

التعامل مع عدم اليقين وإدارة القلق في ظل الأحداث السياسية  
التي تنذر بالخطر

## التعامل مع عدم اليقين وإدارة القلق في ظل الأحداث السياسية التي تنذر بالخطر

في أوقات التغيير السياسي أو الاجتماعي، من الطبيعي أن نشعر بالريبة حيال ما يخبئه لنا المستقبل، وأن نخبر مجموعة من المشاعر الحياشة، بما في ذلك القلق والغضب والحزن. وينطبق هذا بشكل خاص عندما تُشكّل التغييرات السياسية أو الاجتماعية تحديًا لمعتقداتنا الأساسية، أو تتعارض مع قيمنا، أو تُثير مخاوف بشأن سلامتنا.

يقدم هذا المورد استراتيجيات يمكنك استخدامها لإدارة القلق، وتقليل التفكير، واستعادة الشعور بالهدوء والسيطرة خلال الأوقات غير المتوقعة أو المتقلبة.

1. اعترف بالصعوبة وكيف تشعر.....3
2. ركز على ما يمكنك التحكم فيه والتأثير عليه.....3
3. مارس تقنيات التأريض لإدارة القلق الشديد.....3
4. ممارسة القبول الجزئي.....4
5. وضع خطة للسلامة.....4
6. التواصل مع الآخرين.....5
7. ممارسة الرعاية الذاتية الأساسية.....5
8. افعل أشياء تساعد على تخفيف ردود أفعالك الناتجة عن التوتر.....5
9. الحد من التعرض لوسائل الإعلام.....6
10. ضع حدودًا للمحادثات المثيرة للقلق.....6
11. اتخذ إجراءً نحو التغيير الإيجابي.....6
12. اطلب الدعم المهني.....7

## 1. اعترف بالتحديات التي تواجهها ومشاعرك تجاهها

- أدرك أنه من الطبيعي أن تختبر بمشاعر قوية عندما تكون قلقًا بشدة من موقف يبدو خارجًا عن سيطرتك. فالأحداث التي تُشير إلى فقدان الاستقرار أو انتهاك الحقوق تُؤد شعورًا بعدم اليقين والتهديد. الشعور بالغضب والخوف كرد فعل على ذلك أمر طبيعي. إن الاعتراف بمشاعرك (بدلاً من تجاهلها أو إنكارها) هو خطوة مهمة للتعامل معها بشكل جيد. من المرجح أن تجد فائدة في تسمية ما تشعر به والتفكير في أسباب ذلك. التحدث مع أصدقاء موثوقين، أو الكتابة، أو مجرد الاعتراف لنفسك يمكن أن يساعد. جرب هذا:
- أكمل العبارة "أنا أشعر بـ..." لفهم أفضل لما يبرز في داخلك. قد يساعدك الرجوع إلى "عجلة المشاعر" إذا كنت تواجه صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة.

## 2. ركز على ما يمكنك التحكم فيه والتأثير عليه

- عندما تبدو الأحداث غير متوقعة أو مهددة، يكون من المفيد تحديد ما يمكنك التحكم به أو التأثير عليه، وفصل تلك الأمور عما هو خارج عن سيطرتك. التركيز على الأشياء التي يمكنك التأثير فيها يقلل من شعورك بالإرهاق والعجز. رغم أنك لا تستطيع التحكم في الأحداث الخارجية مثل نتائج السياسة أو تصرفات الآخرين، يمكنك اتخاذ خطوات صغيرة وقابلة للتنفيذ للاعتناء بنفسك وبالآخرين. جرب هذه الأمور:
- دَوِّن قائمة بالأمور التي تُسبب لك التوتر حالياً. ثم قسّمها إلى ثلاث فئات: "أمور أستطيع التحكم بها"، و"أمور أستطيع التأثير عليها"، و"أمور لا أستطيع التحكم بها". يُساعدك هذا على تحديد نقاط تركيز طاقتك، والتخلص من الأمور الخارجة عن سيطرتك.
  - اذكر الإجراءات المحددة التي يمكنك اتخاذها في دورك لدعم التغيير الإيجابي، حتى لو بدت صغيرة. كل إجراء إيجابي مهم.

