



# ضائقة الأهل النفسية في ظل كورونا

اعداد : فريال أبو العمل

المشيدة الاجتماعية

# مقدمه

مع محاربة فيروس كورونا هناك تحديات عديدة: قلق بشأن الصحة، قلق بشأن الأقرباء الأكبر سن، مواجهة العزلة والتباعد الاجتماعي، مواجهات انفعالية مع الأولاد، وقلق بشأن المستقبل الاقتصادي. اهتموا بأنفسكم كي تتمكنوا من مواجهة القلق والتوتر ومن تقديم الدعم الضروري لأولادكم.

# التعامل مع أوضاع الأزمة

من الطبيعي الشعور بالقلق إثر أزمة كورونا. فالمتطلبات العملية للعناية بالأطفال والحرص على تنفيذ إرشادات وزارة الصحة، أنتم تواجهون تحديات عاطفية وتوترات ناتجة عن عدم اليقين صحي واقتصادي على السواء. وبسبب التباعد الاجتماعي، لا يمكنكم أن تعتمدوا على الموارد وعوامل الدعم التي أنتم معتادون عليها. فروتينكم تشوش، وفي الوقت الذي تعانيون فيه من توتر وضغط أكثر من المعتاد عليكم أن تفعلوا أمورا أكثر مما تفعلون عادة. قد تشعر أنكم غارقون، وقد تختبرون بعض الأعراض الشائعة للقلق، ما يعيق القيام بمهامكم اليومية. قد تشمل هذه الأعراض هموم بلا توقف، عدم ارتياح، أرق أو نوم متقطع، صعوبة في التركي و نبض سريع.

► كي تتمكنوا من مساعدة أولادكم على الشعور بالأمان، ومن الحفاظ على روتين صحي حتى في فترة الأزمة، عليكم الاهتمام بخيركم الجسدي والعاطفي. من المهم التأكد أنكم تلبون حاجاتكم.

**إليك خطوات يمكن أن تساعدكم على الشعور بالهدوء ومواجهة هذه الفترة الحرجة بنجاح:**

## لا تبقوا وحدكم

▶ أخبروا أحدًا بمشاعركم ,أحد الأقرباء، أو صديق مقرب. حافظوا على علاقاتكم الاجتماعية. استعينوا بمحادثات الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي لتنمية العلاقات وللشعور بأنكم جزء من مجتمع. انضموا إلى مجموعات عبر الإنترنت عنى بطرق مواجهة الأزمة، وشاركوا اختباراتكم مع والدين آخرين يواجهون تحديات مشابهة لما تمررون به.

## صونوا علاقاتكم كأزواج

يمكن أن تزيد المواجهة الانفعالية للمكوث المتواصل في البيت ومع الأولاد التوترات في الأبوة والأمومة والحياة الزوجية. حاولا تحديد أوقات منتظمة لإجراء محادثة بينكما للنقاش حول الإحباطات والخلافات في الرأي والتفكير معًا في حلول. ابحث عن طرق لدعم واحدكما الآخر، ولتكن توقعاتكما منطقية. خصصا وقت يساعدكم الإعراب عن التفهم والغفران، إلى جانب التواصل المفتوح والإيجابي، على مواجهة التغييرات والحفاظ على العلاقة بينكما، وبالتالي زيادة قوة العائلة.

# النشاط الجسماني

► يمكن للحركة والنشاط الجسماني أن يساعداكم على الحفاظ على صحتكم الجسدية والنفسية. حاولوا أن تضمنوا برنامجكم 30 دقيقة كل يوم لنشاط تحبونه. يمكنكم تشجيع الأولاد على الانضمام إليكم وتحويل النشاط الجسماني إلى وقت نوعي مشترك. استعينوا بمقاطع الفيديو أو التدريبات الموجودة على الإنترنت لتستمدوا أفكار لنشاط جسماني ممتع يمكنكم القيام به في البيت.

