

ادارة الإنهاك أثناء جائحة كوفيد-19

قلبت جائحة كوفيد-19 الأنشطة الروتينية المعتادة لملايين الناس حول العالم ودفعتها جميعاً إلى فضاء جديد. قد نشعر بالقلق إزاء تأثير الفيروس على أنفسنا أو أحبائنا، فأصبح لزاماً علينا التعامل مع مخاطر وقواعد جديدة حول ما إذا كان باستطاعتنا مغادرة منازلنا ومتى، أو التأقلم على العمل عن بعد، أو كيفية التوفيق بين مسؤولياتنا المهنية والعائلية. ويُضاف هذا كله إلى جميع الأمور التي كنا نشعر بأعبائها وضغطها قبل الجائحة.

ولا عجب أن الكثير منا (على الأقل بصورة دورية) يشعر بالإنهاك والتعب. قد تتساءل ماذا لو كنت تعاني من الإنهاك. إذا كان الامر كذلك، توضح ورقة النصائح المرفقة والواردة في وثيقة فهم حالة الإنهاك أثناء جائحة كوفيد-19 الكثير حول أسباب الإنهاك وكيفية ظهوره في حياتنا. يشارك هذا المورد 6 نصائح يمكن أن تساعدك في تجنب وإدارة الإنهاك أثناء هذه الجائحة.

1. التعرف على العلامات التحذيرية للإجهاد والإنهاك

من المهم فهم الإنهاك وكيفية ظهوره في حياتنا. يساعدنا هذا في التعرف على أي علامات تحذيرية للإنهاك التي تظهر علينا مع ملاحظة ضرورة تحديد خياراتنا واتخاذ الإجراءات لمواجهة ذلك. ستساعدك ورقة النصائح المرفقة والواردة في وثيقة فهم حالة الإنهاك أثناء جائحة كوفيد-19 لتكون قادر على "التعرف على ذلك" بصورة أفضل.

2. تذكر هذا

تمثل الجائحة الحالية مجموعة غير عادية ومكثفة من الضغوطات ومسبباتها. وقد عطلت أنشطتنا الروتينية الاعتيادية في كل مناحي الحياة - بدءاً من العمل إلى العائلة وانتهاء بالتبضع. لذلك فإن التأقلم على هذه التغييرات والمتطلبات والموازنة المستمرة بين المخاطر والتعليمات الجديدة من أجل اتخاذ القرارات المناسبة أمر مُرهق.

ونتيجة لذلك، فإن الكثير منا سيشعر بصورة دورية بالإنهاك والتعب أثناء هذا الوباء. وسيشعر الكثير منا بأن قدرتنا على القيام بمهامنا أقل، وأن أدوارنا و/أو منظماتنا تطلب منا أكثر مما نطبق.

لا يعني هذا بالضرورة أننا نعيش حالة من الإنهاك. عادة ما يوصف الإنهاك بأنه نوع من الإجهاد المرتبط بالعمل. ومع ذلك، بالنسبة للكثير منا، فإن هذا الوباء قد جعلنا نشعر بأن حياتنا برمتها عبارة عن نوع جديد من العمل الشاق. لذلك، إذا كنت تشعر حالياً بالتعب، أو الإنهاك، أو عدم الرغبة في الانخراط، أو الحزن، فليس من المرجح أن تكون هذه الأحاسيس جميعها مرتبطة بالوظيفة. تذكر أنك قد تكون أقل قدرة على العمل الآن بسبب هذا الضغط الإضافي الذي تتعرض له. لذلك لا تفترض بأنك تعاني من الإنهاك التقليدي المرتبط بالعمل ولا تتخذ قرارات متسارعة. بدلاً من ذلك، اتبع هذه النصائح الأربع التالية، وامنح نفسك بعض الوقت لمعرفة كيف تتغير مشاعرك وأفكارك.

3. تحديد الأسباب

الإنهاك عبارة عن عملية - لا تحدث بين عشية وضحاها. بل أن الإنهاك هو نتيجة لتراكم الضغط والإجهاد مع مرور الوقت. فعكس هذه العملية يتطلب إزالة الضرر من خلال فهم الأسباب، وإدارة الضغط، والبحث عن الدعم، والقيام بتغييرات أخرى التي من شأنها أن تساعد على تعزيز مرونتك مع مرور الوقت.

أولاً، من المفيد التعرف على العوامل الأكثر مساهمة في تشكيل شعورك الحالي. أحياناً تكون واضحة وفي بعض الأحيان قد تستغرق وقتاً للتفكير في التعرف عليها. وفي مرات عديدة، يكون هناك أكثر من عامل مساهم.

إذا كنت تعاني من صعوبات للتعرف على الأسباب المحتملة، اسأل نفسك أين تشعر بالاستياء. في الغالب، قد تشير مشاعر الاستياء إلى شيء مهم تفتقده. على سبيل المثال، قد تلاحظ أنك تشعر بالاستياء بسبب أن مديرك يحدد اجتماعات افتراضية لتسجيل الدخول إلى العمل الساعة 8 من كل صباح.

