

العناية الذاتية خلال كوفيد-١٩

للجميع

"من الطبيعي تمامًا والملائم أن تشعر بالسوء والضياع ... اعتبر ذلك أمرًا جيدًا أنك لست في حالة إنكار ، وأنك تسمح لنفسك بالعمل من خلال القلق. لا يشعر أي شخص عاقل بالرضا أثناء كارثة عالمية ، ولهذا كن شاكرا لعدم الراحة للصحة العقلية. "

- عائشة أحمد ، مديرة مبادرة الإسلام والشؤون العالمية ، جامعة تورنتو

تقدم تريلس (Trails) هذا المورد كقائمة من استراتيجيات الرعاية الذاتية ، كل منها قائم على البحث التجريبي الذي أظهر قدرته على رفع معنوياتنا ، وتهدئة مخاوفنا ، وتمكين النوم عندما يكون بعيدًا عن متناول اليد ، أو إرشادنا خلال لحظة من اليأس . نتمنى أن تجد الشيء الذي يشعر بأنه مفيد شخصيًا. مع الامتنان لإنسانيتنا المشتركة وقوتنا الدائمة

 <p>التعرف على الحزن والتحقق منه</p>	 <p>ابق في الوقت الحاضر</p>	 <p>افصل ما يمكنك وما لا يمكنك التحكم به</p>
 <p>لاحظ ودبر قلقك وافكارك</p>		 <p>انتبه إلى الفرح</p>
 <p>ابحث عن التوازن الصحيح للهيكل والمرونة</p>	 <p>كن ناشطا</p>	 <p>استثمر في الترابط الاجتماعي</p>



التعرف على الحزن والتحقق منه

يعاني كل من حولنا من شكل من أشكال الخسارة في الوقت الحالي. العديد من المشاعر الصعبة التي قد تواجهها - الحزن أو خيبة الأمل أو الغضب أو الذنب أو الإحباط أو الوحدة - هي ردود طبيعية على الظروف غير الطبيعية. نحن نحزن. ومع الحزن ، من المهم أن نتبع نهجًا عطفًا تجاه أنفسنا ومن حولنا

كيف يمكنني ممارسة التراحم الذاتي؟

- التعرف على المشاعر التي تمر بها وتسميتها. تحقق مع نفسك ، تمامًا كما تفعل مع صديق. امنح نفسك إذنًا لتشعر بمشاعرك ، مهما كانت.
- الشعور بالذنب ، لا سيما ذنب الناجين ، أمر شائع خلال أزمة انتشار واسعة النطاق ، ولكنه غير منتج. حاول أن تتركه يذهب.
- ممارسة اللطف الذاتي. عامل نفسك بالطريقة التي تتعامل بها مع صديقك ، واللطف والرحمة تجاه نفسك لا تكون أبدًا أنانية ؛ في الواقع ، سوف تساعدك على الحفاظ على القوة والمرونة ، مما يتيح لك في نهاية المطاف أن تكون أكثر فعالية
- التعرف على الإنسانية المشتركة من حولك. نحن جميعا في هذا معا. يعاني العديد من الأشخاص حول العالم من نفس أنواع الخبرات والأفكار والمشاعر التي لديك.

المصادر

للممارسة المرشده بالمحبه- للطف والتأمل:

• [Loving Kindness](#)

• [Meditation](#) أعلى القراءة الموصى بها:

- هارفارد بزنس رفيو ، [That Discomfort You're Feeling Is Grief](#)

: المزيد من الموارد للتعرف على الحزن والتحقق منه

- [Grieving the Losses of Coronavirus](#), نيويورك تايمز
- [Exercises to Aid in Practicing Self-Compassion](#)
- [Self-Compassion Break](#) ، دقائق
- [Be Kind to Yourself — Right Now](#), تعليمات لممارسة المحبة والطف

ابق في الحاضر

في جميع أنحاء العالم ، نشهد عدم اليقين. عندما تواجه عدم اليقين ، تم تصميم أدمغتنا لحمايةنا من الخطر من خلال زيادة اهتمامنا بالمخاطر والتحديات. ومع ذلك ، يمكن لهذا القلق أن يتصاعد ، لأننا نسعى إلى اليقين حيث لا وجود له. عندما تجد نفسك غارقاً في المشاعر القوية ، حاول إعادة تركيز انتباهك على ما يدور حولك وحولك في اللحظة الحالية. لاحظ وحضر إلى أين أنت وماذا تشعر ، دون حكم.
اب



