

صدمة جائحة فيروس كورونا المستجد-19

فهم صدمة الجائحة والتأقلم معها

مع استمرار جائحة فيروس كورونا في الانتشار، يواجه الناس في جميع أنحاء العالم حالة من الاضطراب وعدم اليقين. الكثير منا يشعر بالقلق إزاء العديد من جوانب الحياة. من بين أمور قد نمر بها ما يلي:

- قلق على ذوينا من أن يصابوا بالفيروس (أو أن نصاب به أنفسنا)
 - نتساءل عن مدى أمان وظائفنا ومصادر تمويلنا وما إذا كانت (أو متى) الأمور ستعود إلى طبيعتها.
 - الشعور بالانقطاع والانفصال عن الناس الذين نحبهم
 - الشعور بالارتباك من مشاهدة المجتمع والاختلال المالي
 - معاناة التغلب على قيود العزلة أو التوفيق بين تعقيدات العمل من المنزل ورعاية الأطفال وأفراد الأسرة
- هناك الكثير من الأمور التي نشعر بالقلق والحزن إزائها الآن. يمثل هذا الوباء أزمة عالمية تؤثر علينا جميعاً، سواء أفرد أم جماعة. تعتبر تجربة ما "صدمة" عندما تكتسح قدراتنا الطبيعية على التأقلم وتقضي على إحساسنا بالأمان والسيطرة. خلال هذه الجائحة سيُشعر معظمنا - أحياناً- بالإرباك، وعدم الأمان، والعجز في السيطرة على مجريات الأحداث. لذلك، من المنصف القول إن معظمنا سيواجه قدراً من الصدمة نتيجة لذلك، وحتماً سينالنا تأثيرها على الصعيدين العاطفي والشخصي - وهذا أمر عادي وطبيعي.
- إذاً، أين موقعنا من ذلك؟

عندما لا نعرف ما قد يحدث بعد ذلك ولا نعرف كيفية السيطرة على الوضع، فالأجدي بنا التركيز على التحكم بردود أفعالنا واتخاذ القرارات والقيام بأمور من شأنها أن تساعدنا في التأقلم جيداً.

وعلى الرغم من استمرار الجائحة، هناك الكثير من الأمور التي نستطيع القيام بها الآن لمساعدة أنفسنا في مواجهة الصدمة والضغط النفسي. تشير الأبحاث إلى أن ما يلي هي بعض الأمور الأكثر فعالية التي يمكننا القيام بها.

1. أن نتوقع بان تتابنا بعض المشاعر الصعبة والقاسية

ينبغي أن نتوقع أن تتابنا بعض المشاعر القاسية والمعقدة متعلقة بهذه الأحداث - الآن وفي المستقبل. خلال هذا الوقت، قد تتابنا مشاعر أكثر (وأكثر حدة) من الضغط، والقلق، والاكتئاب، وحدة الطباع، ومشاعر الحزن، والذعر، والقلق، والأسى. ولذلك، مثلما تراقبون على الأرجح الأخبار عالمياً، راقبوا أنفسكم.

لذلك، كن مدركاً لما حولك وراقب ما تشعر وتفكر به. ما هي علامات التوتر التي تظهر عليك؟ ما هي حدود قدراتك وما مدى اقترابك منها؟ ماذا تحتاج في هذه اللحظة؟ إن التعرف مبكراً على علامات التوتر المقلقة وفحص نفسك بصورة منتظمة سيساعدك على اتخاذ قرار بشأن ما تحتاج للقيام به كي تمنع حدوث تأثير صدمة الجائحة والتعامل معها بالطريقة المثلى، وهذا سيفيدك كثيراً في التأكد من أنك لا تشعر بالقلق والإحباط وإفراغ قلقك وإحباطك على الآخرين.

2. ضع خطة للاستجابة لاحتياجات الصحة النفسية

بسبب الضغط الذي نمر به جميعاً، فمن المهم بمكان أن ندعم أنفسنا والآخرين في هذا الوقت، وأن تكون لدينا خطة للاستجابة لاحتياجات صحتك النفسية، مثلما سيكون لديك على الأرجح خطة خاصة للعناية باحتياجاتك للرعاية الطبية. أين ينبغي لنا أن نبدأ؟ من النقطة التالية...

3. إنشاء هيكل ينظم حياتك

عندما يشعر العالم بعدم اليقين والخوف، فإن واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على التأقلم هو أن تجعل حياتك الخاصة أكثر استقراراً وتدخل عليها بعض الثبات. وهذا يعني أنه إذا تغيرت العديد من أنشطتك الروتينية المعتادة بسبب الأوضاع، فإن أفضل الأشياء التي ما يمكنك القيام بها هو تنظيم حياتك، من خلال تقسيم أوقات اليوم ووضع برنامج لملئها، وإبداء في تنظيم وقتك حول الأمور التي يمكنك ممارسة النفوذ والسيطرة عليها.

4. ابق على اتصال مع الأشخاص الذين يهتموك

ابق على اتصال! حتى وإن كنا بحاجة إلى البقاء بعيداً عن الآخرين جسدياً، لازال بإمكاننا أن نكون مبدعين في كيفية التواصل. ومن المهم بمكان، في أوقات التوتر الشديد والعزلة الجسدية، أن نبقى على اتصال مع من نحبهم. ولذا، عليك باستخدام التكنولوجيا والبقاء على اتصال بالآخرين.

5. العودة إلى الأساسيات

إذا فشلت كل الأمور من حولك، تذكر الأساسيات. تدعم هذه الأساسيات أجسادنا وعقولنا في التأقلم بفاعلية، والسيطرة على التوتر، وتحسين المزاج، ومعالجة المعلومات، واتخاذ قرارات سليمة.