إذا كنت لا زلت تواجه مشكلة في تحديد ذلك، استخدم تقنية "التساؤلات الخمس" للوصول إلى جذر المشكلة. تشمل تقنية "التساؤلات الخمس" طرح سؤال "لماذا؟" حول قضية واحدة 5 مرات متتالية للوصول إلى جذر المشكلة. على سبيل المثال، لو سألت نفسك لماذا تنزعج من تحديد مديرك الاجتماعات الصباحية في الساعة 8 صباحاً، ستدرك أن السبب هو صعوبة مشاركتك وفي نفس الوقت الإشراف على أطفالك في هذا الوقت. فإذا سألت نفسك لماذا يشكل ذلك مشكلة بالنسبة لك، قد تقول إن مديرك لا يفهم الضغط الذي تمر به عندما تحاول العمل من المنزل وفي نفس الوقت الاعتناء بالأطفال المتواجدين في المنزل على الدوام.

وبمجرد أن تكتشف جذر المشكلة، يمكنك النظر في خياراتك لمعالجة ذلك السبب. لدينا دائماً خيارات. قد لا تكون خيارات سهلة، أو خيارات نريدها، أو خيارات نشعر بالارتياح لها، المهم أن لدينا خيارات. لذلك، تكون الخطوة الأخيرة هنا هي إعداد قائمة بالخيارات لمعالجة جذور المشكلة واتخاذ قرار إزائها.

4. كن واقعي

هل سمعت بالعبارة التالية: الواقع ناقص التوقعات = خيبة الأمل والإحباط؟ توقعاتنا مهمة، وعندما نكون متفائلين مع أنفسنا بصورة غير واقعية بشأن ما يمكن أو ينبغي أن ننجزه، تكون النتيجة غالباً الشعور بالإحباط، وخبية الأمل، كما لو أننا مقصرين. لذلك، عليك السعي إلى الواقعية فيما تتوقعه من نفسك (والآخرين) خلال هذه الفترة.

هناك سبب أن الكثير من الناس الذين يتحملون مسؤوليات تقديم الرعاية - سواء كانت تجاه الأطفال، أو الكبار، أو أفراد العائلة الذين يعانون من أمراض حادة - قد يقعون تحديداً تحت تأثير الضغط والتعب في الوقت الحالي. لأنه من الصعب الموازنة بين العمل بدوام كامل من المنزل ورعاية المنزل، خصوصاً إذا كان من تعنتي بهم يحتاجون إلى اهتمام كبير. لذلك كن واقعي. ستتأثر إنتاجيتك (وكذلك الرعاية التي تقدمها). هذا هو الواقع، فكلمة كافحت ذلك والتزمت بالمعايير والتوقعات غير الواقعية، كلما أضفت إلى توترك وعدم راحتك.

فيما يلي سؤالين يمكن أن يساعدك في وضع أولوياتك الواقعية خلال هذه الفترة:

- ✓ ما هي الأمور التي ينبغي أن تنجزها تماماً؟
- ✓ كيف يمكن أن أتأكد من تحقيق ذلك؟

تحدث إلى مديرك. اسأل مديرك عن الشيء الذي يعتقد أنك تحتاج إلى إنجازه تماماً، ثم اسأله كيف يمكنه أن يساعدك في الالتزام بالحدود كي يتسنى تحقيق هذه الأولويات. يمكن أن يفتح لك هذا النقاش الباب لتوضيح أي قيود زمانية ومكانية تواجهها حالياً. فكلمة أمكنتك مساعدة مديرك في فهم قيودك وامتلاك توقعات واقعية بشأن إنتاجيتك في هذه الفترة، كلما كان أفضل.

5. تعزيز المرونة عن طريق التركيز على الأساسيات

عندما نقع تحت تأثير ضغط متزايد، نحتاج إلى العودة إلى الأساسيات في كيفية الاهتمام والحفاظ على صحتنا. فيما يلي دليل لمساعدتنا في مراجعة الأساسيات. بشكل عام، ينبغي أن نحاول الانتباه لكل من هذه المجموعات الأربع كل يوم:

- **العناية بالجسم:** عندما يتعلق الأمر برعاية أجسامنا، فإننا نعرف جميعاً بالغريزة ما الذي ينطوي على هذا. هل تحصل قسط كاف من النوم، وممارسة الرياضة، والتغذية اللائقة؟
- **الإنجاز:** بالنسبة للكثير منا، يمنحنا العمل هذا الشعور بالإنجاز (في الواقع، يستطيع الكثير منا وضع الأولويات بالتركيز على هذا المجال على حساب المجالات الثلاثة الأخرى) مع ذلك، هناك الكثير من الطرق الأخرى لخلق وتجربة الشعور بالرضا والإنجاز أيضاً.
- **التواصل:** إن التواصل الفعال مع الأصدقاء، أو العائلة، أو الشريك، أو حيواناتك الأليفة أكثر أهمية من المعتاد أثناء أوقات العزلة الممتدة. لذلك، إذا تعذر عليك لقاء بعض من هؤلاء شخصياً، اتصل بهم أو اكتب إليهم.



