



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
580154888 ט"ו

א أفكار عملية بخصوص فيروس الكورونا وطرق التعامل معه

مضمون الوثيقة:

1. آلية الاستمرارية 2. توصيات عملية للتأقلم الفعال مع فيروس الكورونا.

في اللاتينية, (كورونا) تعني "التاج" وفي اللغة الإنجليزية يستعمل المصطلح التشريحي "كورونا" لأجزاء الجسم التي تشبه التاج. وعليه, إن الحد من سيطرة الملكة "كورونا" على حياتنا هي مهمتنا جميعاً في الوقت الراهن.

لماذا يخيفنا فيروس الكورونا؟

إن الشعور بعدم يقين وسيطرة الانسان على مجريات حياته تجعله يشعر بالعجز. الا أن تعايشه مع عدم اليقين لا يمنعه من أن يكون خبيراً في التعامل معه, فهو الكائن الوحيد الذي أثبت على مر العصور أنه قادر على تحمل الصعوبات النابعة من هذه الظروف, مثلاً:

- **الولادة:** نؤمن جميعنا أن أبناءنا سوف يولدون، يكبرون ويصبحون أشخاصا ناجحين.
هل لدينا "خطة تأمين" لهذا؟

بالتأكيد لا, ومع ذلك فإننا نلد الأطفال ونحبهم.

- **الزواج:** غالبية الأزواج في العالم الذين على وشك الزفاف يواجهون مخاوف عديدة إلى جانب حبهم ورغبتهم في الارتباط مع الآخر. نسبة متزايدة من المتزوجين ينفصلون أو يتطلقون.
هل هذا يمنعنا من الدخول في تجربة عدم اليقين هذه؟
لا!

- **قيادة السيارة:** يقود معظم السائقين سياراتهم ويرافقهم شعور بالسيطرة على المهمة, اذ لا تشغلهم حقيقة أنهم يجلسون في صندوق سُمكه بضعة مليمترات، أو بفكرة أنهم يسافرون بسرعة 60 أو 80 أو 90 كم / ساعة وفي نفس الوقت أيضاً السيارة الآتية مقابلهم تسير بهذه السرعة أو أعلى منها.
هكذا مرة أخرى نخاطر ونشعر بعدم اليقين.



משרדים

לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
580154888 ט' 8

מקן העמל: نحن على استعداد للانتقال من مكان عمل لآخر. لكن إذا أجبرنا شخص ما على القيام بهذا أو أجبرنا على فعل شيء لا نريده، فإننا نشعر بانزعاج شديد وانعدام السيطرة.

اذأ، ما المخبف حقا في فيروس الكورونا؟

- على الرغم من أننا حصلنا على تفسير لكيفية انتشاره ، إلا أنه غير مرئي.
- التضخيم الإعلامي.
- ربط الفيروس والفترة الراهنة بأوبئة أخرى قضت في الماضي على مجموعات سكانية كثيرة.
- الحرمان من حرية الحركة من خلال المكوث في الحجر الصحي.
- عدم وجود لقاح ضد الفيروس.
- مسبب للموت.

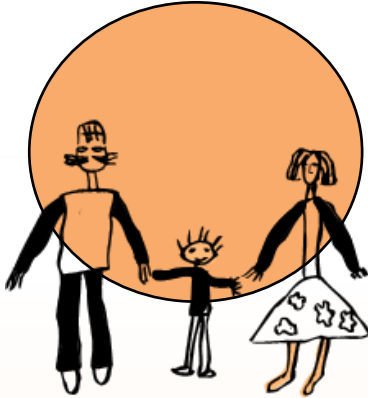
الخوف من الموت هو أعمق خوف يشعر به الإنسان. إنه الخوف الذي يرافقه منذ ولادته تقريبا. عند بلوغ الانسان سن الخامسة حتى السابعة, يدرك أن الموت هو أمر حتمي ولا يقتصر على أحد. رغم خوفه الكبير من الموت, يبذل الانسان جهوداً لالهاء نفسه عن التفكير به وإدارة حياته كأنه لن يكون.

هذه الآلية تسمى آلية الاستمرارية التي تسمح للإنسان بالتحكم في حياته وإدارتها على الرغم من معرفته العميقة بأنه سيموت يوماً ما.

