

## التعامل مع جائحة

### مقدمة

من الصعب التعامل مع جائحة. يمكن لإتقان الرعاية الذاتية أن يساعدنا على البقاء بصحة جيدة خلال الأوقات الصعبة. يتحرى هذا الملخص استراتيجيات التأقلم للتعامل مع الشدة النفسية في أثناء جائحة. كما يقدم أفكاراً حول كيفية مساعدة أطفالنا على التأقلم.

### الحاجة إلى الرعاية الذاتية

هل سبق لك أن سمعت مضيفات الطيران يطلبن من الركاب وضع أقنعة الأكسجين الخاصة بهم أولاً، قبل مساعدة أطفالهم والآخرين في حالة الطوارئ؟ حسناً، يمكن أن ينطبق الشيء نفسه على أنواع أخرى من حالات الطوارئ، بما في ذلك خلال جائحة.

إن الرعاية الذاتية ليست سلوكاً أنانياً. إن اهتمام الشخص باحتياجاته الخاصة أولاً يُمكنه لاحقاً من الوصول إلى الآخرين بشكل أكثر فعالية وهدوء. ففي أثناء جائحة عالمية، تساعد الرعاية الذاتية الشخص على التركيز على الآخرين الذين يحتاجون مساعدته.

خلال أزمة ما، هل وجدت نفسك تحاول التقليل من توتر الآخرين قبل أن تُلبّي احتياجاتك الخاصة؟

### ممارسة الرعاية الذاتية

هناك طرق عديدة للتعامل مع الشدة النفسية. إن ما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر. في هذا القسم، سنأتي على بعض الطرائق الشائعة والعملية للاعتناء بالنفس في أثناء جائحة. ومن خلال قراءتك هذا الملخص، حدد الاستراتيجيات الأنسب لك و للمقربين منك.



في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد أخذ استراحة من الأشياء المرهقة للشخص. يمكن لتخصيص وقت للاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو تناول كوب من الشاي، أو الاستحمام أن يساعد على الاسترخاء.

قد يساعد كل من استنشاق الهواء النقي والاستمتاع بالطبيعة على الاسترخاء أيضاً. قد يستمتع الشخص بالمشي، أو التنزه، أو الركض، أو ركوب الدراجة عندما يكون الطقس مناسباً لذلك. يمكن للتمارين الرياضية أن تصفيّ الذهن، وأن تحرر الهرمونات التي تجعل الشخص يشعر بالراحة. من الأمثلة على الأنشطة البدنية التي قد يستمتع الشخص بها، ممارسة الرياضة المفضلة، أو الرقص على أنغام موسيقى مرحة، أو متابعة فيديو تمارين رياضية.

قد يكون من المفيد تخصيص أوقات للأشياء التي يستمتع الشخص بها. قد يتضمن ذلك قراءة كتاب جيد، أو القيام بمشروع فني، أو ممارسة الألعاب، أو مشاهدة فيلم سينمائي. كما يمكن التواصل مع المقربين عبر الإنترنت أو الهاتف إذا تعذرت زيارتهم شخصياً.



يساعد اتباع نظام غذائي متوازن على الحفاظ على المزاج مستقراً والتغلب على التحديات بذهن صافٍ. قد ينصح مقدم الرعاية الصحية باستخدام مكملات غذائية للتعويض عن أية عناصر غذائية لا تتوفر في النظام الغذائي.

وكما تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى إعادة الشحن، فإن أجسامنا تحتاج إلى الراحة للتغلب على الأمراض والوقاية منها. وهذا ما يجعل النوم مكوناً أساسياً من مكونات الرعاية الذاتية في أثناء الجائحة. يجد معظم الناس أن كل شيء في الحياة يصبح أكثر سهولة وأكثر قابلية للتدبير عند نيل القسط الكافي من الراحة.

يمكن للقلق والخوف أن يُبقيا الشخص متيقظاً في أثناء الليل. يقترح القسم التالي أفكاراً أخرى لمساعدتك على تجاوز الحالات العاطفية الشديدة.