كيف يمكنني البقاء في اللحظة عندما يكون لي الكثير من الأفكار حول المستقبل؟

- العواطف مثل الموجات. يأتون ، ويبلغون ذروتهم ، ويتدحرجون ببطء. تدرب على ركوب موجات العاطفة وتعلم تحملها بدلاً من محاربتها أو تركها تغطي عليك (أو تغرق).
- لاحظ وسمي مشاعرك ، وذكّر نفسك بأن كل شعور هو مؤقت ، حتى إذا بقيت الظروف دون تغيير. ركز على قبول مشاعرك وعلى قوتك لتحملهم.
- لا تحاول التخطيط للأسبوع أو الشهر التالي أو إلى أجل غير مسمى للمستقبل؛ خذ لحظة واحدة في كل مرة.
- عندما يفشل كل شيء ، ما عليك سوى التركيز على حواسك الخمس لتوجيهك في الوقت الحاضر. استمع بعناية للأصوات الرقيقة ، وابحث عن جميع الألوان في قوس قزح ، ولاحظ كيف تشعر قدميك أو أطراف أصابعك ، وانتبه إلى المذاق الرقيق في فمك أو الرائحة التي يمكن ان تجدها.

المصادر

لممارسة التأمل بارشاد الخمس حواس:

Engaging Your Senses •

المزيد من الموارد لاستخدام التركيز الكامل للذهن للبقاء حاضراً:

- [Getting started with mindfulness and mindful meditation](#)
- [Free online 8-week mindfulness course](#)
- [Hope in Uncertain Times](#)، برنامج التأمل المجاني لمدة 21 يوماً لأوبرا وديباك تشوبرا
- [Power Up](#)، مجموعة من المسارات الصوتية لإرشادك من خلال ممارسات الذهن المختلفة



أفضل ما يمكنك وما لا يمكنك التحكم به

العقل البشري يبحث عن اليقين والسيطرة ، ولكن هذه قد تكون مستحيلة في البيئة الحالية. تدرب على قبول ظروفك وكذلك المشاعر التي تمر بها. إن صنع السلام مع ما هو خارج عن سيطرتك يمكن أن يخلق طاقة عقلية لك للتخطيط بشكل أكثر إنتاجية لما هو ضمن قوتك.

ما أنواع الأشياء التي يمكنني التحكم فيها خلال هذا الوقت غير مؤكد؟

- الخطوات التي تتخذها للبقاء بصحة جيدة • كيف تتأقلم
- كيف تعامل الآخرين • مقدار المساعدة / الدعم الذي تبحث عنه
- الوقت الذي تقضيه في القلق • كيف تدعم مجتمعك
- كمية الأخبار التي تستهلكها

إيجاد السلام مع ما يمكنك وما لا يمكنك السيطرة عليه

. غالبًا ما يركز القلق انتباهنا على المستقبل: نتيجة غير معروفة ، أو خطر أو محنة نتوقعها. تتمثل إحدى طرق إدارة هذه المخاوف في التركيز على مصدر قلق واحد في كل مرة ، وتحديد ما إذا كان الأمر يتعلق بشيء يمكنك التحكم فيه أم لا. بمجرد تصنيف القلق ، يمكنك التعامل معه بشكل أكثر فعالية:

- ١- المخاوف بشأن الأشياء التي يمكنك التحكم فيها تساعدك على تحفيزك على وضع خطة أو اتخاذ إجراء.
- ٢- المخاوف بشأن الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها هي استنفاد. لنا مهارة التعامل مع للإدارة هذه المخاوف بدلا من ذلك

هل هذا قلق بشأن شيء يمكنني التحكم فيه؟	نعم	كلا
ما هي الموارد المتاحة لمساعدتي في البقاء على علم بالمخاطر وتدابير السلامة المعمول بها والتحديات الهامة؟		ما الذي أشعر به الآن؟ على مقياس ١-١٠ ، ما مدى شدة مشاعري؟ ما هي مهارات التأقلم التي سأستخدمها لمساعدتي في تخفيف محنتي أو تحملها؟
بمن يمكنني الاتصال للحصول على مساعدة لوجستية أو عملية؟		الاسترخاء والتنفس العميق • التأمل واليقظة • النشاط البدني ، الخروج • تحمل المحنة وركوب موجات العاطفة • الموسيقى والهوايات والفنون الإبداعية • الدعم والتواصل الاجتماعي • الهاء: الكتب والأفلام والتلفزيون •
بمن يمكنني الاتصال للحصول على الدعم العاطفي؟		ماذا يمكنني أن أفعل بعد مهارة التأقلم هذه ، لمساعدتي على الشعور بالأمان أو للدعم أو للتواصل مع الآخرين أو لانتاجية اليوم؟
ما الخطوات التي يمكنني اتخاذها الآن للمساعدة لتحفيزي لهذه الحالة		