## 3. مارس تقنيات التأريض لإدارة القلق الشديد

- عندما يخيم الشك، يميل العقل إلى الوقوع في أسوأ السيناريوهات. وعندما يتفاقم القلق، يصعب التركيز أو التفكير بوضوح، ويسهل الوقوع في دوامة من التفكير المتواصل في الأحداث السلبية أو المخاوف أو المشاكل دون إيجاد حلول.
- عندما تشعر بقلق شديد، تدرب على تهدئة نفسك، ووقف التفكير المتواصل، وتغيير تركيزك. يمكن أن تساعدك تقنيات التهدئة على خفض مستويات قلقك واستعادة تركيزك على ما يحدث من حولك الآن. بمجرد أن تشعر بالهدوء، حوّل تركيزك بوعي إلى شيء يمنحك شعورًا بالسيطرة أو منظورًا واضحًا.
- جرب هذه الأشياء لتستقر في نفسك:

- **تمرين التأريض 1-2-3-4-5:** خذ أنفاسًا عميقة، وركز على ما تراه أو تسمعه أو تشعر به من حواك. اذكر خمسة أشياء تراها، وأربعة أشياء تلمسها، وثلاثة أشياء تسمعها، وشيئين تشمهما، وشيء واحد تتذوقه. دكر نفسك أنه رغم غموض المستقبل، فأنت بأمان في هذه اللحظة.
- **مارس التنفس العميق:** اجلس في وضعية مريحة، ضع يداً على صدرك والأخرى على بطنك. تنفس ببطء من أنفك لأربع عدات، مع السماح لبطنك بالارتفاع مع ملء رئتيك بالهواء. احبس أنفاسك لأربع عدات، ثم ازفر ببطء من فمك لأربع عدات أخرى. كرر هذه الدورة من ٥ إلى ١٠ مرات، مع التركيز على ارتفاع وانخفاض بطنك. هذا يساعد على تنشيط استجابة جسمك للاسترخاء، وتهدئة عقلك، وتخفيف التوتر الجسدي.
- **تعرف على الوقت الذي تفكر فيه واستخدام "الحديث الذاتي عن بعد":** الوعي هو الخطوة الأولى لكسر دائرة التفكير المتواصل. انتبه للحظة عندما تعود أفكارك إلى نفس المخاوف أو المشاكل بطريقة تُفاقم المشاعر السلبية دون أن تؤدي إلى أي حل. سمّه "اجترارًا" لتمييزه عن حل المشكلات المُثمر. الآن، تحدث مع نفسك عما تمر به بضمير الغائب (استخدم "أنت" للإشارة إلى نفسك). (هذا النوع من الحديث الذاتي المُتبادل يُساعد على تقليل التفكير المتواصل وإدارة القلق من خلال خلق مسافة نفسية تُمكنك من مراقبة وضعك بموضوعية أكبر وتُخفف من حدة المشاعر السلبية. إليك كيفية استخدام الحديث الذاتي المُتبادل:
- ⇒ أشر إلى نفسك باسمك: "كريس، لقد تعاملت مع مواقف مرهقة مثل هذه من قبل، وسوف تفعل ذلك مرة أخرى"
- ⇒ استخدم "أنت" بدلاً من "أنا": "أنت تشعر بالقلق الآن، لكن هذا الشعور سوف يمر."
- ⇒ قم بتوضيح ذلك على شكل نصيحة: تخيل أنك تقوم بتدريب صديق لك على التعامل مع هذا الموقف وطبق نفس النبرة على نفسك: "أنت تعلم أنك قادر على التعامل مع هذا الأمر، وقد تعلمت من تجارب الماضي."
- **تصغير:** وسع أفقك لتتنظر إلى الحياة من منظور أوسع. تجاوز دورة أخبار اليوم، وفكر في أمور تساعدك على رؤية الحياة من منظور أوسع. قد تكون هذه الأمور المحيطات، والنجوم، والأحداث التي مرّت بها الأجيال السابقة. دكر نفسك بأن فرصًا وأنظمة جديدة قد تنبثق مما يبدو حاليًا فوضئًا وظلامًا.

