

# كيف نجتاز فترة الحظر المنزلي بسبب فيروس كورونا COVID-19 بسلام

## المساعدة و الدعم النفسي في الأوقات الصعبة

استنادا على (BÖP) قامت رابطة علماء النفس النمساويين المهنية هذه الدراسات العلمية بتوفير منشور يحتوي على معلومات تدعمك في التغلب و تحدي هذه الظرف الصعبة و بما اننا كبشر نختلف عن بعضنا البعض لذا وجب التنبيه لأن يختار كل منا ما يناسبه من النصائح و التوصيات التي يتضمنها هذا المنشور.

الحظر المنزلي و الحجر الصحي هي حالات استثنائية لم يخترها او يير بها اغلبية الاشخاص، هذه التدابير المستخدمة يمكن ان تؤثر نفسيا على الاشخاص المعرضين لها. هناك دراسات عن تدابير سلوكية و عقلية واضحة و مثبتة علميا تساعد على اجتياز هذه الظروف الصعبة.

### نصائح عملية عامة.

التزم ببرنامج يومي معين:



تنظيم الوقت يساعد على تجنب الفوضى، يعطي الامان ويدعمك في الاوقات الصعبة. البرنامج اليومي يمكن مقارنته على سبيل المثال : عدم المكوث بملابس النوم في المنزل بل ارتداء الملابس كما في يوم العمل العادي، ممارسة العادات اليومية كالمعتاد كاواقات الأكل و النوم و العمل او الدراسة نظم جدولك اليومي و ما يتماشى و الظرف الحالي.

خطط ليومك بصورة دقيقة بقدر الامكان:



التخطيط و التنظيم المسبق يجنبك الإحساس بفقدان السيطرة على الوضع و العجز و الإرباك، و يجعلك مليء بالنشاط.

استخدم وسائل التواصل الاجتماعي و وسائل الاعلام بطريقة واجية و هادفة:



الحقائق تساعد على ضبط المشاعر، والمعلومات الجادة و الواضحة تعطيك الامان و تساعدك على التوجيه الصحيح. رجاء تجنب الإستخدام المتواصل لهذه الوسائل.

فكر في نقاط قوتك:  
تساعد التجارب الإيجابية على اجتياز المحن. المخزون الداخلي من التجارب الشخصية الإيجابية التي مررت بها في حياتك و كل المشاكل التي تجاوزتها و قمت بحلها بالإضافة إلى قوتك و مهاراتك شففك هي كلها مصادر متوفرة و هي مخزون طاقة ايجابية قم بتنشيطها و استخدامها.



الحركة والنشاط:  
للحركة و الرياضة تأثير ايجابي عظيم على الذهن، واثبت علميا تأثيرها الإيجابي على النفس. يمكن ان تمارس الرياضة ايضاً في مساحة صغيرة، كما ان الالكترونيت يوفر مقاطع فيديو لبرامج تدريبات رياضية. كل ألم عضلي ناتج عن تمرين رياضي هو نجاح.



حافظ على التواصل الاجتماعي عن طريق مكالمات الفيديو:  
ارتباط باخوانواده و گروه دوستان به شما توان می دهد. برای اینکار از التواصل مع العائلة والاصدقاء يوفر الدعم اللازم لتجاوز الاوقات الصعبة، استخدم دردشة الهاتف و الفيديو لهذا القرض.



Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at  
الخدمات الإستشارية لرابطة علماء النفس النمساويين المهنية تقدم المساعدات بسرعة و كفاء



## ١ تدابير ضد الخوف والقلق الشديد

في مثل هذه الظروف الإستثنائية يمكن ان تنشأ ضغوط جديدة وانفعالات وعواطف غير معتادة، ويستغرق هذا الامر بعض الوقت لنتعذّر على هذه الظروف والتحديات الجديدة.

ان لم يكن لديك من يمكنك التحدث اليه الجأ الى الخبراء في هذا الأمر على سبيل المثال: او معالج نفسي متوفّر هانفيا او عن طريق (BÖP) خط المساعدة الهاتفي الخاص بتطبيق الواتساب.

لا تجعل التفكير في فيروس الكورونا هاجس يلازمك:

إن التفكير العميق هو أحد إستراتيجيات التعامل مع المواقف العصبية و لكنه يؤدي في كثير من الأحيان إلى تنتائج عكسية عندما يصبح هاجساً ويخلق ضغوطات اضافية. لذلك فكر في أشياء يمكنك فعلها عندما تنتابك هذه المشاعر على سبيل المثال: بعض الأشخاص يلجلجون لما يدهم بأحساس الراحة كالقراءة أو الكتابة.

مارس تمارين الاسترخاء البسيطة:

الخوف وألاسترخاء لا يمكن حدوثهما في نفس الوقت. لذا قم بمارس تمارين الإسترخاء التي تقلل من مشاعر الخوف. ستتجدد في الإنترنيت كثيّر من هذه التمارين.

