

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

التوتر العصبي في العلاقات أثناء الجائحة

التأثير على العلاقات: أثرت الجائحة بشكل كبير كل جانب من جوانب حياتنا، بما في ذلك علاقاتنا مع الأشخاص في مجتمعاتنا، وأسرنا، ومنازلنا، وأماكن عملنا. تشمل المخاوف الناشئة عن هذه الجائحة عدم قضاء ما يكفي من الوقت بعيدًا عن الآخرين، والضجر، وصعوبة مشاركة المسؤوليات، وزيادة المسببات الموجودة للتوتر النفسي في العلاقات كنتيجة للتوتر النفسي الناجم عن الجائحة.

وقت يستلزم التحلي بالصبر والتفاهم: في الوقت الذي نواجه فيه جميعًا أجواء الشك والقلق، يصعب التأقلم مع التغييرات التي تطرأ على علاقاتنا. يستحق الأمر منا أن نحاول التحلي بمزيد من الصبر والتفاهم، مع بعضنا البعض ومع أنفسنا.

نصائح لتعزيز العلاقات السليمة الخالية من المتاعب: بعض النصائح للتحديث عن عوامل المرونة وأساليب التأقلم في العلاقات.

- **قبول نقاط القوة:** حاول قبول نقاط القوة لدى بعضكم البعض وابحث عن طريقة للتعبير عن الامتنان.
- **تخصيص وقت للآخرين ولنفسك:** خصص بعض الوقت للتواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الذين لا يمكنك الالتقاء بهم حاليًا. خصص وقتًا للتعبير عما تشعر به بصدق واقل بآن ينصت إليك الآخرون ويدعموك. خصص بعض الوقت لنفسك أو للقيام بأشياء بالتوازي مع الآخرين بانتظام.
- **الموافقة على توزيع الأدوار في المنزل ووضع جدول مواعيد لذلك:** إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، فربما تكون قد لاحظت وجود شعور بالغضب أو الإرهاق بسبب التواجد المستمر مع بعضكم البعض. قد يكون الاتفاق على توزيع الأدوار في المنزل أمرًا مفيدًا. قد يعني هذا وضع خطط لأنشطة يومك، أو تقاسم استخدام المساحات بالمنزل أو تبديل هذا الاستخدام، والوعي باحتياجات الآخرين، أو مجرد القيام بالأشياء بشكل مختلف قليلًا.
- **تقاسم المهام المنزلية:** قد يكون تقاسم المهام المنزلية مثل التنظيف والتسوق لشراء المواد الغذائية أمرًا مفيدًا. ضع في اعتبارك أن الأعمال التي تتم بعيدًا عن الأنظار غالبًا ما تقع على عاتق النساء في الأسرة. فكر في كيفية تحديد الأعمال التي تتم بعيدًا عن الأنظار في منزلك وتقسيمه بطريقة تبدو عادلة.
- **التعرف على الجزء الذي تتحمل مسؤوليته من الإجهاد، أو التوتر، أو الموقف:** عندما تكون هناك مشكلات، اسأل نفسك عن مدى مساهمتك في الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين الموقف ومدى تحملك المسؤولية تجاه تحقيق ذلك.
- **إيجاد أمور جيدة للتركيز عليها يتطلب بعض الإبداع في الحجر الصحي.** فكرة واحدة: اغتنم الفرصة لاستعراض مجموعة كبيرة من الصور أو مقاطع الفيديو للعطلات والزهور والاحتفالات التي لم يكن لديك وقت مطلقًا لمشاهدتها. يمكن أن يكون ذلك مصدرًا للإيجابية في أي وقت.
- **تصيد الأخطاء وإصدار الأحكام على الآخرين:** عندما يفعل شخص ما شيئًا يزعجك، ففكر قبل إلقاء اللوم عليه. عندما يقوم شخص آخر بعمل شيء خاطئ، فإننا غالبًا ما ننسب الأمر بشكل خاطئ إلى عيوب الشخص الداخلية المتأصلة بدلاً من اعتباره سلوكًا فريدًا نابغًا من الموقف. قبل إلقاء اللوم على سلوك الشخص باعتباره سمة شخصية متأصلة عنده، حاول إيجاد عذر يجعلك تتسامح مع ما فعله. ومن ثم افترض في الشخص حسن النية.

الموارد:

- [/https://ideas.ted.com/how-to-build-closer-relationships](https://ideas.ted.com/how-to-build-closer-relationships) كيفية بناء علاقات أوثق:
- <https://www.youtube.com/watch?v=knBJGNisJS0> المبادئ السبعة لنجاح العلاقة الزوجية:
- <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/apr/07/in-it-together-how-to-share-space-and-resolve-flatmate-rows-when-you-cant-storm-out> كيفية مشاركة المساحة وحل الخلافات مع من يتقاسم معك المكان عندما لا يمكنك الانصراف غاضبًا من حوله:
- <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/supportingchildren-covid-factsheet.pdf> دعم الأطفال أثناء أزمة فيروس كورونا:
- <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak-factsheet-1.pdf> دليل الوالدين/مقدم الرعاية لمساعدة الأسر في التأقلم مع مرض فيروس كورونا:
- موقع ويب واجب العناية: <https://doc.rescue.org>
- اتصل بمستشار من خلال برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف (EARP) [/https://doc.rescue.org/access-a-counselor](https://doc.rescue.org/access-a-counselor)