

الاعتناء بالنفس أثناء البقاء في المنزل عند
الشعور بعدم الأمان



KON TERRA
RESILIENCE

الاعتناء بالنفس أثناء البقاء في المنزل عند الشعور بعدم الأمان

يختار كثير من المهاجرين، وغير الحاصلين على الجنسية، والأشخاص الملونين في الولايات المتحدة الحدّ من تنقلاتهم في هذه الفترة بسبب الخوف من الاحتجاز أو الترحيل. والبقاء في المنزل بدافع الخوف أمر مُرهق. فهو قد يضيق مساحة الحياة اليومية، ويزيد من التوتر، ويجعل كل يوم يبدو أكثر ثقلًا أو غموضًا.

إذا كنت تشعر بالقلق، أو التوتر، أو كأنك في حالة استنفار دائم، فاستجابتك مفهومة. فجسمك يحاول أن يحميك.

يقدم هذا الدليل طرقًا عملية تساعد على الحفاظ على الرفاه أثناء العزلة أو البقاء في المنزل لفترات طويلة. وهو لا يُعد مرجعًا قانونيًا ولا يقدم استشارة قانونية

استجابات شائعة عندما تشعر بالخوف من مغادرة المنزل

قد تلاحظ ما يلي:

- القلق أو التوتر أو الشعور بأنك في حالة تأهب
- صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر
- تسارع الأفكار أو صعوبة في التركيز
- سرعة الانفعال أو تقلبات عاطفية
- التملل أو الملل أو فقدان الإحساس بالوقت
- رغبة ملحّة في متابعة الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مستمر
- الاعتماد بشكل أكبر على الكحول أو الطعام أو الشاشات للتعامل مع التوتر

هذه الاستجابات شائعة، وهي لا تعني أنك ضعيف. لكنها تشير إلى أن جهازك العصبي يتعرّض لضغط كبير.

عندما تشعر بالعزلة ويبدو كل شيء غير واضح، ابدأ بثلاث أولويات أساسية

ابدأ بالاعتناء بجسدك أولاً

يظهر التوتر في الجسد أيضًا، والاهتمام باحتياجاتك الجسدية يعزّز قدرتك على التكيف. ومن الخطوات الصغيرة التي قد تساعد:

- احرص على شرب الماء بانتظام.
- حاول تناول شيء خفيف بين الحين والآخر، حتى لو كانت شهيتك منخفضة.
- خذ قسطًا من الراحة كلما استطعت، فحتى فترات الراحة القصيرة لها أثر

لا تحتاج إلى أن يكون كل شيء مثاليًا. الأهم هو الانتظام والاستمرار

2. ساعد جسمك على أن يهدأ بعد حالة الاستنفار

يبقى الخوف جهازك العصبي في حالة استنفار. وتهدة الجسد بشكل مقصود تساعد على تخفيف القلق. ومن الأمور التي قد تساعد:

- حاول أن تحرّك جسمك كل يوم، ولو بشكل بسيط: تمّدّد، أو امش داخل المنزل، أو قم بتمرين قصير، أو ارقص على أنغام أغنية واحدة..
- مارس تنفّسًا بطيئًا ومنظمًا
- ما يساعدك على الشعور بالثبات والطمأنينة، مثل الصلاة، أو قراءة النصوص الدينية، أو ترديد عبارات مهدئة، أو ممارسة الامتنان، أو التواصل مع الطبيعة، حتى لو كان ذلك مجرد الجلوس قرب نافذة.
- امنح مشاعرك مساحة للتعبير، سواء بالكتابة، أو تدوين الملاحظات، أو تسجيل مذكرات صوتية، أو التحدّث مع الآخرين. فذلك قد يخفف الضغط ويساعد على صفاء الذهن
- خفّف من متابعة الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي: تابع ما تحتاج إليه فقط، من مصادر موثوقة ومحدودة، وتجنّب الانشغال المستمر بالأخبار على نحو يزيد من توترك .