تذكر أن هذا الوضع سوف يزول:

من المهم أن ندرك أن انتشار فيروس الكورونا سوف يتّهي حتماً. استخدم طرق بسيطة لتقليل خطر إصابتك بالمرض، على سبيل المثال: غسل اليدين بانتظام، تجنب الاتصال البشري الوثيق بالناس. خطط لنشاطات لتمارسها بعد إنتهاء الأزمة.

قلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسائل الإعلام: تابع الأخبار الخاصة بفيروس الكورونا بوعي و إختصار. الإطلاق على الصور والمواضيع المتكررة حتى وإن كانت من مصادر موثوقة ليست مفيدة بل هي مؤذية و مرهقة.

ابعد عن صانعي الذعر:

إنتبه و وضع حدود لقراءة و متابعة الأخبار عن فيروس كورونا الواردة عن طرق الرسائل النصية والبريدية و الفيديوهات و الواتساب.

ركز على الإيجابيات:

التتركيز على الإيجابيات يهدى من روعك و يساعد على الإستقرار النفسي. تحدث بهذا الشخص مع الأخرين و انتبه للمحتوى الإيجابي للمحادثة.

خذ مشاعرك بعين الاعتبار:

تنتابنا جميعاً مشاعر مختلفة في هذا الظرف غير المألوف مثل: الإرتباك، الخوف والإجهاد والتوتر النفسي و هذا شيء مفهوم جداً ولكن إذا زادت عن حدتها ستغمّرنا ويكون لها تأثير سلبي. لذا خذ وقت لفهم مشاعرك ل تستطيع التعبير عنها والبوج عنها. البعض يكتب عن مشاعره، كن مبدعاً مثلاً مارس الرسم، الموسيقى، التأمل.

تحدث عن مشاعرك مع الآخرين:

إذا احسست بالحوجة للحديث عن ما ينتابك من مشاعر الجأ من يمكنه مساعدتك و



## ٢ تدابير للتعامل مع الأطفال والمرأهفين

الحظر يشكل عبء كبير. و الهدف الأساسي في فترة الحظر هي مواجهة و التعامل مع هذه الفترة بأقل قدر ممكن من الضغوطات. إن فترة الحظر ليست فترة لتحسين العلاقات و الوضع العائلي. و لا يجب التركيز في هذه الفترة على تربية الأبناء أو محاولة معالجة المشاكل و الصدامات القديمة مع شريك/شريكة الحياة.

خططوا سوياً للإستفاده من الوقت المتوفر بأفضل طريقة ممكنه.

خطط سوياً مع طفلك لتقليل فترات استخدام التلفزيون و الهاتف و الكمبيوتر.

استخدم كلمات مناسبة لعمر طفلك لشرح الوضع الحالي.

تقرب طفلك عندما يصبح ملحاً و كثير الطلبات أكثر من المعتاد و حاول تلبية هذه الاحتياجات لأنّه يحتاج في هذا الوقت تحديداً للأمن و الأمان. لا تتشدد و تغاضي قدر

الإمكان عن تطبيق القوانين التربوية الكبيرة و العقوبات و التوبيخ و حاول دعم طفلك بشكل إيجابي من خلال الشاء عليه و مدحه لتحفيزه على الإلتزام بالسلوك المطلوب.

الالتزام بالبرنامج اليومي المعتاد.

ضع ساعات واضحة ومحددة للدراسة و العمل و اوقات الفراغ.

ضع ساعات محددة تسمح لك للشريك و لكل أفراد الأسرة الحصول على مساحة خاصة به.

قم بمارسه أنشطة مشتركة مع العائلة.

إنسحب أثناء التوترات و الصدامات لتقليل اولمنع حدوث المشاكل و الخلافات.

ممكن طفلك من ممارسة الرياضة قدر الامكان و بقدر ما يسمح به الوضع لديك.



## ٣ تدابير ضد حدوث الخلافات والصراعات

عند التواجد مع آخرين في أماكن الضيق ينشأ ما يسمى "Dichtestress" ، وأيضا نسبة لعدم التعودقضاء وقت طويل مع الآخرين يمكن ان يؤدي ذلك الى نشوء خلافات في العلاقة مع الشريك والعلاقة مع العائلة. وكل هذا يمكن ان يؤدي الى العنف.

