

## تأثير COVID-19 على الصحة النفسية

كيف تهتم بصحتك النفسية في ظل أزمة فيروس كورونا؟

في ظل تواتر الأخبار المتعلقة بالفيروس التاجي (COVID-19) وتصدرها للناوين الرئيسية في الصحف وفي ظل هذا القلق المتزايد، فلنتذكر مدى أهمية العناية بصحتك النفسية والجسدية.

تقترح سانتيبيسي هنا بعض النصائح حول كيفية العناية بالصحة النفسية على الرغم من الأزمة الصحية الراهنة وبقائنا حبيسي المنازل. وترتكز هذه النصائح بشكل رئيسي على وثائق تم تقديمها من قبل العديد من الخبراء في مجال الصحة النفسية.

### 1. "الاعتناء بالتوازن النفسي"

- لا تترك لنفسك مجالاً لكي تفكر بأي طريقة كانت في مواضيع تتعلق بالخوف والمرض
- تخلص من الضغط (عن طريق الاسترخاء والتأمل والتنفس)
- تحلى بالصبر وتفهم الإجراءات الرسمية واحترمها واقبلها
- تقبل حالة عدم اليقين السائدة وكن مرناً في مواجهة التغيرات التي يشهدها الوضع الراهن

تستطيع أن تسعى وراء ما يبعث على الراحة والطمأنينة وتعتني بنفسك بالرغم من هذا الوضع غير الاعتيادي، فمن المهم أن تتمسك بالأمل. وأن ينصب تركيزك على الأشياء التي يمكن التحكم فيها (كاتباع أسلوب حياة صحي، والتواصل مع الأقارب، وما إلى ذلك) بدلاً من أن تتابع أخبار الفيروس ونتائج التي لا يمكننا التحكم فيها.

ومن بين أهم مظاهر التوازن النفسي أيضاً أن تُدرك مشاعرك وتفهمها. إن الشعور بالتوتر أو القلق أو الانزعاج هو أمر طبيعي. إلا أنك تستطيع التعبير عن شعورك من خلال تخصيص وقت لنفسك تقوم خلاله بتدوين هذه المشاعر في مفكرة يومية، أو التحدث مع أشخاص آخرين، أو القيام ببعض الأعمال الإبداعية، أو ممارسة التأمل.

### 2. "تبيد المخاوف"

- يعتبر الخوف أمراً طبيعياً ومفيداً لأنه يحثنا على اتباع التوصيات الرسمية، غير أنه قد يتسبب في:
  - الشعور بالذعر غير المتناسب مع طبيعة الحدث
  - إنكار الواقع أو التقليل من خطورته
- وهكذا فقد تتسبب ردود الأفعال تلك في تفاقم المشاكل!

إن الشعور ببعض الخوف أمر طبيعي ومفيد كلياً، لأنه يحثنا على اتباع التدابير الوقائية واحترام التوصيات الرسمية. ومع ذلك، فمن المهم ألا نجعل هذا الخوف يتحول إلى حالة من الذعر. وهنا، فقد يكون من المفيد أن تأخذ قسطاً من الراحة عندما تشعر بالإرهاق بسبب مشاعرك. كما أنه قد يكون من المهم تبني بعض السلوكيات مثل: التركيز على الوقائع الموضوعية، والثقة بالمحاور أو المحاورين الموثوق بهم وتجنب الحكايات المثيرة للقلق. من المهم أيضاً مشاركة ما تمر به مع شخص موثوق به، وعند الحاجة، لا تتردد في طلب المساعدة من الخبراء المهنيين.



### 3. "البحث عن المعلومات"

- تشارك المعلومات:
- الالتزام بالمعلومات الرسمية (المكتب الفيدرالي للصحة العامة OFSP ، المقاطعات)
- ابحث عن الوثيرة المناسبة للحصول على المعلومات، وتجنب القيام بذلك بشكل مستمر
- لا تنقل معلومات أو شائعات كاذبة أو تترك نفسك محاطا بها

من المهم أن يقتصر بحثك عن المعلومات وأن تقرأها من خلال المصادر الرسمية والشرعية، مثل منظمة الصحة العالمية (WHO) والمكتب الفيدرالي للصحة العامة (OFSP) والمقاطعات. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي عليك أن تضع قيودا على "نهم" متابعة الأخبار المتعلقة بالفيروس. يُفضل مثلا إيقاف تشغيل الإشعارات التلقائية والتوقف عن متابعة الأخبار لفترة معينة.

### 4. "الانشغال"

مع تباطؤ وتيرة الإيقاع الاجتماعي، سيصبح لديك المزيد من الوقت. لذلك عليك الحفاظ على وتيرة معينة أثناء ممارستك لحياتك اليومية:

- اللعب مع أطفالك / حيواناتك
- مارس الأنشطة البدوية والإبداعية (الحياكة والرسم ...)
- مارس أنشطة البستنة والصيانة ...
- تنزه في الهواء الطلق متى كان ذلك ممكنا
- خصص وقتا للمطالعة ومتابعة الأفلام إلخ.
- قم بترتيب المنزل ...
- قم بكل هذا مع احترام المسافة الاجتماعية.