لاحظ ودبر أفكارك الخائفة

عندما تواجه الضغط العصبي أو عدم اليقين ، أدمغتنا مصممة للتركيز على علامات التحذير من الخطر. إن استجابة "القتال أو الهروب" تجعلنا نشعر بعدم الارتياح والتوتر. يمكنك تهدئة هذه الاستجابة على الضغط عن طريق تحديد الأفكار القلقة والتركيز على أفكار أكثر فائدة بدلاً من ذلك.

في بعض الأحيان أفكاري تتسابق - كيف يمكنني التحكم فيها بشكل أفضل؟

الخطوة 1: حدد أفكارك

اسأل نفسك: ما الذي سيقوله قلبي ، إذا كتبته كجملته كاملة؟ يمكنك أيضًا تجربة استخدام أحد هذه المطالبات: لن أتمكن من ... أحبائي سوف ... أخشى أن ... لا يمكنني التأقلم مع ...

الخطوة 2: فحص الحقائق

حاول تحديد ما إذا كان فكرك صحيحًا تمامًا أم صحيحًا جزئيًا أم غير معقول حقًا.

أيضًا، حتى إذا كان فكرك صحيحًا، حاول أن تقيم كيف يساعدك هذا وكيف هو منتج.

اسأل نفسك: كيف أعرف أن هذا صحيح؟ ما هو الدليل؟ هل هناك أي دليل على أن هذا الفكر غير صحيح؟ حتى لو كان هذا صحيحًا، هل التفكير في هذا الأمر مفيدًا لي الآن؟

الخطوة 3: حاول أن تتوصل إلى فكرة يمكن تصديقها ، ولكن أقل قلقًا

اسأل نفسك: ماذا أخبر صديقًا الذي كان لديه نفس الفكرة؟ إذا تحققت هذه الفكرة المثيرة للقلق ، كيف أتعامل معها؟

المصادر

المزيد من المصادر لإدارة الأفكار القلقة:

- [Living with Worry and Anxiety Amidst Global Uncertainty:](#) دليل مجاني من أدوات علم النفس متوفر بأكثر من ٢٠ لغة
- [COVID-19: 5 Tips to Face Your Anxiety:](#) وحدات تفاعلية للمساعدة في إدارة القلق
- [TRAILStoWellness.org:](#) نشرات وأوراق عمل وأنشطة ومقاطع فيديو حول الأفكار غير المفيدة الصعبة