- كون يوميا مع العائلة فريق لحل الأزمات او مؤتمر صغير للسؤال عن حال واحتياجات كل فرد منهم.
- كن ممكناً للأخرين لأن الظرف الحالي يمثل تحدي لجميع من بالمنزل عند اللزوم يمكن الحصول على الإستشارات التي تحتاجها من الآخرين عبر الخط الساخن للحالات الطارئة (BÖP) 01/504 8000 هنا تجد مزيد من المعلومات [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

- ضع ساعات واضحة ليقضي كل منكم وقت خاص به و لوحده بعيداً عن الآخرين.
- اسمح لكل فرد من أفراد العائلة بمساحة خصوصية تحدث عن التصرفات المزعجة و المشيرة للغضب قبل ان تتفاقم الى ما يؤدي للعنف والخلافات.
- تمشى بمفردك حول المنزل او في الطبيعة.



## ٤ تدابير لمكافحة الملل

من المحتمل ان تجد نفسك بصورة مفاجأة مع وقت طويل لم تتعود عليه: لا تستطيع الذهاب الى العمل او ممارسة الأنشطة المعتادة. المهم في هذه الأوقات الحفاظ على برنامج يومي و وضع اهداف يمكن تحقيقها.

- حدد يوميا هدف تتطلع لإنجازه.
- كن على تواصل مع الاشخاص الذين تهتم بأمرهم تبادل معهم لأمور الإيجابية و خططوا سويا لنشاطات و برامج تقومون بها بعد إنقضاء فترة الحظر.

- القيام باعمال يومية ثابتة.
- ابدأ بإنجاز الأعمال و المشاريع التي قمت بتأجيلها سابقا، وأيضا لأعمال الصغيرة يمكن إنجازها في هذا الوقت.



## ٥ تدابير ضد العنف

التواجد مع الآخرين في أماكن ضيقة و عدم إمكانية الحصول على الخصوصية يمكن أن يؤدي الى الغضب و العدوانية. تصدى بوعي و فاعليه للتتصعيد في مثل هذه المواقف. هنا بعض الخيارات التي يمكنك الإستفاده منها و تطبيقها.

الخطوط الهاتفية المختصة بهذه الأوضاع:  
**Gewaltschutzzentrums** مراكز الحماية ضد العنف  
**Männerberatung** إستشارات الرجال  
**Kinderschutzzentrum** مراكز حماية الأطفال  
**Psychosozialen Dienst** الخدمات الاجتماعية النفسية  
**Rat auf Draht** خط الإستشارات للأطفال و المراهقين (بدون الإفصاح عن الأسم)

- احصل على المساعدة اذا تعرضت للعنف: هذا ينطبق عليك شخصيا إذا تعرضت للعنف. تحصل على المساعدة و من المهم ان تعرف انك لست وحدك. انت لست وحدك حتى في فترة الحظر المنزلي او الحجر الصحي و يوجد دائماً من يساعدك. احصل على المساعدة من الأصدقاء و من الأستشارات التلفونية من مراكز الحماية ضد العنف و حماية الأطفال و الشباب.
- في حالات العنف المفترض يمكنك اللجوء الى البوليس و مساعدة الشباب **Jugendhilfe**. وقبل كل شيء: احصل على المساعدة في الوقت المناسب و لا تنتظر حتى فوات الاوان. كل النصائح المذكورة سابقاً مثل كيفية التعامل مع الخوف و الملل و القلق، و على وجه الخصوص تلك النصائح المتعلقة بالتصريف ضد الصراعات وأخلاقيات تساعد على التعامل مع المشاعر السالبة و الاضيق و التوتر النفسي الذي ينشأ في ظل هذه المواقف و الظروف الصعبة قبل أن تتحول الى عنف.

- عرف العنف و إعترف به حتى بالنسبة لك شخصيا: للعنف اشكال عديدة: الضرب ،الصرخ ،التقليل من قيمة الشخص وتجاهله لفترة طويلة. كن صادقاً مع نفسك و تصرف بما يلزم عند ادراكك ان الموقف اصبح فوق طاقتك للإحتمال و انك سوف تصرف بعنف.

- قم بإتصال تلفوني لإراحة نفسك: اتصل بصديق او صديقه مجرد الحديث مع شخص غير المتواجدين حولك. أذهب الى غرفة أخرى و تنفس عميق اذا كان هذا ممكنا.
- إذا لم يكن ذلك كافياً الرجاء الاتصال ب **(BÖP) Hotline - 01/504 8000** - [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at) هنا تجد المزيد من المعلومات.

- لا تدع للعنف مجالا: المشاعر السالبة و التوتر و العدوانية هي امور طبيعية في المواقف غير المألوفة و الطارئة. انه ليس سيئاً ان يشعر الإنسان بمشاعر عدوانية، ولكن السيء ممارسة هذه المشاعر ضد الآخرين.

- عندما يحدث العنف: لا تتجاهل العنف عند ظهوره في العائلة، وخاصة عندما يكون العنف من الأشخاص البالغين ضد الأطفال والشباب بل تحدث عنه، لانه ربما تكون انت الشخص الوحيد الذي يمكنه حماية الطفل في هذه المواقف. احصل على المساعدة و التوجيهات من