



كيف نجتاز فترة الحظر المنزلي بسبب فيروس كورونا COVID-19 بسلام

المساعدة و الدعم النفسي في الأوقات الصعبة

استنادا على (BÖP) قامت رابطة علماء النفس النمساويين المهنية هذه الدراسات العلمية بتوفير منشور يحتوي على معلومات تدعمك في التغلب و تحدي هذه الظرف الصعبة وبما اننا كبشر نختلف عن بعضنا البعض لذا وجب التنبيه لان يختار كل منا ما يناسبه من النصائح و التوصيات التي يتضمنها هذا المنشور.

الحظر المنزلي و الحجر الصحي هي حالات استثنائية لم يختبرها او يمر بها اغلبية الأشخاص، هذه التدابير المتخذة يمكن ان تؤثر نفسيا على الأشخاص المعرضين لها. هناك دراسات عن تدابير سلوكية و عقلية واضحة و مثبتة علميا تساعد على اجتياز هذه الظروف الصعبة.

نصائح عملية عامة.

فكر في نقاط قوتك:

تساعد التجارب الإيجابية على اجتياز المحن. المخزون الداخلي من التجارب الشخصية الإيجابية التي مررت بها في حياتك و كل المشاكل التي تجاوزتها و قمت بحلها بالإضافة الى قوتك و مهارتك شققتك هي كلها مصادر متوفرة و هي مخزون طاقة إيجابية قم بتنشيطها و استخدامها.



الحركة والنشاط:

للحركة و الرياضة تأثير إيجابي عظيم على الذهن، واثبت علميا تأثيرها الإيجابي على النفس. يمكن ان تمارس الرياضة ايضا في مساحة صغيرة، كما ان الإنترنت يوفر مقاطع فيديو لبرامج تدريبات رياضية. كل أم عضلي ناتج عن تمرين رياضي هو نجاح.



حافظ على التواصل الاجتماعي عن طريق مكالمات الفيديو:

ارتباط با خانواده و گروه دوستان به شما توان می دهد. برای اینکار از التواصل مع العائلة والأصدقاء يوفر الدعم اللازم لتجاوز الأوقات الصعبة استخدم دردشة الهاتف و الفيديو لهذا الغرض.



التزم ببرنامج يومي معين:

تنظيم الوقت يساعد على تجنب الفوضى، يعطي الامان ويدعمك في الاوقات العصيبة. البرنامج اليومي يمكن مقارنته على سبيل المثال : عدم المكوث بملابس النوم في المنزل بل ارتداء الملابس كما في يوم العمل العادي. ممارسة العادات اليومية كالمعتاد كالأكل و النوم و العمل او الدراسة نظم جدولك اليومي و ما يتماشى و الظرف الحالي.



خطط ليومك بصورة دقيقة بقدر الامكان:

التخطيط و التنظيم المسبق يجنبك الإحساس بفقدان السيطرة على الوضع و العجزو الارتباك، و تجعلك مليء بالنشاط.



استخدم وسائل التواصل الاجتماعي و وسائل الاعلام بطريقة واعية و هادفة:

الحقائق تساعد على ضبط المشاعر، والمعلومات الجادة و الواضحة تحطيك الأمان و تساعدك على التوجه الصحيح. رجاء تجنب الإستخدام المتواصل لهذه الوسائل.



Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

الخدمات الإستشارية لرابطة علماء النفس النمساويين المهنية تقدم المساعدات بسرعة و كفاءة



تدابير ضد الخوف والقلق الشديد

في مثل هذه الظروف الإستثنائية يمكن ان تنشأ ضغوط جديدة وانفعالات و عواطف غير معتادة، ويستغرق هذا الامر بعض الوقت لنعتاد على هذه الظروف والتحديات الجديدة.

ان لم يكن لديك من يمكنك التحدث اليه الجأ الى الخبراء في هذا الأمر على سبيل المثال: او معالج نفسي متوفر هاتفيا او عن طريق (BÖP) خط المساعدة الهاتفي الخاص ب تطبيق الواتساب.

لا تجعل التفكير في فيروس الكورونا هاجس يلازمك:
إن التفكير العميق هو احدى إستراتيجيات التعامل مع المواقف العصبية و لكنه يؤدي في كثير من الأحيان الى نتائج عكسية عندما يصبح هاجسا و يخلق ضغوطات اضافية. لذلك فكر في اشيء يمكنك فعلها عندما تتناوبك هذه المشاعر على سبيل المثال: بعض الأشخاص يلجأون لما يهدمهم بأحاساس الراحة كالقراءة او الكتابة.

مارس تمارين الاسترخاء البسيطة:
الخوف و الأسترخاء لا يمكن حدوثهما في نفس الوقت. لذا قم بممارسة تمارين الأسترخاء التي تقلل من مشاعر الخوف. ستجد في الإنترنت كثير من هذه التمارين.

