

## الحد من الشعور بالوحدة والعزلة أثناء الجائحة

**تطبيع ردود الفعل:** هناك مجموعة من المشاعر التي تصاحب التعامل مع جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19. من الطبيعي أن ترغب في أن تعرف، "ماذا علي أن أفعل؟ كيف يمكنني حماية نفسي وحماية أحبائي؟ هل أنا أشعر بالقلق أكثر مما ينبغي؟ كيف أبقى على تواصل مع الآخرين؟" باختصار، كلنا أصبحنا نعاني من الشعور بعدم اليقين. لا توجد "طريقة صحيحة" للتفكير أو الشعور بشأن ما يحدث مع هذا التفشي، ولكن من المهم أن تقبل بردود أفعالك الفردية والخاصة. يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى قطع شوط كبير في مساعدتك على التغلب على المشاعر الطبيعية جدًا التي من المحتمل أن يعاني منها الكثير منا مثل الوحدة، وانعدام الأمن، والخوف، والقلق، والعجز، والعزلة.

**مُتنفّسات للتغلب على المشاعر:** يمكن أن تكون ممارسة الأنشطة الإبداعية خلال هذا الوقت طريقة صحية لتحديد مجموعة واسعة من المشاعر المصاحبة والتعبير عنها. فُكر في تخصيص وقت منتظم للمُتنفّسات الإبداعية القديمة أو الجديدة. تشمل الأفكار المحتملة: الخبز أو الطهي، أو العزف على الآلات الموسيقية، أو الرسم، أو عمل تراكيب، أو الرقص، أو إنشاء قائمة تشغيل للموسيقى، أو البستنة، أو الحياكة، أو الطلاء، أو التقاط الصور، أو ترتيب الزهور.

**ممارسة التمارين الرياضية:** تعمل ممارسة التمارين الرياضية على إفراز الإندورفين والهرمونات التي تزيد من مشاعرنا الإيجابية وتحسن رفاهيتنا. خلال هذا الوقت عندما يقل الاتصال الجسدي والتلامس لدينا، يمكن أن تكون ممارسة التمارين الرياضية هامة للشعور بالتواصل، والأمان، والترابط. لا يلزم أن تكون التمارين طويلة أو شديدة الكثافة؛ أظهرت الأبحاث أن أجسامنا تبدأ في إنتاج الإندورفين بعد 15 دقيقة من زيادة معدل ضربات القلب. سيُزيد المشي، وتسجيل مقطع فيديو رقص، أو متابعة دروس اليوغا المتاحة عبر الإنترنت بانتظام خلال هذا الوقت من المشاعر الإيجابية والنظرة للحياة.

**الاتصال العاطفي:** يمنحنا التحدث مع الآخرين الفرصة للتعرف على ردود أفعالنا الشخصية ومشاركتها. تساعدنا المناقشة على زيادة فهم تأثير الظروف الحالية على حياتنا والقبول بها وتساعد على وقيتنا من الشعور بالعزلة والوحدة.

- قم بإعطاء الأولوية للتواصل مع نظام الدعم الخاص بك - الأسرة، والأصدقاء، والمزلاء، ومجتمعك - وتحدث معهم بانتظام.
- استخدم طرقًا وأساليب مبتكرة: الدردشة عبر الفيديو، إرسال طرد، كتابة رسالة، لعب لعبة عبر الإنترنت مع الآخرين.
- ساعد الآخرين عندما تستطيع، ودع الآخرين يساعدونك من خلال التحدث معهم عما يحدث لك خلال هذه الفترة. تواصل مع الأشخاص في حياتك من كبار السن، أو أولئك الذين يعيشون بمفردهم، أو ممن هم في وضع صعب، أو الأشخاص الضعفاء.
- تواصل مع مستشار من خلال برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف (EARP) وتحدث معه.

**تعميق العلاقات واكتشاف علاقات جديدة:** هذا هو وقت مناسب للنظر في تعميق علاقتنا مع الآخرين في حياتنا. يمكننا استخدام بعض الموارد أدناه لطرح أسئلة أعمق للأحباء. قد يكون الوقت قد حان للعب الألعاب، أو حل الألغاز، أو الطهي معًا، أو القيام بأنشطة أخرى مع أولئك الذين نعيش معهم. قد يكون الوقت قد حان للتواصل مع أصدقاء من المراحل السابقة من حياتنا الذين فقدنا التواصل معهم. يمكننا أن نشكر أولئك الذين أرشدونا أو وجهونا. يمكن أن يكون هذا أيضًا وقتًا مناسبًا لتكوين صداقات جديدة مع آخرين؛ يمكننا التواصل عن طريق إرسال النصوص أو مشاركة الميمات أو المقالات، أو الاستفسار من شخص ما حول الكيفية التي يتغلب بها على التوتر العصبي لديه.

**كن على اطلاع:** نحن محظوظون لأنه يمكننا الوصول إلى المعلومات فورًا. كما هو الحال مع أي موقف متغير، من الضروري اتخاذ قرارات بناءً على أدق المعلومات المتاحة. ومع ذلك، من المهم أن نكون على دراية بكيفية تفاعلنا عاطفيًا وجسديًا مع التغطية الإخبارية المستمرة. إذا لاحظت زيادة الشعور بالتوتر العصبي أو العزلة، ففكر في تقليل وسائل الإعلام التي تتابعها و/أو أن تكون أكثر انتقائية لها. من المهم بشكل خاص انتقاء وسائل الإعلام التي تستخدمها ليلاً، حيث أن الكثير من التحفيز يمكن أن يؤثر سلبًا على النوم.

### الموارد:

- تأمل اللحظة الواحدة: كيفية التأمل في لحظة "How to Meditate in a Moment" تأليف: مارتن بوروسون <https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>
- يمكن أن يكون كتاب الأسئلة "Book of Questions": طريقة ممتعة حقًا للتحدث عن أشياء جديدة والتعرف على أبعاد جديدة لبعضنا البعض ولأنفسنا. يمكن طلبه عبر الإنترنت.
- لدى StoryCorps أسئلة رائعة لجميع الأعمار لبدء محادثة جيدة. <https://storycorps.org/participate/great-questions>
- مقال جريدة نيويورك تايمز: يمكنك أن تطرح معظم هذه الأسئلة على أي شخص. <https://www.nytimes.com/2015/01/11/style/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html>
- موقع ويب واجب العناية <https://doc.rescue.org> Duty of Care:
- اتصل بمستشار من خلال برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف (EARP) <https://doc.rescue.org/access-a-counselor>