

**التفكير بتأمل:** يجب عليك مراجعة نفسك. فكر ملياً في الأمور الصعبة وفي الأمور الجيدة بالنسبة لك أثناء الجائحة. وقر بعض المساحة لاستيعاب ما تفكير فيه واستيعاب الحالة التي تشعر بها. أفتح عما يحدث معك لصديق أو مستشار، أو احرص على تأدية الصلاة وتزدید الأدعية، أو انخرط في الممارسات التأملية، أو اكتب عن تأملاتك وخواطرك.

**هون عليك نفسك:** لا توجد طريقة صحيحة بعينها لاجتياز الأوقات العصيبة. يحقق بعض الأشخاص نتائج رائعة. بينما يحتاج آخرون إلى مزيد من الوقت للتعافي والعودة إلى سابق عهدهم. من المهم أن تتجاهل التوقعات التي يطلقها الآخرون بشأنك. ثق بأنك الشخص الوحيد الذي تعرف ما هو الأفضل بالنسبة لك.

**اعرف متى تتوقف عن التفكير:** تمتلك عقولنا أفكار المجهول والشك وتملأه بأسوء السيناريوهات. قد تلاحظ حينئذ أن قلقك يزداد باستمرار. قد يحاول عقلك التفكير في كل ما يمكن أن يحدث وإيجاد حل لجميع تلك السيناريوهات. من المهم أحياناً أن توقف ذهنتنا عن التفكير أو نكتجح جماح عواطفنا. كن حذراً من الأنواع الشائعة من التفكير المشتت مثل التفكير بمنطق "التفاؤل التام أو التشاوُل التام"، أو الغرق في التفكير الاستنتاجات، أو التفكير المفرط في ما يجب عليك فعله أو ما يجب عليك تجنبه. يمكن أن يكون صرف الانتباه أو تغيير مسار الأفكار أمراً مفيداً عند ازدياد القلق.

**ابحث عن "أفضل هدية" ليومك:** ابحث عن اللحظات القليلة أو الأشياء البسيطة الجيدة التي تحدث خلال يومك واهتم بتقدير قيمتها. الامتنان لكل ما هو جيد يعد أسلوباً قوياً لحفظ المرونة النفسية. فكر في القيام بشيء من شأنه شحذ هممك وأعطيه الأولوية في جدول مواعيده كل يوم. فكر في الأمور التي قد تبدو مهمة بالنسبة لك أو التي تمنحك شعوراً بتحقيق أهدافك - أعط الأولوية لتلك الأمور.

**استخدم "دائرة المرونة" الخاصة بك:** تواصل مع الأشخاص الذين يلهمنك والذين يمكن أن تتعامل معهم دون تكلف. تذكر أننا لسنا وحدنا في مواجهة هذه الجائحة. تواصل مع الأصدقاء القدامى، واتصل بأسرتك وأحبابك. اكتب خطاباً، أو قم بإيجاد مكالمة فيديو، أو أرسل بريداً إلكترونياً أو رسالة نصية. العب لعبة افتراضية، أو اقرأ كتاباً مشهوراً، أو ابحث عن طريقة أخرى للتواصل مع الآخرين أو تعميق علاقاتك مع الآخرين.

**الحصول على الدعم:** كن على علم بالأحوال التي تكون فيها بحاجة إلى المساعدة وابحث عن طرق الحصول على المساعدة. تواصل مع شبكة الأشخاص الذين يدعمونك دائماً وتواصل مع أحبابك، واتصل بمستشار تابع لبرنامج توفير المساعدة والمرونة لموظفي لجنة الإنقاذ الدولية (EARP) أو ابحث عن أي دعم آخر.

**لا تُقحم تصورات وهمية في خيالك:** الانسجام مع الشك أمر صعب. غالباً ما نحاول إقحام التصورات الوهمية وملء حيز المجهول في عقولنا. من المهم ألا تتسرع في البحث عن إثبات الحقائق. أحياناً نضطر للتسليم بأن ليس لكل شيء معنى أو أنه يمكن أن تكون هناك فرص لاحتمالات غريبة مستقبلية جديدة.

**فكّر في الطريقة التي تريده أن تتصرّف بها:** من السهل علينا القيام بأي تصرفات وأن تكون تصرفاتنا قائمة وذاتية من الخوف. الاستجابات القائمة على التعلم تعني التفكير فيما يمكننا السيطرة عليه وأن نكون أكثر وعياً في تصرفاتنا واستجاباتنا للأحداث. الاستجابات القائمة على التنمية تعني محاولة التحلّي بالمرونة النفسية، والعنابة بأنفسنا، والتطلع إلى مساعدة الآخرين.