كيف يمكننا تحويل الإستمرارية إلى إجراءات عملية؟

الاستمرارية في الحياة اليومية:

استمرارية التفكير الواقعي: منذ فجر التاريخ، يحاول الانسان تعلم قوانين الطبيعة لاكتساب الخبرة ومحاولة التنبؤ بالمستقبل. فهم المنطق والواقع وتجارب الماضي والمحافظة على روتين معين في الحياة يساعد الانسان على جعل العالم منطقياً ويمكن توقعه.

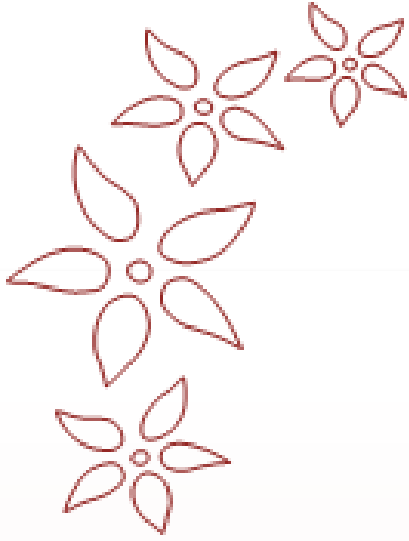


الاستمرارية الاجتماعية: نجاة الانسان متعلقة بانتمائه لدوائر اجتماعية; عائلته الخاصة والموسعة، زملاءه في المدرسة والعمل ودائرة اصدقاءه. هذه الدوائر ثابتة طوال الوقت. لذا توقع لقاء هؤلاء الأشخاص واللقاءات المتجددة معهم تخلق لدى الانسان شعورًا بالسيطرة والاستمرارية.

استمرارية الدور والوظيفة: معظم أدوار الانسان في حياته تستمر لسنوات عديدة وتخلق لديه شعورًا بتنبؤ الغد. دور الأبن، الأخ، الطالب، عضو في مؤسسات مختلفة، زوج، أب وما إلى ذلك. ولأنه يعرف دوره في كل منظومة، فإنه يتصرف مرات عديدة بشكل أوتوماتيكي محدد ويخيل له أنه مستقر بمرور الزمن.



الاستمرارية الشخصية / التاريخية: هذه هي استمرارية الانسان الداخلية والصورة التي يعرف بها نفسه على مر السنين; معتقداته، صورته الذاتية، شكل وجهه, إلى أي مدى يعتبر نفسه متفائلاً، حذراً، مغامراً... على الرغم من أن هذه الأمور ليست ثابتة ويعلم الانسان أنه يتغير نفسياً وجسدياً, لكن هذه التغييرات عادة ما تكون بطيئة جداً وتعطيه شعورًا بالأمان والاستمرارية. أستطيع أن أتوقع نفسي!



מאז יחדת לנו فی حالة التهديد وعدم اليقين؟

إن حدثًا صحياً مثل فيروس الكورونا أدى إلى أزمة تعطل إحساس الإنسان بالاستمرارية ووضعته فجأة أمام حالة من عدم اليقين ومنحه شعوراً بأن الأمل لم يعد يتنبأ الغد.

إن انقطاع استمرارية الواقع والتفكير الذي يرافق الإنسان في حياته العادية أدى إلى شعوره بالارتباك وعدم فهم ما يحدث وكأن العالم قد انحرف عن مساره الطبيعي.

عندما يتم قطع الاستمرارية الاجتماعية، يشعر الإنسان بالوحدة. لذا فإن الانعزال عن العالم والمكوث في الحجر الصحي يزيد من عزلته الاجتماعية إضافة إلى خوفه من ردة فعل الأشخاص الآخرين في حال اكتشافهم لإصابته بالفيروس.

الأشخاص الذين تتم إحالتهم إلى المستشفى يجدون أنفسهم في بيئة اجتماعية مختلفة لا يعرفون قوانينها، لذا يفقدون أدوارهم الطبيعية، وهكذا أيضاً المنعزلين في الحجر الصحي. في معظم هذه الحالات تسبب الإعاقة بالاستمرارية شعوراً بالعجز والسلبية عند هؤلاء الأشخاص.

تنقطع الاستمرارية التاريخية عندما يشعر الفرد بأنه غريب عن نفسه وأنه على وشك الجنون، إذ أنه غير قادر على تعريف مشاعره وأفكاره كأن يكون شخص خائف/ متعب أو متألم.

ما الذي يمكن فعله؟

استمرارية التفكير الواقعي:

على الانسان فهم الحقائق وعدم السماح للإشاعات والتفسيرات غير المهنية بالتأثير على حياته.