### الرعاية الذاتية العاطفية

تعد الحالات العاطفية الشديدة، مثل الخوف والقلق، شائعة جداً في أثناء الجائحة. من الأفضل التعبير عن هذه المشاعر بدلاً من كبتها. يساعد الاعتناء الذاتي بالصحة العاطفية على أن يكون الشخص متاحاً لتقديم المساعدة العاطفية للأصدقاء وأفراد العائلة.



يجد الكثير من الناس أنه من المفيد التحدث عن مصاعبهم ومشاعرهم. يمكن للشخص مشاركة أفكاره مع شخص آخر يثق به. يمكن أن يكون الشخص الآخر صديقاً، أو فرداً من أفراد العائلة، أو زميلاً، أو مرشداً، أو زعيماً روحياً. إن كل ما يتعلمه الشخص من هؤلاء، يمكنه مشاركته مع الآخرين لمساعدة المجتمع على التعافي.

يعبر بعض الأشخاص عن أفكارهم ومشاعرهم من خلال الكتابة عنها في مذكراتهم. يمكن لكتابة المذكرات أن تساعد الإنسان على حل مشاكله وإطلاق عواطفه الجياشة دون الخشية من أحكام الآخرين.

يعدّ التأمل أداة أخرى للعناية الذاتية. في أثناء التأمل، قد يركز الشخص على فكرة أو عبارة معينة، مثل "الصبر مفتاح الفرج". التأمل الواعي هو شكل من أشكال التأمل الذي يوجّه الشخص للتركيز على الحاضر. يساعد التأمل الواعي على التخلص من مخاوف المستقبل وأخطاء الماضي.

الصلاة تساعد بعض المؤمنين على مواجهة المصاعب. يساعد شكر النعم على تركيز التفكير على الأشياء الجيدة في أثناء الظروف العصيبة. يمكن لذلك أن يمنح الشخص المزيد من الاسترخاء، والثقة، والتفاؤل.

نتحدث جميعاً مع أنفسنا طوال اليوم داخل أذهاننا. يُعرف هذا الحوار الداخلي الخفي باسم حديث النفس. في بعض الأحيان، قد يكون حديث النفس ضاراً بالصحة النفسية. وكما ينبغي أن نتحدث مع الآخرين بلطف ورأفة في أثناء الأزمات، ينبغي أن يتسم الحديث مع النفس باللطف والمحبة أيضاً.

ينبغي رسم أهداف واقعية والسعي إليها بخطوات صغيرة. يمكن للأهداف غير الواقعية أن تسبب المزيد من التوتر عندما يعجز الشخص عن الوصول إليها.

على الرغم من الرغبة الكبيرة التي نمتلكها لمساعدة الآخرين، فإن مساعدة جميع من حولنا هو أمر صعب للغاية. من شأن وضع توقعات مناسبة حول مقدار المساعدة التي يمكننا تقديمها وتلقيها أن يساعد على تخفيف الشعور بالذنب.

يمكن الحد من مقدار الوقت الذي يقضيه المرء في الاستماع إلى الأخبار، ووضع حدود للأشخاص الذين يستنزفون طاقته.

وكما أن رفع الأثقال يساعد على بناء القوة البدنية وتعزيز القدرة على التحمل، فإن تطوير مهارات التأقلم الصحية يُعزز من المرونة النفسية. كلما مارس الشخص استراتيجيات التأقلم الصحية، كلما تعززت ثقته بإمكانياته.

هل تجد أن الحد من مشاهدة الأخبار، أو مشاركة المشاعر مع الآخرين، أو التأمل، أو ممارسة الحديث اللطيف مع النفس، يقلل من مستويات الشدة النفسية لديك؟

## التعامل مع الفقد

يمكن للفقد في أثناء الجائحة أن يكون كبيراً أو صغيراً. يعد فقدان أحد الأحبة أو خسارة وظيفة من الأمثلة على الفقد الجلل. في حين أن عدم القدرة على الالتقاء بالأصدقاء وأفراد العائلة وجهاً لوجه أو الاضطرار إلى إلغاء خطط السفر من أنواع الفقد الأقل إيلاماً.