#### 4. ممارسة القبول الجذري

- القبول الجذري يعني قبول واقعك الحالي كما هو تمامًا، دون مقاومة. هذا لا يعني الموافقة على الوضع أو الرضا عنه، ولكنه يُقرّ بأن مواجهة ما لا يُمكن السيطرة عليه لا تُزيد إلا من المعاناة. بقبولك أنك في وضع لا مفرّ منه، يُمكنك البدء في إطلاق بعض الطاقة العاطفية المُرتبطة بتمني لو كانت الأمور مختلفة. هذا يُتيح لك التركيز على ما هو تحت سيطرتك. جرّب هذا
- عندما تراودك أفكارٌ قلقةٌ بشأن المستقبل، كرّر لنفسك: "لا يُمكنك التحكم بما سيحدث، ولكن يُمكنك التحكم في كيفية استجابتك الآن." هذا التغيير يُمكن أن يساعد في تقليل الشعور بالعجز.

#### 5. وضع خطة للسلامة

- إذا كنت تعيش أو تعمل في مكان قد تُعرّض فيه الأحداث الجارية حياتك أو سلامتك أو حريتك للخطر، فإن الحفاظ على وعيك بالوضع الراهن ووضع خطة سلامة يُساعدانك على الشعور بالاستعداد ويُقللان القلق بشكل كبير. يجب أن تبقى على اطلاع دائم بالتهديدات المحتملة وأن تكون على دراية بإجراءات الطوارئ. جرّب هذه الأمور:
- **اكتشف ما سيساعدك على البقاء مطلعًا مع تقليل خطر الإرهاق غير المفيد.** يُمكنك اختيار التواصل مع جهات اتصال محلية، أو متابعة مصادر إخبارية موثوقة، أو استخدام خدمات إحاطة أمنية، أو مراقبة وسائل التواصل

الاجتماعي(بحذر) أو الاشتراك في تنبيهات السفارة إذا كنت تعيش في الخارج، أو استخدام تطبيق لتتبع التهديدات يقدم ، معلومات أو تنبيهات محلية.

- **وضع خطة اتصال**، إنشاء قنوات آمنة للتواصل بين أفراد الأسرة/الفريق ووضع روتين للتواصل مع بعضهم البعض خاصة خلال أوقات الخطر المتزايد.
- **تأكد من أن جميع أفراد الأسرة والفريق يعرفون كيفية الوصول إلى جهات الاتصال في حالات الطوارئ وما هو البروتوكول في حالة الخطر المفاجئ** قم بمراجعة بروتوكولات الأمان بانتظام مع فريقك وعائلتك وأجري مناقشات مفتوحة حول كيفية التعامل مع المواقف المتصاعدة.
- **احتفظ بحقيبة الطوارئ جاهزة في حال احتجت إلى مغادرة منزلك أو إخلائه** قم بزيارة مكتبة الموارد عبر الإنترنت على صفحة KonTerra (<https://www.konterragroup.net/staff-care-resources/>) وابحث عن "حقبة الاستعداد" للعثور على قائمة التعبئة و"الإخلاء" للحصول على الموارد المتعلقة بإدارة التوتر أثناء عمليات الإخلاء.

## 6. التواصل مع الآخرين

قد تزيد العزلة من حدة القلق في أوقات عدم الاستقرار، لذا يُعدّ وجود شبكة دعم قوية أمرًا بالغ الأهمية (خاصةً في السياقات الخطرة). من المرجح أيضًا أن يشعر الآخرون في مجتمعك بالخوف والغضب والانزعاج، لذا تواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو الزملاء الذين تثق بهم، حتى لو لم يكونوا قريبين منك جسديًا. إن مشاركة مخاوفك، والاستماع إلى الآخرين الذين قد يعانون من مشاعر مماثلة، ومناقشة الحلول أو خطط السلامة معًا، يمكن أن يُعزز العلاقات المهمة ويُقلل من الشعور بالضعف والتوتر الناتج عن "الوقوع" في موقف صعب. جرّب هذه الأمور:

- اسأل عن أحوال الآخرين (خاصة أولئك الأكثر عرضة لتأثير هذه الأحداث) وكن جديرًا بالثقة وداعمًا فيما قد يخبرونك به عن مشاعرهم وتجاربهم الخاصة.
- وخاصة إذا كنت في سياق خطير، قم ببناء علاقات مع زملاء موثوق بهم، وأعضاء المجتمع، واتصالات الأمن المحلية.