من المهم الحفاظ على نمط حياة صحي لإدارة جميع أنشطتنا ومسؤولياتنا على أفضل وجه، وذلك من خلال الاستمرار في تناول الطعام الصحي، والحركة، والحصول على قسط كاف من النوم، والقيام بالأشياء التي نحبها. اجعل إيقاع حياتك اليومية جيدا، من خلال خلق توازن بين وقت العمل ووقت الفراغ، والوقت المخصص لأسرتك والوقت المخصص لنفسك، والأنشطة المهنية والخاصة (بالأسرة والفرد)، حيث سيسهم ذلك أيضا في قضاء فترة العزلة المنزلية هذه بهدوء أكبر.

### 5. "التضامن"

- الاعتناء بالمجتمع من خلال احترام قواعد السلوك الرسمية
- مساعدة الناس من حولك والذين يحتاجون إليك (قم بالتسوق لهم وضع المشتريات أمام أبواب منازلهم، وما إلى ذلك)
- استقاء الأخبار من المحيطين والأقارب (الهاتف والشبكات الاجتماعية)
- تقديم الأخبار ودعم الأشخاص المعزولين (البريد والصور وجهات الاتصال المنتظمة)

يعد التواصل مع الآخرين أمرا ضروريا للتغلب على هذه الأزمة؛ لذلك من المهم جدا البقاء على اتصال مع الأقارب، وكذلك مع كبار السن أو المعزولين أو المهمشين. لا ينبغي أن يظل أي شخص خلال هذه الفترة العصبية بدون روابط اجتماعية.



فكر في تقديم المساعدة لأولئك الذين يحتاجون إليها عندما يكون ذلك ممكناً، كما يمكنك أيضاً طلب المساعدة عند الضرورة، إذا ما شعرت بالإرهاق والارتباك والضعف. لا تتردد في التحدث عن همومك وعواطفك، إنها طريقة جيدة للتفكير في الأمر وفهم ما تمر به ولمواجهة التحديات التي تلاحقك.

## 6. "العمل"

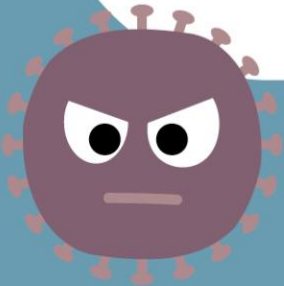
- احترام توجيهات صاحب العمل، ينبغي على طرف ما العمل في الموقع أو عن بعد؛ وسيتعين على الآخرين البقاء في المنزل. احترم هذا الأمر.
  - ستكون متضامناً أيضاً عند البقاء في المنزل مثل أولئك الذين يحاربون الوباء مباشرة، لأنك تساعد في الحد من مخاطر انتشاره. ويمكنك أيضاً دعم الجهد المشترك من خلال بعض اللقائات الصغيرة تجاه أولئك الذين يتعين عليهم العمل في الخطوط الأمامية.
- تحاصرنا الأزمة جميعاً داخل منازلنا، وتجبر الكثير منا على "العمل عن بعد". وبالنسبة للكثيرين منا، ينبغي التوفيق بين العمل من المنزل وتنظيم الحياة الأسرية والعمل المدرسي في المنزل و / أو الاهتمام بالأطفال.
- وفي هذا السياق، من المهم أن تعمل على أن يكون سير يومك متوافقاً بشكل جيد بين وقت العمل والوقت المخصص للالتزامات الأسرية أو الأعمال المنزلية ووقت الفراغ. وقد يبدو جيداً أن ترتدي الملابس المناسبة للجلوس على مكتبك، بدلاً من تظل طوال اليوم بملابس المنزل. عندما تظل في المنزل، حاول الحفاظ على عادات عملك والدراسة مع الزملاء وأخذ فترات راحة قدر الإمكان.

## 7. "الاعتناء بالجسم"

- احصل على تغذية متنوعة ومنتظمة مع أخذ قسط كافٍ من النوم في أوقات منتظمة،
  - اعتن بجسمك (مارس بعض الحركات، في الهواء والشمس، خذ العلاجات المعتادة الموصوفة لك، ...)
  - راقب نفسك : حدد الأعراض وعالج نفسك في المنزل؛ مراقبة تطور الأعراض واحترام وقت التعافي والعزلة الذاتية
- حافظ على روتين يومي مع إعطاء الأولوية لرفاهيتك: تناول وجبات صحية واحصل على قسط كافٍ من النوم وافعل الأشياء التي تستمتع بها. حاول أن تحدد وقتاً للنشاط البدني: يمكن أن يساعدك المشي متى كان ذلك ممكناً، أو ممارسة التأمل أو اليوجا أو ممارسة التمارين الرياضية التي تبعث على الاسترخاء ولها تأثير إيجابي على الأفكار والمشاعر.