سواءً كان الفقد كبيراً أم صغيراً، فإنه صعبٌ على أية حال. على الرغم من أن ما فقده الآخرون قد يبدو أكثر سوءاً، فلا بأس أن يشعر الشخص بالإحباط أو الحزن على ما فقده هو.

ينبغي على الشخص أن يمنح نفسه الوقت والمساحة للحزن. ينبغي الاعتراف بأن ما فقده الشخص كان ذا معنى له، وأن الأمور مختلفة الآن. إن السماح للنفس بالشعور بالخسارة والاعتراف بها سيساعد الشخص على المضي قدماً في عملية التعافي.

قد يساعد الأصدقاء وأفراد العائلة المتفهمون على التهوين من بعض أشكال الفقد. قد يحاولون جاهدين أن يجعلوا الشخص يشعر بتحسن أو يتوقعون منه تجاوز المحنة بشكل أسرع مما هو مستعد لذلك. إن معظم الناس لا يشعرون بالارتياح تجاه الحزن. ينبغي أن يكون الشخص صبوراً مع نفسه ومع الآخرين. يستغرق التعامل مع الحزن وقتاً.

ينبغي على الشخص التوقف للحظات للتفكير بما فقده في أثناء الجائحة، وكيف أثر هذا الفقد عليه.

## مساعدة الأطفال على التأقلم

يتعامل الأطفال مع المواقف العصبية بشكل مختلف عن البالغين. تعتمد الطريقة التي يستجيب الطفل بها على عمره، وطبيعة شخصيته، وعوامل أخرى.

قد يُظهر الأطفال الذين يكافحون من أجل التأقلم سلوكيات يُفترض أنهم تجاوزوها منذ زمن، مثل تبليل الفراش أو الانفجار بنوبات من الغضب.



إذا كان الطفل يكافح للتغلب على ظروف عصبية، فقد:

- يتجنب الأنشطة الترفيهية.
- يشكو من الأوجاع والآلام.
- يزداد بكاءه أو يصبح أكثر نزعاً.
- يجد صعوبة في التركيز أو يتراجع تحصيله الدراسي.
- ينام أو يتناول الطعام بشكل أكثر أو أقل من المعتاد.

قد يقضي المراهقون وقتاً أطول بمفردهم ويتجنبون الأصدقاء أو أفراد العائلة، أو قد يُمضون وقتاً أطول مع أصدقائهم. قد يجنح المراهقون إلى تعاطي المخدرات، أو التدخين، أو شرب الكحول.

إن أفضل شيء يمكن منحه للطفل هو تقديم القدوة الحسنة في سلوكيات التأقلم الصحية. إن الاعتناء بالجسم والعقل بطريقة صحية سيساعد الأطفال على تعلم الرعاية الذاتية.

إن اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والاسترخاء، والقيام بأشياء ممتعة، والتواصل مع الأحباب، كلها عادات جيدة ينبغي تشجيعها.



قد يحتاج الأطفال إلى دعم إضافي للتعامل مع الفقد. ينبغي تشجيع الأطفال على مشاركة ما يفكرون فيه ويشعرون به. وينبغي تقديم إجابات على أسئلتهم بحيث تكون مناسبة لأعمارهم.

يمكن للحفاظ على هدوء الأطفال وطمأننتهم بأنهم بأمان أن يكون مفيداً للغاية. قد يحتاج الأطفال إلى النصح حول كيفية تجاوز مصاعب الحياة.

يمكن للتغييرات في النظام الروتيني لحياة الأطفال أن تكون صعبة عليهم. غالباً ما يحتاج الأطفال والكبار على حد سواء إلى الروتين والنظام للشعور بالاستقرار والقدرة على التحكم.

