

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 تمكنا من اجتياز هذه الظروف الصعبة.

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

نصائح عملية عامة :

التمسّك بنظام معين: .1

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

خطط يومنك قدر الامكان : .2

عندما يكون لديك خطة عمل يمكنك تجنب الارتباك والاضطراب والملل.

3. استهلاك وسائل الاعلام بوعي وطريقة هادفة :

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

فکر فی نقاط قوتک : 4

بالفعل ونقط قوتك وموهبك ، 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 ودردشة الفيديو لهذا.

تدابير ضد الخوف والقلق الشديد :

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

قلل من استهلاك الوسائل الاعلامية.

توقف عن ملاحقة المعلومات المتعلقة بالفيروس. هذا لا يساعدك بل يرهقك.

ابعد عن صانعي الذعر.

ركز على الايجابيات.

خذ مشاعرك بعين الاعتبار.

تحدث عن مشاعرك مع الآخرين.

قلل من التأمل والتفكير الزائد.

قم بتمارين الاسترخاء البسيطة.

ذكر نفسك ان هذا الوضع سوف يزول.

تدابير للتعامل مع الاطفال والمرأهقين :

العزلة ليست عطلة 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 تقضيه مع الشريك او العائلة قد يولد صراعات وخلافات لذا كن أكثر 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 مثلًا الاتصال ب Böp على الرقم التالي:

01/5048000

ممكن الحصول على معلومات اكثرا على الصفحة :

www.boep.or.at

تدابير لمكافحة الملل:

- اكتب قائمة بالاعمال التي تريد انجازها

- ابدا بالمشاريع التي قمت بتأجيلها حتى الان.

- كن على تواصل مع الاشخاص الذين تهتم بأمرهم.

- تبادل المحتوى الايجابي

ـ . تدابير ضد العنف :

عرف العنف بالنسبة لشخص، للعنف اشكال عديدة: الضرب ،الصرارخ ،التقليل من قيمة شخص والتجاهل لفترة طويلة ،كن صادقا مع نفسك.

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.