

ورقة للمُختبر / معزول بسبب فيروس الكرونا

البقاء في عزلة خوفاً من فيروس كورونا، وانتظار جواب الفحص، علاوة على ذلك، يمكن للتشخيص نفسه أن يسبب للجميع بشكل طبيعي ومفهوم حالة من التوتر النفسي، عدم اليقين الزائد، القلق من المستقبل، بالتأكيد في هذه الحالة تضطر فيها إلى الانفصال عن أصدقائكم وحياتكم اليومية.

كل هذا يمكن أن يرافق معه مجموعة متنوعة من المشاعر والاحاسيس مثل القلق، الخوف، الحزن، الخجل، الشعور بالضعف، عدم الأمان، العجز والقلق بشأن ما سيحدث.

ردود الفعل العاطفية هذه يمكن التنبؤ بها وهي طبيعية في الوضع الحالي - الخوف من المرض وعواقبه أمر طبيعي.

البقاء تحت الضغط في عزلة، بمفردك أو مع عائلتك، يمكن أن يزيد المشاعر بشكل مشابه لصدى الصوت. هذا هو السبب في أننا بحاجة إلى إيجاد طرق للحفاظ على أنفسنا واستمرارية حياتنا وخاصة طرق البقاء على اتصال وتواصل مع الآخرين.

على الرغم من أننا لا نتحكم في كل شيء يحدث في العالم بموضوع فيروس الكرونا، إلا أننا نتحكم كثيراً في حياتنا وأحبائنا والأمن الشخصي وأمن الأسرة الخاص بنا.

إليك بعض التوصيات التي قد تساعدك على تحسين شعورك بالسيطرة والثقة:

تجنب التعرض الزائد للمعلومات:

- اسمع وشاهد من مصادر موثوقة للمعلومات، مع تحديد الوقت ولا تفرط في المشاهدة. ركز أكثر على الإرشادات ذات الصلة بالنسبة لك شخصياً وأقل على مدى كيف يتوسع الفيروس في العالم.

- حاول أن تحافظ على روتينك اليومي: حافظ على البرنامج اليومي الخاص بك، والعادات الثابتة. على الرغم من أنك مُنعزل، فمُ بإعداد أوقات للوجبات أيضاً ممارسة الرياضة، عرض الإنترنت / الكمبيوتر، المحادثة مع العائلة والأصدقاء حافظ على ترتيب ساعات النوم.

التزم بأدوار حياتك: حاول الحفاظ على التوازن في حياتك حتى خلال هذا الوضع. التزم بالأدوار في حياتك - الآباء، الأجداد، أصدقاء، الموظفين، إلخ.

- أعط شرعية ومكاناً لعواطفك - حول المرض يرافقتنا مشاعر توتر، القلق، الخجل، الوصم، الخوف، الشك، العجز، الوحدة، الإحباط والشعور بالذنب. هذه المشاعر طبيعية ويمكن التعبير عنها أيضاً في ردود الفعل الجسدية أو العاطفية.

- تحدث بصراحة مع أقربائك المقربون عن مشاعرك. عندما نكون في أزمة علنا مشاركة الاقرباء أو الأشخاص المهنيين.

- حاول تحديد ما ساعدك في الماضي وكيف تغلبت على التحديات التي واجهتك واستخدم نفس الطرق بوعي.

- اعتمد على أداة وطرق الاسترخاء المناسبة لك (هناك طرق مختلفة لاستخدام جسمك مثل التنفس مع موسيقى أو بدون، وما إلى ذلك). يمكن استخدام مقاطع الفيديو التدريبية.

- فكر بمصادر القوة لديك والمحيط بك. ركز على مجالات حياتك التي لم تتأثر، ركز على ما يمنحك الشعور بالقدرة والتحكم. الدوائر في حياتنا هي كثيرة. تحدث إلى أصدقائك الذين يشتركون في تجارب مشابهة حيث ستجد أنك لست وحدك وأن العديد من التجارب والمشاعر يشاركها الكثير منا. شارك هذه المشاعر مع الآخرين، وتعلم ما يساعد الآخرين.

- حافظ على نشاطك وسيطرتك - المبادرة والنقل يخلقان الثقة. شارك حيثما أمكن ذلك. اخلق شعورًا بالأمان لدى الآخرين وعزز إحساسك بالسيطرة والقدرة ، سيتعلم الآخرون منك ويسلكون طريقك.
- خصص وقتًا لنفسك - من المستحسن أن تُبادر في بدء أنشطة تمنحك المتعة والرفاهية مثل: الرياضة (وفقًا لتعليمات الطبيب) - التمارين التي تطلق الإندورفين (الهرمونات التي تجعلك تشعر بالراحة)، القراءة ، الموسيقى ، الهوايات ، والمهن اليدوية ، والطبخ.
- اعتنِ بنفسك: انتبه لجسديك وسلوكك وعواطفك. لاحظ ما هي الأدوات التي تساعدك على التأقلم واستخدامها بشكل متكرر.

يُعد إنشاء مساحة التحكم والتصرف في الأزمات مفتاحًا لمعالجة التحديات العاطفية المعقدة.

تذكر أن الأزمة هي أيضًا فرصة.

في أي الحالات يجب عليك طلب المساعدة المهنية؟

تعد ردود الفعل العاطفية القوية أمرًا طبيعيًا استجابة لأزمة أو حالة ضغط كبيرة. بشكل عام تتلاشى هذه الردود بعد بضعة أسابيع وفي معظم الحالات تعود إلى الأنشطة العادية الطبيعية. إذا استمرت ردود الفعل العاطفية لأكثر من أسبوعين أو ازدادت سوءًا، وأضعفت قدرتك على العمل بشكل ملحوظ ، يجب أن تفكر في طلب المساعدة المهنية.

للمساعدة والاستشارة في التأقلم النفسي في ظل فيروس كورونا اتصل :

- مركز לאר"ן والائتلاف الإسرائيلي للصدمات ووزارة الصحة 1201* ش جناح رقم 6.
- مركز נט"ל (الخط الساخن) والتحالف الإسرائيلي للصدمات ووزارة الصحة 1800-363-363 .

نتمنى لك الشفاء العاجل والعودة الكاملة إلى حياتك الطبيعية.