من المهم جدًا:

1. الاصغاء لتعليمات وزارة الصحة وطواقم العمل في العيادات الطبية.
2. بناء روتين حياة جديد; اذا كنت في "حجر منزلي"، اصنع لنفسك جدول أعمال خاص. في البداية سيبدو الأمر غريباً، ولكن المواظبة عليه ستجعلك ترى كم ستتنظم حياتك. حدد وقتاً للاستيقاظ، للوجبات، للرياضة في البيت، لمشاهدة الانترنت/ الحاسوب/ نشرة الأخبار وساعة النوم. أسبوعان (الفترة الزمنية المعدة للحجر الصحي) هي فترة زمنية طويلة. لذا يمكن إضافة وقت للعب، ترتيب وتنظيف البيت، أو أي من الأشياء التي تم تأجيلها منذ فترة طويلة. ويمكن أيضاً التأمل والاسترخاء لمن يجيده (هناك الكثير من الأمثلة في YOUTUBE للاسترخاء).



الاستمرارية الاجتماعية: حافظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الهواتف الذكية، الشبكات الاجتماعية، رسائل البريد الإلكتروني والواتساب وغيرها..



يمكنك التوصية على طلبيات طعام أو طلبيات مختلفة أخرى عبر الانترنت, سيتم تركها أمام باب بيتك إذا كنت في حجر صحي. يمكنك أيضا إنشاء مجموعة SKYPE أو ZOOM أو FACE TIME أو أي مجموعة ترى من خلالها أصدقاءك وعائلتك. خصص لهذا وقتا في جدول أعمالك وتذكر أن أولئك الذين ليسوا في حجر صحي أو عزلة منزلية ليسوا قادرين على التواصل معك دائما لوقت طويل. لا تشعر بالخذلان بل بادر للتواصل.



استمرارية الدور والوظيفة: من المهم جدًا أن نحاول تنظيم الأدوار ضمن هذا الروتين القسري. إذا لم تكن في عزلة، حاول الحفاظ على روتين. وإذا كنت بحاجة إلى معلومات للشعور بالتحكم، حدد الوقت الذي تتابع فيه الأخبار والمستجدات لئلا يشغلك هذا عن عملك. أن تكون فعالا هو أمر يساعدك جدًا.

إذا كنت في حجر صحي، حاول تحديد الأدوار لنفسك، للبالغين وللأطفال أيضا. من المهم جدًا أن يكون للأطفال دور ومسؤولية، حتى لو كانت مهماتهم صغيرة. ينقلنا الدور من السلبية إلى النشاط ويخلق شعورًا بالسيطرة. لذلك، يمكنكم أيضًا اتخاذ قرار بشأن النشاط الرياضي في المنزل [إذا لم تكونوا تعانون من أعراض المرض] ويمكنكم أيضًا اختلاق أدوار [مثل البنت أو الولد الذي يسقي النباتات المنزلية كل يومين، يطعم الأسماك، وما إلى ذلك] شاركوا أفراد الأسرة في قائمة الأدوار وفي تحضيرها أيضا، فهذا سيعطيهم دورًا وشعورًا بالالتزام.

الاستمرارية الشخصية / التاريخية:

- من المهم أن تذكر نفسك بالأشياء التي لم تتغير بشخصيتك.
- تساءل إذا كان هناك أي عادات تقوم بها في روتينك تجعلك تشعر بالراحة ويمكنك القيام بها الآن أيضا.
- تذكر كيف تعاملت مع مواقف سابقة، ما الذي ساعدك وكيف يمكنك استخدامه الآن.
- قم بأمر واحد (على الأقل) يجعلك تشعر بالسعادة يوميا.
- مرر الوقت عن طريق مشاهدة الأفلام / القراءة / اللعب.
- أكد لنفسك ولعائلتك أن هذا الوباء عابر وخطط برامج ممتعة للفترة القادمة.
- اذا شعرت أن الصلاة تساعدك، فافعل!



تذكر أنك كلما نجحت أكثر في الحفاظ على بعض الاستمرارية
سيزيد احساسك بالسيطرة على حياتك.

شاركنا بأفكارك وتوجه لنا عبر موقعنا الالكتروني: <https://www.icspc.org/>

والفيسبوك: **مركز משאבים Community Stress Prevention Center**

هاتف: 04:6900600 او 04:6900601 .