جرب هذا التمرين البسيط لتنظيم التنفّس	حدّد لنفسك من مرة إلى ثلاث محطات قصيرة يوميًا تساعدك على استعادة توازنك	كن معتدلاً في متابعة الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي
• خذ شهيقاً لمدة 3 ثوانٍ • احبس النفس لمدة 3 ثوانٍ • أخرج الزفير لمدة 3 ثوانٍ • كرّر ذلك 5 مرات وأنت تخرج الزفير، ردّد بهدوء كلمة مثل: "هدوء" أو "ثبات"	• إذا كان الوضع آمناً، اجلس قليلاً قرب نافذة أو في مكان يصلك فيه ضوء الشمس. • اغسل وجهك أو يديك بماء دافئ. • حرّك كتفيك ورقبتك برفق. • استمع إلى أغنية تحبها. • حضّر لنفسك كوب شاي أو قهوة واشربه على مهل. أحياناً تكفي دقيقة هادئة لتخفيف حدّة التوتر	إن التعرّض المستمر للأخبار ووسائل التواصل يبقي جسمك في حالة استنفار. • اكتف بمصدر واحد أو مصدرين تثق بهما. • حدّد أوقاتاً معيّنة لمتابعة الأخبار. • تجنّب متابعة الأخبار أو التصفّح قبل النوم. من حقّك أن تمنح ذهك فترات من الراحة

3. حافظ على التواصل والشعور بالانتماء

العزلة تزيد من التوتر، وحتى التواصل البسيط مع الآخرين قد يخفف من وطأته.

- حاول ألا تنعزل عن الآخرين، خاصة إذا كنت تعيش وحدك: يمكنك أن تتصل، أو ترسل رسالة صوتية، أو تجري مكالمة فيديو، أو تبعث رسالة قصيرة.
- حافظ على تواصل منتظم مع أشخاص تشعر بالراحة والثقة معهم.
- إذا كنت تعيش وحدك، فحاول أن يكون لديك تواصل واحد على الأقل كل يوم.
- إذا كنت تعيش مع آخرين، فاحرص على إيجاد توازن بين الوقت الذي تحتاجه لنفسك والوقت الذي تقضيه معهم، من خلال تخصيص فترات هادئة ووضع حدود بسيطة داخل المنزل.
- قد يكون من المفيد أن تتشاركوا وجبة، أو حديثاً، أو موسيقى، أو دعاء، أو روتيناً يومياً بسيطاً

يمكن أن يكون التواصل بسيطاً وأمناً، وكفي أن يكون مع شخص واحد تنثق به.

تمسك بروتين يومي عندما يبدو ما حولك غير متوقع

يساعد الروتين اليومي على استعادة الإحساس بالسيطرة، وهذا الإحساس يخفف من التوتر ويدعم الرفاه. جرب ما يلي:

- حاول أن تحافظ على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة قدر الإمكان..
- ارتد ملابسك، حتى لو كنت ستبقى في المنزل.
- ضع لنفسك روتيناً يومياً وقائمة بسيطة بما تريد إنجازه، على أن تتضمن:
 - مهمة ضرورية
 - شيئاً يجعلك تشعر بالقدرة والإنجاز
 - شيئاً يمنحك الراحة أو المتعة

الراحة ليست علامة على الكسل، بل وسيلة لاستعادة طاقتك

التكيف غير الصحي vs التكيف الصحي

تميل أساليب الرعاية الذاتية الصحية إلى أن:

- تزيد من شعورك بالهدوء و/أو باحترامك لنفسك
- تدعم صحة الجسد وتقويه
- تعزز التواصل مع الآخرين
- تساعدك على الشعور بالقدرة والكفاءة

أما أساليب التكيف غير الصحية، فغالباً ما:

- تزيد من شعورك بالتبؤد أو الانفصال
- تمنحك شعوراً مؤقتاً بالراحة، لكنها تجعل المشكلات أكثر تعقيداً مع الوقت

عندما يستمر التوتر لفترة طويلة، قد يلجأ كثير من الناس إلى أساليب تُخدر الإحساس، مثل الإفراط في استخدام الشاشات، أو شرب الكحول، أو الأكل الزائد، أو الانسحاب من الآخرين. وإذا لاحظت أنك أصبحت تميل إلى هذه الأساليب، فهذا أمر مفهوم، فالتوتر قد يدفع الإنسان إلى ذلك. لكن هذه الوسائل قد تتحول تدريجياً إلى عادات تزيد القلق، وتؤثر في النوم، وقد تقود أحياناً إلى نوع من الاعتماد عليها.

