أوقات معينة في جدولك لمتابعة الأخبار.
- ✓ يمكنك متابعة الأخبار فقط خلال أوقات معينة على مدار اليوم.
- ✓ حاولي ألا تبدئي يومك باستخدام الهاتف ومتابعة الأخبار.

• الانخراط في أنشطة من أجل المتعة والاستمتاع

قد يبدو الأمر غير عادل أو "غريب" حين تُمتعي نفسك وتستمتعي في هذه الأوقات العصبية. ومع ذلك، فإن القدرة على الاستمتاع بوقتك والاسترخاء يمكن أن تساعدك على الشعور بتحسن وتُشعرك بأنه يمكنك التأقلم أكثر مع التوتر العصبي. حاولي البحث عن بعض الطرق لقضاء وقت ممتع والاستمتاع بوقتك مع الأطفال أو بدونهم، والاسترخاء. قد تختلف تلك الطرق باختلاف الأشخاص، مثل مشاهدة مسلسل على التلفاز ليلاً أو ممارسة الألعاب والألغاز مثل [ألغاز الكلمات المتقاطعة](#)، [والسودوكو](#).

• بناء مجموعة أدواتك للتغلب على القلق

هذا وقت غامض وقد يؤدي الشعور بعدم اليقين إلى مزيد من القلق، والتوتر العصبي، والخوف. وهذا أمر طبيعي ومتوقع. هناك أشياء يمكننا القيام بها للمساعدة في التغلب على تلك المشاعر وتجاوز هذه الأوقات العصبية. تذكرتي أنه، مع ذلك، قد لا تكون جميع الأساليب مناسبة لك. كوني على استعداد لتجربي نُهجاً جديدة وتكتشي بمرور الوقت الأساليب التي تناسبك على أفضل نحو للتغلب على القلق لديك أثناء الجائحة.

- ✓ الأمر الذي نجح معك من قبل قد لا ينجح الآن ... لا بأس بذلك. هذه حقيقة جديدة بالنسبة لمعظمنا.
- ✓ جربي الكثير من النُهج المختلفة. يمكن أن تشمل هذه النُهج ممارسة التمارين الرياضية، والتأمل، والمُتنفّسات الإبداعية، وغير ذلك الكثير. احرصي على تجريب نُهج مختلفة ولا تحزني لاستبعاد تلك النُهج التي لا تناسبك!
- ✓ إليك بعض الأمثلة التي يجب أخذها في الاعتبار:
- جربي التأمل باستخدام أحد تطبيقات التأمل. ابدئي بفترات قصيرة (2 - 5 دقائق). يمكنك العثور على قائمة

بالتطبيقات ضمن [موارد الصحة والرفاهية الرقمية](#).

- جَرِّبِ هذا التمرين الأساسي البالغ مدته 5 دقائق - لاحظي 5 أشياء يمكنك رؤيتها، ثم 4 أشياء يمكنك سماعها، ثم 3 أشياء يمكنك لمسها، ثم شيئين يمكنك شمهما، وشيء واحد يمكنك تذوقه). خذي بضع دقائق للتركيز على هذه الأشياء جميعًا أثناء التنفس بعمق.
- حاولي التركيز على التنفس - عدّي حتى 4 أثناء الشهيق، واحبسي نَفْسَكَ حتى تعدّ إلى 4، وعدّ حتى 4 أثناء الزفير. كرري الأمر حتى 10 مرات.

تذكري أن هذه الجائحة سوف تنتهي وستعود الحياة إلى إيقاعها الطبيعي بصورة أفضل. في غضون ذلك، كوني لطيفة مع نفسك ومع الآخرين. الكل يعاني من التوتر العصبي ويكافح من أجل التركيز والبقاء هادئًا، لذلك عامل نفسك وعامل الآخرين برفق. وإذا كانت هناك طرق محددة يمكن للجنة الإنقاذ الدولية دعمك بها بشكل أفضل، فأخبرينا بها عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى DutyOfCare@rescue.org