# النظرة الإيجابية

► من السهل الاستغراق في التفكير السلبي الذي يزيد الضغط والهم. لكن التفكير الإيجابي يساعدكم على تخطي تقلبات الفترة الحرجة. تنازلوا عن الأمور الصغيرة ووفروا طاقة للأمور الأكبر والأهم كونوا فخورين بنجاحاتكم الصغيرة خلال النهار، مثل: أنا سعيدة أنني علمت الأطفال كيفية المشاركة في ترتيب الطاولة. جربوا ما يلي: خصصوا بضع دقائق كل أمسية لتكتبوا 3 أمور نجحتم بها خلال اليوم. وإلى جانب كل أمر، اكتبوا ما الذي فعلتموه كي تنجحوا. راجعوا القائمة في نهاية كل أسبوع فربما تفاجأون بما أنجزتم.

## تمارين تنفس

- ▶ حين تشعرون أن القلق يتزايد والنبض يتسارع، جربوا تقنية الاسترخاء التالية كي تهدأوا. يمكنكم تنفيذ التمرين وأنتم مُستلقون، جالسون، أو واقفون. المهم أن تكونوا مرتاحين.
- ▶ أغمضوا العينين.
- ▶ اشهقوا عبر الأنف وعدوا إلى 4.
- ▶ حاولوا إيقاف النفس لمدة 7 ثوان.
- ▶ أخرجوا الهواء ببطء عبر الفم لمدة 8 ثوان.
- ▶ كرروا دورة التنفس (4 - 7 - 8) ثلاث مرات أخرى.
- ▶ هناك إمكانية أخرى هي إغماض العينين وتحديد مواقع التوتر وعدم الراحة في الجسم. حين تشهقون ببطء، حاولوا توجيه الهواء إلى منطقة التوتر، مدها بالأكسجين، ونفخ الحياة والحركة فيها.

## إرخاء العضلات

▶ حاولوا تخصيص وقت فراغ يمكنكم فيه أن تخصصوا 20 دقيقة دون انقطاع للتمرين التالي. جدوا مكان هادئ ومنعزل في البيت، اخلعوا حذاءكم، واجلسوا أو استلقوا بشكل مريح. خلال التمرين، حاولوا الانتباه للمناطق المختلفة في جسمكم وركزوا الانتباه على المشاعر الجسدية. ابدأوا من أسفل إلى أعلى، وقلصوا كل عضو لمدة 5 ثوان، ثم أرخواه لمدة 10 ثوان. اشهقوا ببطء فيما تقومون بالتقليص، وازفروا أثناء الإرخاء.

- ▶ قلصوا جيدا أصابع القدمين وأرخوها.
- ▶ وجهوا القدمين إلى أسفل وقلصوا قدر الإمكان الساق من الخلف، ثم أرخوا.
- ▶ قلصوا بقوة عضلات الوركين وأرخوها.
- ▶ قلصوا جيدا المؤخرة وأرخوها.
- ▶ قلصوا كفتي اليدين وأرخوهما.
- ▶ ألصقوا الذراعين بقوة بجسمكم، بحيث تقلصون الجزء الأعلى، ثم أرخوا.
- ▶ ارفعوا الكتفين عاليا قدر استطاعتكم، ثم أرخوا.
- ▶ افتحوا الفم بقوة وأرخوا.

- ▶ أخرجوا اللسان إلى أبعد ما يمكن وأرخوا.
- ▶ أغلقوا الفم بقوة بحيث تتقلص عضلات الفك والخددين ثم أرخوا.
- ▶ أغمضوا العينين بقوة قدر الإمكان، ثم أرخوا.
- ▶ ارفعوا الحاجبين عالي قدر استطاعتكم، ثم أرخوا.
- ▶ أنهوا بنفس عميق: اشهقوا حتى تمتلئ الرئتان، احتفظوا بالهواء لـ5 ثوان، ثم أطلقوه للخارج ببطء.
- ▶ يمكنكم أن تستعينوا بمقاطع الفيديو التي ترافق تمرين التخيل الموجه وترشدكم كيف تنفذون الاسترخاء. يمكنكم تنفيذ التمرين قبل النوم خصوص إذا كنتم تستصعبون أن تغفوا.