THE KONTERRA GROUP

- **المتعة:** ماذا تفعل على سبيل الدعاية فقط؟ ما الذي يمنحك المتعة؟ حتى أثناء هذه الأوقات من الضغط والإجهاد الممتدين، ستتناقلم بشكل أفضل لو حددت جزء من وقتك الاعتيادي للمتعة والتسلية.

اسأل نفسك الاسئلة التالية:

- ✓ ما هو تقييمك لإنجازك في كل من هذه المجالات الأربعة كل يوم؟
- ✓ ما هو المجال الذي تتقنه أفضل؟ ما هو أضعف مجال؟
- ✓ ما الذي يساعدك على تحقيق هذه الأمور وإنجازها بالفعل؟ (غالباً ما تكون معرفتنا بما ينبغي عمله من أجل الرعاية الذاتية أفضل مما نقوم به فعلياً، لذلك ما هي الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للانتقال لمرحلة العمل؟)

6. ابحث عن إعادة صياغة أفكار فعالة

أحد السمات المميزة للإنهاك هو التفكير السلبي - الغضب، السخرية، الشعور بالعجز، الشعور باليأس، الشعور بالشلل، وغالباً ما يتفاهم هذا التفكير السلبي مع مرور الوقت.

تخبرك هذه الأفكار أمور مهمة. تخبرك بأن هناك خطب ما يخل بالتوازن. تجاهلها أو إخفائها لن يخدمك. هذه الأفكار لا تقول القصة كاملة. ذكر نفسك بأن هذه الأفكار لا تقول القصة كاملة.

عندما تعاني من الإنهاك، فقد يكون من المفيد إدراك ما تفكر به، ومن ثم تقديم بعض الأفكار الأكثر إيجابية بصورة متعمدة. على سبيل المثال، يمكنك محاولة ممارسة التعبير عن الامتنان، وهناك عشرات الطرق للقيام بذلك. على سبيل المثال، يمكنك عمل قائمة الأشياء التي تشعر بالامتنان إزاءها، وكتابتها كلما لاحظتها. أو يمكنك التركيز على الامتنان في مجال محدد (العمل مثلاً) الذي تكابد فيه عن طريق تدوين كيف أن وظيفتك تتماشى مع قيمك. البحث السريع في الإنترنت سيقودك الى الكثير من الأدلة المفيدة.

يمكنك أيضاً تجربة ما يطلق عليه "سمي ثلاث إنجازات": قبل الذهاب إلى النوم، حدد ثلاث إنجازات في يومك (ليس بالضرورة أن تكون إنجازات كبيرة! في الواقع، الاحتفال بالإنجازات الصغيرة مثل "أطعمت طفلي ثلاث وجبات اليوم" قد تساعد في إعادة معايرة عقلك المثقل بالهموم والضغط الشديدين). مع مرور الوقت، ستترك هذه الممارسة تغيير إيجابي على طريقة تفكيرك وشعورك تجاه يومك وإنتاجيتك.

في النهاية، معظمنا مستعد للتفكير أولاً حول الخطأ الذي حصل والطرق التي شعرنا فيها بالفشل. ويسمى هذا بالميل السلبي. لكن عندما نبدأ بالتركيز بدلاً من ذلك على ما هو صحيح والأمور الإيجابية التي قمنا بها، فذلك يبدأ حرفياً في الحفاظ على عقولنا لتحديد الأمور الأكثر إيجابية ومساعدتنا في تحسين شعورنا. وكل هذا يصب في اتجاه الصعود الإيجابي في حياتنا.

كلمة اخيرة

لو أردت تجنب وإدارة الإنهاك أثناء جائحة كوفيد-19، ألقى نظرة إلى الوراء على النصائح الست التي تناولناها في هذا المورد. فإذا منحت بعض الوقت والجهد في استكشاف كل هذه الجوانب ونفذت بعض الإستراتيجيات المصاحبة، فستقطع شوطاً في مساعدة نفسك في شعورك وقيامك بمهامك بشكل أفضل.

- ✓ التعرف على العلامات التحذيرية للإجهاد والإنهاك
- ✓ تذكر أن هذه الأوقات هي أوقات عصبية وغير عادية، وأن هذا الوباء لن يستمر للأبد.
- ✓ قم بتحديد الأسباب التي تشعر بأنها مصدر الضغط تحديداً، واستكشف خياراتك للتعامل مع تلك الضغوطات.
- ✓ كن واقعياً في توقعاتك عن نفسك (والآخرين)
- ✓ تعزيز المرونة عن طريق وضع خطة (ومن ثم تنفيذها)
- ✓ ابحث عن إعادة صياغة أفكار فعالة التي ستدرب دماغك على النظر أكثر إلى الإيجابيات.