

في الأسابيع الأخيرة والأسبوع الماضي على وجه الخصوص ، تغير واقع الحياة في جميع أنحاء العالم نتيجة للتعامل مع فيروس "كورونا" وهنا يتطلب منا جميعا التأقلم ، وبعضنا أكثر معرفة وبعضنا أقل. قد يثير هذا التغيير عند بعضكم أسئلة كثيرة. فيما يلي بعض التوصيات التي يمكن أن تساعدك في التأقلم:

1. حافظو على روتينكم اليومي : من اجل ان لا تصبح اقامتك المستمرة مملة او غير صحية، قم ببناء برنامج يومي يتضمن ممارسة هوايات محببة لديك، واغتنم الفرصة لتتعمق في معرفة مجالات جديدة التي تُفضلها. لا تنغمس في جهازك الكمبيوتر أو هاتف طوال اليوم ، نوع في برنامج اليومي حيث يكون قليلاً من كل شيء!

2. الأصدقاء: تواصلو مع اصدقائكم من خلال الهاتف او الشبكات الاجتماعية.

3. الرياضة: حاول القيام بالأنشطة الرياضية داخل المنزل او خارج المنزل في الحديقة ، وكذلك يمكنك القيام بالانشطة في مجموعات صغيرة مكونة من 2-3 أصدقاء في الهواء الطلق خارج المنزل.

4. كن مسؤولاً عن نفسك وعن أسرتك: يمكنك مساعدة الوالدين على التعامل مع الأطفال الصغار في المنزل. تأكد من اتباع إرشادات وزارة الصحة المُحدثة. حافظ على القواعد المطلوبة منك وساعد أفراد عائلتك على ذلك. تذكر أن الالتزام بالقواعد والنظام هو أكثر طرق المواجهة والمحافظة الأساسية لعدم نقل العدوى، من اجلك ومن اجل حماية عائلتك.

5. الاجازة المفاجئة الغير مخطط لها ربما أعافت الاستعدادات للامتحانات الفصلية وامتحانات البجروت وايضاً مهام أخرى. استمتع بالعطلة المفاجئة مع ذلك حاول أيضاً خلال هذا الوقت الاستمرار في التعلم والإعداد لها، وتواصلوا مع المعلمين وطلاب صفكم.

6. إذا كنت تشعر بالضغط أو القلق بشأن من حولك: هذا طبيعي! ومع ذلك نوصي بأن لا تبقى مع هذه المشاعر لوحده، شارك كل من اسرتك والمقربين منك.

لذلك نوصي أولئك الذين يشعرون بالتوتر:

• تدرب على التنفس (هناك العديد من مقاطع الفيديو التي تشرح ذلك بشكل جيد)

• ممارسة التأمل (هناك أيضا مقاطع فيديو على اليوتيوب)

• فكر في مكان مريح وآمن ، تخيله في ذهنك.

• حاول التخفيف من مشاهدتك للأخبار.

• يمكنك الاتصال بمعلم أو المربي أو المستشار الذي سيكون سعيداً للاستماع وتقديم الاستشارة.

• إذا كنت تعرف صديقاً يعاني من التوتر أو يعاني من مشاكل عائلية ، فحثه على التحدث عن ذلك وحاول إقناعه بالاتصال بمعلم أو بالمربي أو بالمستشار.

للمساعدة والاستشارة في التأقلم النفسي في ظل فيروس الكورونا:

• مركز لا"6" لللائتلاف الإسرائيلي للصدمات ووزارة الصحة 1201* جناح 6.

• مركز 1800-363-363 الخط الساخن لللائتلاف الإسرائيلي للصدمات ووزارة الصحة

وأخيراً ، تذكر أن هذا الوضع مؤقت وسيتغير...