إذا استطعت، فحاول أن تبدأ بالتخفيف منها تدريجياً، وأن تستبدلها بعبادات صغيرة وأكثر صحة، تساعدك على دعم جسدك، وعلاقاتك، ورفاهك على المدى البعيد.

ابدأ بخطوات صغيرة. المهم هو التقدم، لا أن يكون كل شيء مثاليًا

إذا كنت مسؤولاً عن رعاية أطفال

- حافظ على روتين يومي بسيط وواضح.
- طمئنهم من دون أن تعدهم بأمور لا يمكنك التحكم بها.
- ساعدهم على تسمية مشاعرهم بكلمات بسيطة، مثل: "من الطبيعي أن تشعر بالقلق".
- خصص خلال اليوم فترات قصيرة من الهدوء.

- شاركهم أنشطة خفيفة لا تتطلب منك جهدًا كبيرًا، مثل الاستماع معًا إلى كتاب صوتي.

وجودك الهادئ معهم أهم من أن تكون لديك إجابة جاهزة لكل شيء.

متى يكون من المفيد أن تطلب دعمًا إضافيًا؟

قد يساعدك أن تتواصل مع جهة تثق بها، مثل مختص صحي، أو مرشد نفسي، أو مرشد ديني، أو جهة مجتمعية، أو خط دعم، وذلك إذا:

- إذا شعرت أن القلق أو نوبات الهلع أصبحت ترهقك أكثر مما تستطيع تحمّله
- إذا صار نومك مضطربًا على نحو يؤثر عليك بوضوح
- إذا وجدت نفسك تشعر في معظم الأيام باليأس أو بالتبذل العاطفي
- إذا لاحظت أنك بدأت تلجأ أكثر إلى الكحول أو المواد الأخرى
- إذا أصبحت تجد صعوبة في متابعة أمورك اليومية أو في رعاية أسرتك

طلب الدعم علامة قوة، لا ضعف.

في الختام

ليس المطلوب أن تفعل كل شيء.

يكفي أن تختار اليوم خطوة صغيرة تمنحك شيئًا من الهدوء، أو قدرًا أكبر من الاستقرار، أو تواصلًا أقرب مع من حولك. فهذه الخطوات الصغيرة، حين تتكرر يوميًا بعد يوم، تساعدك على التماسك وتدعم رفاهك، حتى في الأوقات الصعبة والمتقلبة.

نبذة عن KonTerra

في KonTerra، نتخصص في دعم الجهات التي تعمل في بيئات معقدة وعالية الضغط، حيث تواجه المؤسسات وموظفوها تحديات صعبة.

عندما يعمل الموظفون في وظائف شديدة الضغط، أو في بيئات يكثر فيها التعرض للتهديد أو المعاناة أو المشاهد الصادمة أو النزاع، فإنهم قد يصبحون أكثر عرضة للإرهاك والاستنزاف وظهور استجابات للتوتر، مثل الاحتراق الوظيفي. وتعمل مجموعة KonTerra مباشرة مع الأفراد والفرق، وتزوّدهم بالأدوات التي تساعد على فهم هذه التحديات والتعامل معها بشكل أفضل.

ولا يمكن تقديم دعم فعال ومؤثر إلا بوجود الأشخاص المناسبين. فبفضل خبرة مستشارينا ومدربينا، إلى جانب حسّهم الإنساني وقدرتهم على التعامل بوعي وحساسية، نستطيع أن نقدّم لعملائنا دعمًا يميّز بالجودة والخصوصية. ويتميّز جميع اختصاصييننا بأمرين أساسيين يساعدانهم على تقديم دعم عالي الجودة: فهم جميعًا مختصون متمرسون في مجال الصحة النفسية على مستوى الماجستير أو الدكتوراه، ولديهم خبرة في دعم العاملين في البيئات والأدوار شديدة الضغط وعالية المسؤولية

تشمل الخدمات التي يوفّرها فريقنا المختص ما يلي:

- جلسات الإرشاد الفردي والتوجيه
- البرامج التدريبية والفعاليات التثقيفية، حضورياً وعبر الإنترنت
- تقييم رفاه الموظفين
- دعم المديرين وتقديم الاستشارات للمؤسسات والقيادات
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يرجى الاتصال بمدير حساب KonTerra الخاص بك

أو إرسال بريد إلكتروني إلى: info@konterragroup.net