

كيفية اجتياز العزلة المنزلية بسبب فيروس كورونا

البقاء في المنزل والحجر الصحي هي حالات استثنائية لم نعشها من قبل ،هذه التدابير المتخذة من قبل الحكومة النمساوية يمكن ان تؤثر على النفسية وقد تكون مرهقة للغاية ، هناك ابحاث علمية واضحة تمكننا من اجتياز هذه الظروف الصعبة.

الرابطة المهنية لعلماء النفس النمساويين (BöP) انشأت ورقة المعلومات هذه على اساس علمية لتقدم لك المساعدة في اجتياز هذه الاوقات الصعبة. مبدئيا يمكن القول انكل انسان مختلف ،ولهذا يجب على الجميع اتخاذ الاجراءات التي يناسبه.

نصائح عملية عامة :

1. _ التمسك بنظام معين :

تنظيم الوقت يساعد على تجنب الفوضى ،يعطي الامان ويدعمك في الاوقات العصبية الوقت المنظم يمكن ان يقارن في الطقوس ،لذلك لا يجب علينا ان نبقي بملابس النوم الخاصة على العكس يجب علينا ان نستيقظ وان نرتدي ملابس كالمعتاد. كذلك الالتزام باوقات الطعام ،النوم، العمل ،التعلم.

2. _ خطط يومك قدر الامكان :

عندما يكون لديك خطة عمل يمكنك تجنب الارتباك والاضطراب والملل.

3. _ استهلك وسائل الاعلام بوعي وطريقة هادفة :

تساعد الحقائق على ضبط المشاعر ، المصادر والمعلومات الموثوقة ،توفر معلومات واضحة التوجيه وتطينا الامان ،ولكن تجنب استهلاك وسائل الاعلام بشكل مستمر وغير منقطع.

4. _ فكر في نقاط قوتك :

تساعد التجارب الايجابية التي مرقت بها على اجتياز المحنة.فكر وراجع التجارب الايجابية التي مررت بها بحياتك ،وتمعن في المشاكل التي تغلبت عليها وحللتها

بالفعل ونقاط قوتك ومواهبك، وكل ما هو متاح من حيث المهارات. نشط ذاكرتك واستخدمها بطريقة ايجابية.

5. الحركة والنشاط :

ممارسة التمارين تعمل العجائب، واثبت علميا ان للحركة اثرا ايجابيا على النفسية. يمكن ان تمارس الرياضة ايضا في مساحة صغيرة، مقاطع الفيديو على الانترنت توفر اقتراحات وبرامج التدريب. كل تشنج عضلي هو نجاح.

6. حافظ على التواصل الاجتماعي عبر الهاتف :

التواصل مع العائلة والاصدقاء يعطي الدعم، استخدم الهاتف ودرشة الفيديو لهذا.

تدابير ضد الخوف والقلق الشديد :

_ يمكن ان تنشأ ضغوط جديدة وعواطف غير عادية، ويستغرق هذا الامر بعض الوقت لنعاد على هذه الظروف والتحديات الجديدة.

_ قلل من استهلاك الوسائل الاعلامية.

_ توقف عن ملاحقة المعلومات المتعلقة بالفيروس. هذا لايساعدك بل يرهقك.

_ ابتعد عن صانعي الذعر.

_ ركز على الايجابيات.

_ خذ مشاعرك بعين الاعتبار.

_ تحدث عن مشاعرك مع الاخرين.

_ قلل من التأمل والتفكير الزائد.

_ قم بتمارين الاسترخاء البسيطة.

_ ذكر نفسك ان هذا الوضع سوف يزول.

تدابير للتعامل مع الاطفال والمراهقين :

_ العزلة ليست عطله لتحسين العلاقات العائلية.

_ حافظ على النظام اليومي المعتاد.

_ حدد ساعات واضحة ومحددة للدراسة /العمل واوقات الفراغ.

_ قلل من اوقات استخدام الشاشة لطفلك.

_ القيام بانشطة مشتركة مع العائلة.

_ اعطي الشريك /افراد عائلتك /مساحة لاعادة التفكير وتجنب الصراعات.

_ اشرح لطفلك عن الوضع الحالي عن طريق القصص.

تدابير ضد حدوث صراعات:

_ الوقت الزائد الذي نقضيه مع الشريك او العائلة قد يولد صراعات وخلافات لذا كن اكثر تسامحا من المعتاد.

_ اقض اوقات مع نفسك بعيدا عن الاخرين.

_ معالجة الغضب ،قبل تصاعد الموقف.

_ قم بجولة بمفردك حول المنزل او في الطبيعة.

_ عند اللزوم احصل على المساعدة الاحترافية عبر الهاتف مثلا الاتصال ب Böp على الرقم التالي:

01/5048000

ممکن الحصول على معلومات أكثر على الصفحة :

www.boep.or.at

تدابير لمكافحة المثل:

- اكتب قائمة بالاعمال التي تريد انجازها
- ابدأ بالمشاريع التي قمت بتأجيلها حتى الان.
- كن على تواصل مع الاشخاص الذين تهتم بأمرهم.
- تبادل المحتوى الايجابي

. تدابير ضد العنف :

عرف العنف بالنسبة لشخصك، للعنف اشكال عديدة :الضرب ،الصراخ ،التقليل من قيمة شخص والنجاهل لفترة طويلة ،كن صادقا مع نفسك .

01/5048000

عند الازمات اتصل على الرقم التالي:

- العنف ليس حل!
- العواطف السلبية والتوتر و العدوانية امر طبيعي في حالات استثنائية ،ليس من السيء ان يكون لديك مشاعر عدوانية اتجاه شخص ما بل يصبح خطرا ،فقط عندما تعيشه.
- عندما يحدث العنف لا تتجاهل العنف عند ظهوره في العائلة ،وخاصة ضد الاطفال والشباب.
- احصل على المساعدة اذا كنت ضحية للعنف
- وقبل كل شيء :احصل على الماعدة في الوقت المناسب،لا تنتظر حتى فوات الاوان.
- احصل على المساعدة من الاصدقاء او مراكز المشورة او المشورة الهاتفية من مراكز الحماية ضد العنف او مراكز حماية الطفل او الشرطة.

Übersetzt von Rouba Laili