

التعامل مع التوتر والقلق أثناء تفشي الأمراض المعدية

عند معرفتك بوجود مرض معدى متفشي الذي قد يؤثر عليك أو على من تحب، فلا محالة سيؤدي ذلك إلى التوتر. تبين هذه المادة ردود الأفعال الشائعة في مثل هذه الحالات وتقدم نصائح حول الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التعامل مع التوتر في هذا الوقت العصيب.

في بعض الأحيان، تتفشي الأمراض المعدية فجأة وتتطور بسرعة. مع ذلك، وفي كثير من الحالات، يبدي تفشي الأمراض ببطء، وتستمر في الانتشار لأسابيع وأشهر حتى تصبح بالفعل أوبئة عالمية.

يُعتبر هذا جيداً من الناحية اللوجستية، حيث يتيح للناس والمنظمات الاستعداد على أفضل وجه ممكن. برغم ذلك، يمكن أن يكون هذا صعباً من الناحية النفسية. عندما يراقب الجميع ويتساءلون عن الخطوة القادمة، يكون "لفترة الانتظار" هذه أثراً كبيراً.

ردود الأفعال الشائعة أثناء تفشي المرض

عند مواجهة تهديد ما، يستجيب جسمك بطرق تجعله يستعد لمواجهة هذا التحدي وحماية نفسك. عند استشعار هذا الخطر، تُفرز هرمونات ومواد كيميائية أخرى مما يؤدي إلى ما يشار إليه عادة بـ "ردود الأفعال". في العادة لا تولد ردود الأفعال هذه شعور جيداً ولكنها طبيعية جداً. في الواقع، تعتبر هذه الردود طريقة يسلكها جسمك لمساعدتك في البقاء على قيد الحياة.

من الطبيعي الخوف من المجهول. إليك بعض الأمور التي يمر بها الناس عموماً خلال فترة ازدياد حالة عدم اليقين والضغط المحيط بانتشار المرض المعدى:

- الشعور بالقلق والتوتر أكثر من المعتاد.
- شعور بشرود الذهن، والعصبية، وعدم القدرة على التركيز جيداً على شيء ما أو لمدة طويلة.
- الانشغال بالتفكير في تفشي المرض حتى عندما تحاول التركيز على أمور أخرى.
- الرغبة في البحث ومعرفة كل ما يمكن معرفته حول تفشي المرض وما قد يتكشف عنه.
- شعور عام بطاقة عالية أو البقاء في وضعية الاستعداد و"التركيز المضاعف". حدوث فترات من الطاقة العالية يعقبها أو يتخللها "تراجع في الطاقة" (تعب مفاجئ وشعور بالإرهاق و العجز أو فقدان الأمل).
- صعوبة في النوم.
- الانزوال أو الابتعاد عن الآخرين، و/أو الخوف من الذهاب إلى الأماكن العامة.
- رغبة جامحة في تناول أشياء غير صحية أو خطيرة يمكن أن نستهلكها لمساعدتنا في مواجهة الضغوط والتوتر (مثل الكحول والسجائر، وممارسة الجنس الخطر).

ما الذي يساعد؟

ما الذي يمكنك القيام به لمساعدة نفسك في مواجهة التوتر خلال "فترة الترقب والانتظار"؟ بشكل عام، كلما شعرت بالأمان ورباطة الجأش، كان تأقلمك مع الوضع أفضل. وهذا يعني أن أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها هو الاستعداد.

1. الاستعداد

اعتمد على 2-3 مصادر معلومات موثوقة لمساعدتك في التعرف على الفيروس أو المرض المتفشي واستعد على الصعيد الشخصي، على سبيل المثال:

- مراجعة معلومات السلامة حول أهمية غسل اليدين وغيرها من الأمور التي يمكنك القيام بها لتقليل من المخاطر التي ستعرض لها أنت ومن تحب.

- إذا كان الحجر الصحي ممكناً أو محتملاً، قم بتخزين المؤن الضرورية الكافية لعدة أسابيع (مثل الأدوية الأساسية والأغذية والحليب طويل الأجل، ورق التواليت، الخ).

2. تذكر

- من المحتمل أن تكون مرتبكاً وبتأنيك شعور أكثر بالقلق. ليس هذا هو الوقت المناسب "للعمل كالمعتاد"، ولا تتوقع أن يكون شعورك "عادي" أو أن تكون قادر على التركيز على العمل بالطريقة التي اعتدت عليها.
- من الطبيعي أن تتأنيك بعض المشاعر القوية أو تشعر بتقلب كبير في مشاعرك كما لو كنت على متن سفينة دوارة في هذه الأثناء.
- يمكنك القيام بأشياء تساعدك على التأقلم بصورة أفضل خلال الموسم الحالي. جرب بعض الاستراتيجيات التالية:

3. ممارسة الإستراتيجيات الفعالة للتعامل مع القلق والتوتر

- الحد من الوقت الذي تقضيه في متابعة الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي. الاستماع للأخبار التي تؤكد سرعة انتشار المرض وافتقار العلاج الفعال له ببساطة يوجب القلق، وكذلك قضاء الكثير من الوقت في وسائل التواصل الاجتماعي له أثر مماثل.
- التركيز على أمور أخرى. قم بالتركيز بصورة دورية على شيء آخر غير انتشار المرض. تسمية ما تشعر بالامتنان له، وكذلك الكتب، والكتب الصوتية، والبودكاستات، والتلفزيون، يمكنها أن تساعد في ذلك. خفف من متابعة مواد الترفيه التالية: ملاحم الحرب، القصص المثيرة، ودراما الجريمة، أو القصص التي تدور حول "نهاية العالم".
- قم بالتمارين الرياضية حيثما أمكن، حتى وإن كان ذلك يعنى القفز على الحبل، أو القيام بالتمارين في المنزل أو في المكتب. إحدى أفضل الطرق لمساعدة جسمك على مواجهة ارتفاع مستويات المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر هي استهلاك بعض هذه المواد عن طريق ممارسة الأنشطة المجهدة.
- اتبع هذه الضوابط التي تمنحك أساساً قوي وهدوء وحيوية. إذا كنت تتأمل، تصلي، تمارس اليوغا، تقرأ الكتب، تكتب، ترسم، تطبخ..... أستمر بالقيام بهذه الأعمال قدر ما أمكن. هذا هو الوقت المناسب للقيام بالمزيد من هذه الأشياء، وليس التقليل منها.
- الخروج من المنزل إلى الهواء الطلق. الخروج للطبيعة مهم جداً للصحة، مع ذلك، اتبع الإرشادات والنصائح الصادرة عن السلطات المحلية، لأن الأمر يتعلق بإبقاء مسافة بينك وبين الآخرين في الأماكن العامة.
- الاتصال بالأحباب. تلقى الدعم من الآخرين (وتقديمه لهم) له أثر إيجابي وقوي على قدرتنا في مواجهة التحديات. لذلك، يمكنك قضاء الوقت في الحديث مع والاتصال بالعائلة والأصدقاء.
- أسعى للحصول على الدعم. اتصل ببرنامج الرعاية الخاص بالموظفين في منطمتك، بطبيبك، أو موظفي الدعم الآخرين.