- ✓ احصل على قدر كاف من النوم (نعم، ربما يعني عدم قراءة الأخبار ليلاً وتعتمد البحث عن وسائل للاسترخاء في المساء).
- ✓ ممارسة بعض التمارين الرياضية يوميا. حتى إذا كان لزاماً عليك أن تكون مبدعاً، حرك جسدك! ممارسة التمارين سيساعد في استهلاك بعض المواد الكيميائية المسببة للقلق والتي ينتجها جسمك ويساعدك أيضاً على الشعور بالهدوء ويضيف لك جرعة أمل.
- ✓ تناول الطعام الصحي. الطعام (والشراب) الذي تدخله في جسمك يعطيك الوقود اللازم، فإذا وضعت نوعية رديئة من الوقود، أو النوع الخاطئ، فإن جسمك ودماغك لا يستطيعان الاستجابة والعمل بكفاءة.
- ✓ اجعل هدفك هو تحقيق التوازن. عندما تخطط لوضع برنامج وجدول لاستغلال أوقاتك، أستهدف تحقيق التوازن في يومك. هل تستخدم جسمك وكذلك عقلك؟ هل لديك وقت لبعض اللهو والراحة وكذلك العمل؟

6. إنشاء مجموعة أدوات للتأقلم

لعلك الآن تمتلك أدوات الإسعافات الأولية في مكان ما في منزلك. والآن حان الوقت لإنشاء مجموعة أدوات للتأقلم. ضع قائمة أو مجموعة من الأنشطة والأشياء التي تساعدك على الشعور بالهدوء، والأمان، والرسوخ، والسعادة. الإجابة على الأسئلة التالية قد تساعدك على تجميع هذه المجموعة من الأدوات.

- ما لذي يجلب لي المتعة؟ ما لذي أستمتع بالقيام به، فقط لأنني أحبه؟
- ماذا أفعل لألهو؟
- ما لذي يساعدني على الشعور بالسلام والراحة؟ ما لذي يساعدني على الهدوء عندما أشعر فعلاً بالتوتر؟ ما هي الحركات التي تساعدني على الرسوخ وتوصلني بجسدي؟ [نصيحة الخبراء، تمارين النفس العميق تساعد فعلاً هنا.]
- ما لذي يساعدني على الاتصال بمصادر المعنى، والغرض، والمنظور، والأمل؟

7. توقف عن قراءة ومشاهدة "الأخبار"

بالتأكيد، جميعنا يحتاج أن يبقى على اطلاع في مستوى معين. مع ذلك، توضح الأبحاث أنه كلما زاد اطلاعك على وسائل الإعلام حول هذه الجائحة، زاد شعورك بالصدمة وعدم الأمان. لذلك، ضع حد لكمية الأخبار التي تستمع إليها. قم "بتغيير القناة" في المساء (ليس فقط على التلفزيون، ولكن في عقلك). لا نتحدث عن جائحة كورونا المستجد-19 في وقت متأخر من المساء، بل اقرأ، وشاهد التلفزيون، وقم بشيء ليس له علاقة بالجائحة، قبل أن تحاول الخلود للنوم.

8. الابتعاد عن آليات التأقلم الخطيرة

عندما نكون متوترين، نقوم بأشياء في محاولة لمساعدة أنفسنا على التأقلم. بعض هذه الإستراتيجيات التي نختارها أكثر خطورة وأذى من الأخرى (مثلاً، التمرين مقابل شرب الكحول). هذا هو الوقت المناسب للتقليل من طرق التأقلم الضارة. على سبيل المثال، لا تشرب كثيراً، أو تتعاطى المخدرات، أو تنهك طوال الليل أمام شاشات الأخبار أو الإفراط في مشاهدة التلفزيون. هذه الأمور قد تجعلك تشعر جيداً وتمنحك المرح اللحظي، ولكنها لا تساعدك.

9. ابحث عن الأمل

ألا تعرف هذه المثل المشهور: "إن مع العسر يسراً"، لكن في الأيام المظلمة، عندما تسمع شخص يردد هذه العبارة تشعر بالانزعاج. برغم ذلك، تنطوي هذه المقولة على حقيقة ما. لقد تسبب فيروس كورونا المستجد-19 في تعطيل الحياة وخلق صعوبات غير مسبوقة للكثير منا، لكن سنخرج منها بـ "لحظات جيدة" بالرغم من (وأحياناً بسبب) هذه الجائحة. ابحث عن هذه اللحظات، وضع لها أسماء، وأفرح بها، ولا ينبغي بالضرورة أن تفوق أو تلغي الأشياء الصعبة ليكون لها قيمة لدينا.

10. التواصل وطلب المساعدة

في حال شعورك باليأس، عدم الأمان، أو الحزن الشديد، أو فقدان السيطرة، أو ببساطة تشعر بأنك قد تستفيد من الحديث مع أحد موظفي الدعم، لا تتردد في التواصل وطلب المساعدة. لدى الكثير من أرباب العمل برامج لدعم الموظفين التي تقدم الاستشارة. العديد من الأطباء النفسيين، والأطباء، والمستشارين الروحانيين متواجدين لتوفير الدعم بواسطة الهاتف أو مكالمة فيديو. الدعم موجود

ملاحظة ختامية...

تذكر أن الوباء سينحسر، وسنصنع إيقاع جديد في حياتنا، لكن في الوقت الراهن، تحلى باللطف مع نفسك والآخرين. الجميع متوتر ويكافح من أجل التركيز والبقاء على ثبات، فعامل نفسك والآخرين برفق.