

ورقة النصائح: الحفاظ على المرونة أثناء فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19":

تأثير هذه الجائحة على الصحة النفسية

الاعتراف والقبول: يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف العصبية، خاصةً في مثل هذه الأحداث الدرامية كجائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، والتي أثرت على العديد من جوانب حياتنا. أحدثت هذه الجائحة تغييرات في حياتنا - والتغيير غالباً ما يكون مصحوباً بالشك. على الأرجح يشعر الأشخاص بالقلق وعدم الأمان عندما تطرأ التغييرات على بيئتهم. إن الاعتراف بتأثير الجائحة على حياتنا يمكن أن يساعدنا على قبولها والبحث عن أساليب صحية للتأقلم معها.

معرفة نطاق التحكم لديك : في الأوقات التي يشوبها الغموض، من السهل جدًا أن تصاب بالإرهاق من كل ما يحدث في البيئة من حولن قد يكون معرفة نطاقات التحكم في حياتنا أمراً مفيداً لحالتنا النفسية والعاطفية. ضع في اعتبارك الأشياء التي نتحكم فيها، وتلك التي نؤثر عليها، والأخرى التي تقع خارج سيطرتنا. من المهم تركيز طاقتنا الذهنية والعاطفية في المجالات التي يمكننا التحكم فيها والتأثير عليها.

للتحكم في أي مخاوف أو قلق، افهم أولًا ما تشعر به:

1. ما هي أكبر مخاوفك في هذا الوقت (العزل، نظام الدعم/الأسرة، العمل، الاقتصاد، إلخ.)؟
 2. ما نوع المعلومات، أو الضمادات، أو الدعم الذي تبحث عنه؟ هل يمكن توفرها بالفعل؟
 3. كيف تبقى على اتصال بأنظمة الدعم الخاصة بك وأحبابك خلال هذا الوقت؟

تمييز الأمور العادبة من تلك غير العادبة: إن الضغط العصبي هو رد فعل نفسي وجسدي طبيعي لمحطات الحياة. يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف الصعبة، ومن الطبيعي أن تشعر بالضغط العصبي والقلق أثناء الأزمات. لكن تحديات الحياة اليومية بالإضافة إلى تأثيرات جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" قد تُنَجِّ بك نحو ما يتفوق قدرتك في التأقلم مع الأزمات. قد يعني كثير من الأشخاص مخاوف تتعلق بالصحة النفسية، مثل أعراض القلق والاكتئاب، خلال هذا الوقت أو قد تتفاقم الأعراض، الموجودة لديهم بالفعل.

على الرغم من أنك قد تبذل أقصى ما لديك من جهد، إلا أنك قد تجد نفسك تشعر بالعجز، أو الحزن، أو الغضب، أو الانفعال، أو اليأس، أو القلق، أو الخوف. قد تعاني من قلة التركيز في أداء المهام العادية، أو تغيرات في الشهية، أو أوجاع وآلام في الجسم، أو صعوبة في النوم، أو قد تجد صعوبة في أداء الأعمال الروتينية.

فَكَرْ في هذه الأسئلة لدعم نفسك:

1. إذا كنت قد تعرضت لمواقف أخرى عصبية، فكيف تعاملت معها حينها؟
 2. ماذا كنت تفعل للمساعدة في التأقلم مع هذا الوضع؟
 3. متى تحتاج للتواصل مع الآخرين للحصول على الدعم؟

فَكَفَى بِالْمُسَاعِدَةِ فِي الْأَحْوَالِ التَّالِيَةِ:

- تفاقمت الأعراض.
 - استمرت الأعراض لفترة أطول.
 - كانت الأعراض تعيقك عن القيام بمسؤولياتك.

وإذا كانت لديك أفكار حول إيذاء نفسك أو الآخرين، فابحث عن الدعم فوراً.

الموارد:

- التوقف، والتنفس، والتفكير (موقع ويب وتطبيق): 19 تأملاً قصيراً مجاناً. يتضمن محتوى محدد تحت القسم: تهدئة القلق من فيروس كورونا المستجد
/https://www.stopbreathethink.com/meditations
- التغلب على القلق خلال فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" الموقع ويب واجب العناية Duty of Care: https://doc.rescue.org
اتصل بمستشار من خلال برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف (EARP)
/https://doc.rescue.org/access-a-counselor