تذكر أن هذا الوضع سوف يزول:
من المهم أن ندرك أن أنتشار فيروس الكورونا سوف ينتهي حتما. أستخدم طرق بسيطة لتقليل خطر إصابتك بالمرض، على سبيل المثال: غسل اليدين بانتظام، تجنب الإتصال البشري الوثيق بالناس. خطط لنشاطات لتمارسها بعد إنتهاء الأزمة.

قلل من استخدام وسائل التواصل الإجتماعي و وسائل الاعلام:
تابع الأخبار الخاصة بفيروس الكورونا بوعي و إختصار. الإطلاع على الصور و المواضيع المتكررة حتى و إن كانت من مصادر موثوقة ليست مفيدة بل هي مؤذية و مرهقة.

ابتعد عن صانعي الذعر:
إنتبه وضع حدود لقراءة و متابعة الاخبار عن فيروس كورونا الواردة عن طرق الرسائل النصية و البريدية و الفيديوهات و الواتساب.

ركز على الايجابيات:
التركيز على الإيجابيات يهديء من روعك و يساعد على الإستقرار النفسي. تحدث بهذا الخصوص مع الأخصائين و انتبه للمحتوى الإيجابي للمحادثة.

خذ مشارك بعين الاعتبار:
تتناوبنا جميعا مشاعر مختلفة في هذا الظرف غير المألوف مثل: الإرتباك، الخوف و الإجهاد و التوتر النفسي و هذا شيء مفهوم جدا و لكن اذا زادت عن حدها ستغمرنا ويكون لها تأثير سلبي. لذا خذ وقتك لتفهم مشارك لتستطيع التعبير عنها و البوح عنها. البعض يكتب عن مشاعره، كن مبدعا مثلا مارس الرسم، الموسيقى، التأمل.

تحدث عن مشارك مع الاخرين:
اذا احسست بالوحدة للحديث عن ما يتناوبك من مشاعر الجأ لمن يمكنه مساعدتك و



تدابير للتعامل مع الاطفال والمراهقين

الحظر يشكل عبء كبير. و الهدف الأساسي في فترة الحظر هي مواجهة و التعامل مع هذه الفترة بأقل قدر ممكن من الضغوطات. إن فترة الحظر ليست فترة لتحسين العلاقات و الوضع العائلي. و لا يجب التركيز في هذه الفترة على تربية الأبناء أو محاولة معالجة المشاكل و الصدمات القديمة مع شريك/شريكة الحياة.

خططوا سويا للإستفادة من الوقت المتوفر بأفضل طريقة ممكنة.
خطط سويا مع طفلك لتقليل فترات استخدام التلفزيون و الهاتف و الكمبيوتر.
إستخدم كلمات مناسبة لعمر طفلك لشرح الوضع الحالي.
تقبل طفلك عندما يصبح ملحا و كثير الطلبات أكثر من المعتاد و حاول تلبية هذه الإحتياجات لأنه يحتاج في هذا الوقت تحديدا للأمن و الأمان. لا تتشدد و تغاضى قدر الإمكان عن تطبيق القوانين التربوية الكبيرة و العقوبات و التوبيخ و حاول دعم طفلك بشكل إيجابي من خلال الثناء عليه و مدحه لتحفيزه على الإلتزام بالسلوك المطلوب.

الإلتزام بالبرنامج اليومي المعتاد.
ضع ساعات واضحة و محددة للدراسة و العمل و اوقات الفراغ.
ضع ساعات محددة تسمح لك وللشريك و لكل أفراد الأسرة الحصول على مساحة خاصة به.
قم بممارسة أنشطة مشتركة مع العائلة.
إنسحب اثناء التوترات و الصدمات لتقليل حدوث المشاكل و الخلافات.
مكن طفلك من ممارسة الرياضة قدر الإمكان و بقدر ما يسمح به الوضع لديك.

عند التواجد مع آخرين في الأماكن الضيقة ينشأ ما يسمى "Dichtestress"، وايضا نسبة لعدم التعود قضاء وقت طويل مع الآخرين يمكن ان يؤدي ذلك الى نشوء خلافات في العلاقة مع الشريك و العلاقة مع العائلة. وكل هذا يمكن ان يؤدي الى العنف.