تتمثل إحدى طرق إنشاء نظام روتيني بإيقاظ الأطفال في نفس الوقت من كل يوم، وإعداد طعام الإفطار قبل ذهابهم إلى المدرسة. يمكن تخصيص غرفة في المنزل للدراسة فقط وتخصيص غرفة أخرى لتناول الوجبات فقط.

يمكن التخطيط للقيام بأنشطة ممتعة مع الأهل. قد يكون هذا النشاط هو تناول طعام العشاء بشكل جماعي ثم الذهاب في نزهة كل يوم من أيام الأسبوع. أو ممارسة لعبة مفضلة في ليلة من ليالي الأسبوع.

الحد من تعرض الأطفال للأخبار المخيفة أو منشورات وسائل التواصل الاجتماعي.

يمكن طلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية أو المرشد المدرسي أو المعالج إذا كان الطفل غير قادر على التأقلم.

ما هي الطرق التي تتبعها لصياغة السلوك الصحي لأطفالك أو الجيل القادم؟ كيف يمكنك تحسين ذلك؟

## التواصل مع الآخرين

أظهرت إحدى الدراسات بأن تقديم المساعدة للآخرين في أثناء أزمة يمكن أن يعزز شعور الرضا عند الشخص. قد يستمتع الشخص بشراء التموينات أو السعي في حاجة أحد الجيران، أو التبرع لمخزن طعام، أو التطوع في ملجأ للمشردين.

يمكن للتواصل مع الآخرين والاستماع إلى مخاوفهم أن يساعدهم على الشعور بالتفهم، والتقدير، والدعم.

يشتمل الاستماع الجيد على:

- محاولة فهم موقف الشخص الآخر وكيف يشعر حيال ذلك.
- تكرار ما قاله الشخص الآخر وما يشعر به بكلمات الشخص الأول الخاصة للتأكد من أنه يفهما.
- مقاومة الرغبة في المقاطعة أو إعطاء نصيحة غير مرغوب بها أو مقارنة وضع الشخصين مع بعضهما.

يشمل التواصل أيضاً طلب المساعدة عند الحاجة إليها. إن طلب المساعدة من الآخرين ليس علامة ضعف، بل هو علامة قوة.

يشعر معظم الناس بالرغبة بمساعدة الآخرين. يتيح لنا ذلك بأن نبادر بالفعل وأن نشعر بالسيطرة عوضاً عن الشعور بالعجز. إن طلب المساعدة من الآخرين يمنحهم فرصة لإسداء خدمة والشعور بالرضا عن مساهمتهم.

## الخلاصة

إن الرعاية الذاتية ليست سلوكاً أنانياً. عندما يرى الآخرون أننا نعتني بأجسامنا وعقولنا بطريقة صحية، فسوف يتعلمون فعل الشيء ذاته. فاتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والاسترخاء، والقيام بأشياء ممتعة، والتواصل مع الأحباب، كلها عادات جيدة ينبغي تشجيعها.



قد تشمل الرعاية الذاتية العاطفية على:

- مشاركة المشاعر.
- ممارسة التأمل، أو التأمل الواعي، أو الصلاة، أو شكر النعم.
- استخدام الحديث الإيجابي مع النفس.
- رسم توقعات واقعية ذات سقف مناسب.
- تحديد أهداف واضحة وواقعية.



أظهرت الدراسات بأن تقديم المساعدة للآخرين في أثناء أزمة ما يمكن أن يعزز شعور الرضا عند الشخص. قد يستمتع الشخص بشراء التموينات أو السعي في حاجة أحد الجيران، أو التبرع لمخزن طعام، أو التطوع في ملجأ للمشردين.

يمكن للتواصل مع الآخرين والاستماع إلى مخاوفهم أن يساعدهم على الشعور بالتفهم، والتقدير، والدعم.

يشمل التواصل أيضاً طلب المساعدة عند الحاجة إليها. إن طلب المساعدة من الآخرين ليس علامة ضعف، بل هو علامة قوة.