## 8. "الضغوطات التي يتعرض لها الأزواج والأسر"

- تزداد درجة الاختلاط في المنازل مع الحظر الجزئي. الشيء الذي من شأنه أن يضاعف من حدة التوتر والقلق والعزلة ويُفاقم الضغوطات. لذلك من المهم معرفة ما يلي:
- اعزل نفسك لبعض الوقت، أو اقتطع بعضاً من الوقت لنفسك أو اذهب في جولة لاستنشاق بعض الهواء النقي مع إتباع التعليمات، قد يساعد ذلك في تقليل الضغوطات التي تواجهها أسرتك.
  - تتوفر المشورة وأرقام المساعدة خصيصاً للرجال الذين يعانون من الضغط.
  - لا تبرز العواطف الناتجة عن وباء فيروس كورونا الجديد بأي ممارسة العنف شكل من الأشكال.
  - لا تزال الشرطة، بالإضافة إلى خدمات المساعدة والدعم للأشخاص الذين يقعون ضحايا للعنف المنزلي أو العائلي، متاحة من خلال المشورة وأرقام المساعدة المعتادة.
  - يمكن لضحايا العنف المنزلي مغادرة المنزل لطلب المساعدة الخارجية.



◀ يجب على الجيران الاتصال بالشرطة إذا اشتبهوا في وجود حالات عنف.

أرقام الاتصال متاحة خلال 24 ساعة على مدار اليوم:

الشرطة 117

الطوارئ الطبية 144

[موقع مساعدة الضحايا في سويسرا](#)

## 9. "الضغوطات التي يتعرض لها الأزواج والأسر"

يعتبر الشعور بالقلق بل وحتى الرعب بسبب حالة عدم اليقين في الحاضر والمستقبل أمرًا طبيعيًا. ومن هذا المنطلق، قد تساعدك بعض الاقتراحات التالية على تجاوز هذا الأمر.

- ◀ من المهم مشاركة مخاوفك ودواعي قلقك حتى لا تظل وحيدًا في مواجهتها.
- ◀ يجد كل كيان اقتصادي نفسه في وضع مختلف. فإذا تبين لك أنه لم تؤخذ جميع المواقف بعين الاعتبار على النحو المطلوب، فإن الحلول الفيدرالية وحلول المقاطعات قابلة للتطور؛ استفسر من خلال الاتصال بعناوين مقاطعتك أو اتحادك المهني أو نقابتك.
- ◀ تذكر أنك لست وحدك. لقد تأثر المجتمع بأسره. إن السلطات السياسية والكيانات الاقتصادية والاجتماعية في حالة تعبئة وسيتمتعون عليهم أن يظلوا كذلك لمدة طويلة بعد نهاية الوباء لدعم انتعاش الاقتصاد.

لقد تأثر الكثير من الفاعلين الاقتصاديين والاجتماعيين، سواء كانوا يتقاضون رواتب أو يعملون لحسابهم الخاص، بسبب الوضع الحالي ويقلقهم المستقبل. قد تكون أحدهم وتشعر بالقلق، بل وربما الرعب؛ وهذا أمر طبيعي. من المهم معرفة فرص الدعم المتاحة. لقد اتخذ [الاتحاد](#) والمقاطعات تدابير قابلة للتطور بانتظام. يمكن للاتحاد المهني الخاص بك أو نقابتك أن يبلغك بكل جديد بالتأكد.

أما من الناحية النفسية، فمن المهم أن تعتني بنفسك. وتذكر أنك لست وحدك الذي تخوض هذا المعترك وتمسك بالأمل. إذا كنت لا ترغب على الرقم Die Dargebotene Hand في التحدث عن ذلك مع أقاربك، يمكنك التحدث عنه مع طبيب العائلة أو الاتصال في أي وقت بـ [143](#) الذي سيستمع لك على مدار 24 ساعة. ولقد وفرت بعض المقاطعات أيضًا خطوطًا ساخنة للاستشارات النفسية (يمكن مشاهدة الأرقام من [هنا](#)).

### معلومات مهمة

الطوارئ النفسية لا تزال متاحة؛ يمكن العثور على أرقام الطوارئ النفسية الخاصة بالمقاطعة من [هنا](#)

- رقم Die Dargebotene Hand 143 ورقم 147 الخاص بالأطفال والشباب متاح على مدار 24 ساعة طويلة أيام الأسبوع
- يمكن للاستشارات الاجتماعية عبر الهاتف الخاصة بكارييتاس أو المركز الاجتماعي البروتستانتي أن تساعدك وترشدك.



كتيب "كيف تحافظ على صحتك؟" حرره psy.ch, متوفر بـ 11 لغة: <https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

فيلم من إنتاج الصليب الأحمر للوقاية من الفيروسات التاجية (بالألمانية مع ترجمة بـ 12 لغة):  
<https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

كيفية الاعتناء بالجسم، مقطع فيديو يقدمه Migesplus: <https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwEBM>  
معلومات موجزة حول مساعدة الضحايا متاحة بتسع لغات أجنبية يتم التحدث بها في سويسرا: <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