- ضع ساعات واضحة ليقضي كل منكم وقت خاص به و لوحده بعيدا عن الآخرين.
- اسمح لكل فرد من أفراد العائلة بمساحة خصوصية
- تحدث عن التصرفات المزعجة و المثيرة للغضب قبل ان تتفاقم الى ما يؤدي للعنف و الخلافات.
- تمشى مفردك حول المنزل او في الطبيعة.
- كون يوميا مع العائلة فريق لحل الأزمات او مؤتمر صغير للسؤال عن حال و احتياجات كل فرد منهم.
- كن مرعيا للآخرين لأن الظرف الحالي يمثل تحدي لجميع من بالمنزل
- عند اللزوم يمكنك الحصول على الاستشارات التي تحتاجها من الإخصائين عبر الخط الساخن للحالات الطارئة (BÖP) 01/504 8000
- هنا تجد مزيد من المعلومات www.boep.or.at



من المحتمل ان تجد نفسك بصورة مفاجأة مع وقت طويل لم تتعود عليه: لاتستطيع الذهاب الى العمل او ممارسة الأنشطة المعتادة. المهم في هذه الأوقات الحفاظ على برنامج يومي و وضع اهداف يمكن تحقيقها.

- القيام باعمال يومية ثابتة.
- ابدأ بإنجاز الأعمال و المشاريع التي قمت بتأجيلها سابقا. و أيضا الأعمال الصغيره يمكن إنجازها في هذا الوقت.
- حدد يوميا هدف تتطلع لإنجازه.
- كن على تواصل مع الاشخاص الذين تهتم بأمرهم تبادل معهم الأمور الإيجابية و خططوا سويا لنشاطات و برامج تقومون بها بعد إنقضاء فترة الحظر.



التواجد مع الآخرين في اماكن ضيقة و عدم إمكانية الحصول على الخصوصية يمكن أن يؤدي الى الغضب و العدوانية. تصدى بوعي و فاعليه للتصعيد في مثل هذه المواقف. هنا بعض الخيارات التي يمكنك الإستفادة منها و تطبيقها.

- عرف العنف و اعترف به حتى بالنسبة لك شخصا: للعنف اشكال عديدة: الضرب، الصراخ، التقليل من قيمة الشخص وتجاهله لفترة طويلة. كن صادقا مع نفسك و تصرف بما يلزم عند ادراكك ان الموقف اصبح فوق طاقتك للإحتمال و انك سوف تتصرف بعنف.
- قم بإتصال تلفوني لإراحة نفسك: اتصل بصديق او صديقه بمجرد الحديث مع شخص غير المتواجدين حولك. أذهب الى غرفة أخرى و تنفس بعمق اذا كان هذا ممكنا. إذا لم يكن ذلك كافيا الرجاء الإتصال ب (BÖP) Hotline - 01/504 8000 هنا تجد المزيد من المعلومات www.boep.or.at
- لا تدع للعنف مجالاً: المشاعر السالبة و التوتر و العدوانية هي امور طبيعيه في المواقف غير المألوفة و الطارئة. انه ليس سيئا ان يشعر الإنسان بمشاعر عدوانيه، ولكن السيء ممارسة هذه المشاعر ضد الآخرين.
- عندما يحدث العنف: لا تتجاهل العنف عند ظهوره في العائلة، وخاصة عندما يكون العنف من الأشخاص البالغين ضد الاطفال والشباب بل تحدث عنه، لانه ربما تكون انت الشخص الوحيد الذي يمكنه حماية الطفل في هذه المواقف. احصل على المساعدة و التوجيهات من الصعبه قبل أن تتحول الى عنف.
- الخطوط الهاتفية المختصة بهذه الأوضاع: **Gewaltschutzzentrums** مراكز الحماية ضد العنف **Männerberatung** إستشارات الرجال **Kinderschutzzentrum** مراكز حماية الأطفال **Psychosozialen Dienst** الخدمات الإجتماعيه النفسيه **Rat auf Draht** خط الإستشارات للأطفال و المراهقين (بدون الإفصاح عن الإسم)
- احصل على المساعدة اذا تعرضت للعنف: هذا ينطبق عليك شخصيا إذا تعرضت للعنف. تحصل على المساعدة و من المهم ان تعرف انك لست وحدك. انت لست وحدك حتى في فترة الحظر المنزلي او الحجر الصحي و يوجد دائما من يساعدك. احصل على المساعدة من الأصدقاء و من الأستشارات التلفونية من مراكز الحماية ضد العنف و حماية الأطفال و الشباب. في حالات العنف المفرد يمكنك اللجوء الى البوليس و مساعدة الشباب **Jugendhilfe**. وقبل كل شيء: احصل على المساعدة في الوقت المناسب و لا تنتظر حتى فوات الاوان. كل النصائح المذكورة سابقا مثل كيفية التعامل مع الخوف و الملل و القلق، و على وجه الخصوص تلك النصائح المتعلقة بالتصرف ضد الصراعات والخلافات تساعد على التعامل مع المشاعر السالبة و الضيق و التوتر النفسي الذي ينشأ في ظل هذه المواقف و الظروف الصعبه قبل أن تتحول الى عنف.