## 7. ممارسة الرعاية الذاتية الأساسية

إن العيش والعمل في سياقات سياسية واجتماعية متقلبة أمرٌ مرهقٌ عاطفيًا. إن إعطاء الأولوية للصحة النفسية وبناء المرونة أمرٌ بالغ الأهمية لتحقيق الرفاه على المدى الطويل. من السهل إهمال العناية الذاتية عندما تشعر باستمرار بالتهديد أو الإرهاق من المشاعر القوية. مع ذلك، فإن الحفاظ على عادات منتظمة مثل ممارسة الرياضة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعام صحي سيُحسن قدرتك على التأقلم بشكل كبير مع مرور الوقت. جرّب هذا:

- فكّر في طريقة نومك، وأكلك، وممارستك للرياضة حاليًا. ما الذي يمكنك فعله لدعم نفسك لاتخاذ خيارات صحية في هذه المجالات الثلاثة هذا الأسبوع؟

## 8. افعل أشياء تساعد على تخفيف ردود أفعالك الناتجة عن التوتر

يُسبب الخوف وعدم اليقين استجابات جسدية، إذ يستعد جسمك لحمايتك من التهديد، والنتيجة هي ردود فعل توتر وضغط نفسي. ابحث عن طرق لاستخدام هذه الطاقة المرتبطة بالتوتر والتعبير عنها، بدلاً من محاولة تجاهلها أو احتوائها فقط. جرّب هذه الأمور:

- **حرك جسمك لتخفيف التوتر**— المشي، الجري، الرقص، البكاء، الصراخ في الوسائد.
- **ابتكر شيئاً ما**— الطبخ، الرسم، الكتابة، البستنة، الحياكة، الإصلاح، حل الألغاز.
- **نظم شيئاً** — نظف خزانة، رتب درجاً، حضّر حقيبة الطوارئ، إفرز بعض الملفات.

## 9. الحد من المتابعة لوسائل الإعلام

من المهم أمن المهم أن تكون مطلعاً جيداً على ما يحدث وكيف يمكنك أن تتخذ إجراءات. اقرأ مقالات أو استمع إلى بودكاستات تصدرها مصادر ذات سمعة جيدة في تقديم تقارير متوازنة وعالية الجودة. ابحث عن إجابات لأي أسئلة تراودك.

ومع ذلك، هناك فرق بين البقاء على اطلاع دائم وبين تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار بشكل قهري. قلل من تعرضك لها، خاصة إذا شعرت بالإرهاق منها. فبعد نقطة معينة، من المرجح أن يؤدي التعرض لمخاوف الآخرين ومعاناتهم وغضبهم إلى تفاقم مشاعرك المؤلمة بطرق غير مفيدة.

حدد أوقاتاً أو طرقاً محددة لتلقي الأخبار التي تؤثر على سلامتك المباشرة، وتجنب الوقوع في دوامة الأخبار على مدار الساعة. هذا يسمح لك بالبقاء على اطلاع دون أن تُغرقك المعلومات التي لا يمكنك التصرف بناءً عليها. جرب هذه الأمور:

- أوقف تشغيل جميع إشعارات الأخبار
- حدد أوقاتاً محددة للتحقق من الأخبار (على سبيل المثال، في الصباح وفي وقت الغداء)
- تجنب التمرير قبل النوم مباشرة

## 10. ضع حدوداً للمحادثات المثيرة للقلق

من المهم حماية مساحتك الذهنية، خاصةً عندما تؤدي نقاشات المستقبل إلى نقاشات حادة أو توتر. وضع حدود مع الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء حول مدى رغبتك في مناقشة الأحداث السياسية أو الجارية يمكن أن يساعدك على تجنب الإرهاق النفسي والتحكم في القلق. جرب هذا:

- إذا وجدت نفسك منجذباً بشكل متكرر إلى محادثات تشعر أنها غير منتجة ومحبطة، فأخبر الأشخاص بأدب ولكن بحزم أنك بحاجة إلى التراجع عن محادثات معينة في هذا الوقت من أجل صحتك العقلية.

## 11. اتخذ إجراءً نحو التغيير الإيجابي

عندما تكون على دراية جيدة وتتمكن من التحكم في قلقك، ستكون في وضع أفضل لاتخاذ إجراءات هادفة تساعد على استعادة الشعور بالسيطرة والهدف الإيجابي. هناك طرق متعددة يمكنك من خلالها القيام بذلك، بما في ذلك التبرع، والتظاهر، والاحتجاج، ومشاركة قصتك، وتقديم مساعدة عملية لمن يحتاجون إلى الدعم، والتحدث مع من حولك ومن هم في السلطة حول قضايا مهمة.

## 12. اطلب الدعم المهني

إذا أصبحت مشاعر القلق أو الخوف أو اليأس غامرة، فقد يكون من المفيد طلب الدعم من مستشار أو أخصائي صحة نفسية. تتوفر العديد من الموارد لإدارة التوتر وعدم اليقين، محليًا وعبر الإنترنت. جرّب هذه الأمور:

- توفر العديد من المؤسسات موارد لمساعدة موظفيها على التعامل مع الضغوط. إذا كان صاحب عملك يقدم استشارات ضمن برنامج مساعدة الموظفين، فحدد موعدًا مع مستشار من خلال هذا البرنامج.
- تواصل مع خطوط المساعدة الوطنية أو المنظمات المجتمعية للحصول على الدعم.

## من المرجح أن تكون إدارة الضيق والقلق عملية مستمرة. كرر جميع النصائح حسب الضرورة.

تذكّر أنه من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين والقلق خلال الأوقات العصيبة أو الخطرة. اتخاذ خطوات صغيرة وقابلة للإدارة يوميًا يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في كيفية تعاملك مع هذه المشاعر. من خلال التركيز على ما يمكنك التحكم فيه، والبحث عن التواصل، وإعطاء الأولوية لرفاهيتك، يمكنك حماية صحتك النفسية حتى عندما تبدو الظروف غير متوقعة.

1. اعترف بالصعوبة وكيف تشعر.....3
2. ركز على ما يمكنك التحكم فيه والتأثير عليه.....3
3. مارس تقنيات التأريض لإدارة القلق الشديد.....3
4. ممارسة القبول الجذري.....4
5. وضع خطة للسلامة.....4
6. التواصل مع الآخرين.....5
7. ممارسة الرعاية الذاتية الأساسية.....5
8. افعل أشياء تساعد على تخفيف ردود أفعالك الناتجة عن التوتر.....5
9. الحد من التعرض لوسائل الإعلام.....6
10. ضع حدودًا للمحادثات المثيرة للقلق.....6
11. اتخذ إجراءً نحو التغيير الإيجابي.....6
12. اطلب الدعم المهني.....7

## نبذة عن مجموعة KONTERRA

في مجموعة KonTerra، نتخصص في دعم الموظفين الذين يعملون في بيئات معقدة ومرتفعة الضغط حيث يتواجه المؤسسات وموظفوها تحديات صعبة.

عندما يعمل الموظفون في أدوار أو مواقع ذات ضغط عالٍ، مع تعرّضهم المتزايد للتهديدات والمعاناة والمحتوى الصادم والصراعات، فإنهم معرضون لخطر الإرهاق والاستنزاف وردود الفعل الناتجة عن التوتر، مثل الإرهاق. تعمل مجموعة كونتيرا مباشرة مع الأفراد والقادة والفرق لتزويدهم بالأدوات اللازمة لفهم التحديات التي يواجهونها وإدارتها بشكل أفضل.

لا يمكن تقديم الدعم الفعّال إلا بالأشخاص المناسبين. خبرة وحساسية مستشارينا ومدرّبينا تُمكننا من العمل مع العملاء بطريقة فريدة. يشترك جميع متخصصينا في صفتين تُؤهلهم لتقديم دعم ممتاز: جميعهم أطباء صحة نفسية مخضرمين (ماجستير أو دكتوراه)؛ وفريق دعم متمرس في بيئات وأدوار عالية الضغط وذات مخاطر عالية.

تتضمن الخدمات التي يقدمها محترفونا المتميزون ما يلي:

- الاستشارة الفردية والتدريب
- التدريب والفعاليات التعليمية الافتراضية والموقعية



- تقييمات رفاية الموظفين
- دعم المديرين والاستشارات للمؤسسات والقادة
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، فيرجى الاتصال بمدير حسابك في مجموعة KonTerra عبر البريد

الإلكتروني: [info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net).