<p>"سوف أصاب بالمرض أو اموت." "شخص ما أهتم به سوف يمرض ويموت".</p>	<p>"لا يزال هذا الفيروس نادرًا جدًا ، أكثر من الإنفلونزا". "هناك العديد من الخطوات الهامة والفعالة التي يمكن أن يتخذها الناس لحماية أنفسهم والبقاء بصحة جيدة." "الغالبية العظمى من الناس الذين يصابون بهذا الفيروس يتعافون بدون يصبحوا مرضاء بشدة."</p>
<p>"لن أكون قادرًا على التعامل مع الآثار العاطفية لهذا الموقف - الخوف والحزن والعزلة سيكون ساحقًا."</p>	<p>"لقد واجهت صعوبة في الماضي. أنا قوي ويمكن أن أتجاوز المواقف الصعبة للغاية." "أعرف الكثير من الناس الذين عانوا من معاناة شديدة ونجوا. يمكنني التواصل معهم ومعرفة المزيد عن الخطوات التي اتخذوها للتغلب عليها." "ما زلت أستطيع التواصل مع عائلتي وأحبائي عبر الهاتف ، مكالمات الفيديو والنصوص ورسائل البريد الإلكتروني وحتى إرسال الرسائل أو الحزم." "أنا لست وحدي - الناس في جميع أنحاء العالم يمرون بالضبط بما امر به الآن."</p>
<p>"عائلتي لا تستطيع تحمل هذا الوضع - لن نكون قادرين على دفع ثمن أي شيء."</p>	<p>"هذا الوضع غير مسبوق. وتقوم جميع فروع الحكومة بتمرير فواتير المساعدة الطارئة ووضع تدابير أخرى لمساعدة الناس على تجاوز ذلك." "هناك الكثير من الخدمات التي تعمل الآن لمساعدة العائلات على دفع الفواتير ، وإيجاد الطعام لتناول، والحفاظ على منازلهم. يمكنني معرفة المزيد عن هذه المصادر." "هذا لن يستمر إلى الأبد. سيكون من الصعب جدًا أن أكون غير مستقر من الناحية المالية ، لكنني لدي مصادر ولدي أشخاص يمكنني اللجوء إليهم للمساعدة إذا كنت بحاجة إليها."</p>
<p>"أنا أخفق في مواكبة جميع المطالب في الوقت الحالي: العمل والأسرة والمالية والمسؤوليات المنزلية والمزيد."</p>	<p>"أنا أبذل قصارى جهدي الآن. لا بأس إذا لم أستطع الوصول إلى كل شيء أو إذا ارتكبت أخطاء. هذا ليس الوقت المناسب ليكون مثاليًا." "يحاول الجميع التوفيق بين العديد من المسؤوليات في الوقت الحالي. أنا لست وحيداً في الشعور بهذه الطريقة. يمكنني أن أسأل الآخرين عن كيفية إدارتها وتجربة بعض الاستراتيجيات الجديدة." "هذا الوضع جديد تمامًا وسيستغرق بعض الوقت لمعرفة كيفية ان نجعله يعمل."</p>
<p>"إذا تركت منزلي ، فسوف اتمرض. أنا محاصر."</p>	<p>"إن أفضل المعلومات الصحية تنصح الناس الآن على السماح لهم بمغادرة منازلهم للتمارين الرياضية ، وللتسويق للاغذية، وغيرها من الضروريات." "يمكنني أن أعاد منزلي لأذهب في نزهة على الأقدام ، أو أقود سيارتي ، أو أركب دراجتي ، أو أجلس على درج بيتي الأمامية ، وأستمع فقط بالهواء النقي. الخروج جيد لصحتي العقلية والجسدية." "عندما أخرج ، يمكنني اتخاذ الاحتياطات واتباع الإرشادات حول كيفية أن أكون آمنًا بطريقة البقاء ٦ أقدام بعيدًا عن الآخرين ، وغسل يدي بانتظام ، وعدم لمس وجهي ، والمزيد."</p>



انتبه إلى الفرح

قد يكون من الصعب ملاحظة التجارب الجيدة عندما نكون في داخل ضغوط كبيرة. كما أنها شائعة للشعور بالذنب تجاه الأشياء التي تسير على ما يرام ، عندما نعلم أن الآخرين قد يعانون من مشقة أكثر شدة. ومع ذلك ، من خلال التركيز على التجارب المفرحة وممارسة الامتنان ، يمكنك رفع مزاجك بشكل كبير وتعزيز قدرتك على أن تكون متاحًا عاطفيًا للآخرين

كيف يمكنني ممارسة الانتباه إلى التجارب الإيجابية؟

- تعرف على الأشياء التي تسير على ما يرام في حياتك ، مهما كانت صغيرة. ابدأ بإدراج ٣ أشياء أنت ممتن لها في هذه اللحظة.
- امنح لنفسك الإذن لرؤية الجانب الإيجابي والتركيز على الجيد. إذا كنت تشعر بالذنب لشيء يسير على ما يرام بالنسبة لك ، أو بطريقة تشعر فيها أنك محظوظ أكثر من الآخرين ، حاول أن تحول ذنبك إلى الامتنان.
- خذ وقتًا لتذوق الأشياء التي تستمتع بها. باستخدام كل حواسك الخمسة ، خصص وقتًا للاستمتاع بالأنشطة التي تهدئك أو تجلب لك السعادة ، حتى لو كانت بسيطة مثل التنفس في الهواء النقي ، أو الاستحمام بماء دافئ ، أو الاستلقاء لمدة دقيقتين.
- إنشاء ممارسة الامتنان العادية. على سبيل المثال ، كل ليلة قبل النوم ، اكتب ٣ أشياء فريدة تشعر بالامتنان لها أو ٣ أجزاء من اليوم سارت على ما يرام ، حتى لو كانت لحظات صغيرة.

المصادر

لممارسة تمرين الامتنان الموجه:

• [Gratitude Meditation \(StrengthenHappiness\)](#)

المزيد من المصادر للانتباه إلى التجارب الإيجابية:

• [Private GratitudeJournal](#)

• [The GratitudeExperiment](#)

• [The Science ofGratitude](#)



ابحث عن التوازن الصحيح للهيكل والمرونة

يعاني الجميع من اضطراب كثيره في الجداول السابقة. ومع ذلك ، يمكن أن يساعد إطار العمل لكيان في الحفاظ على العادات التي تعزز الصحة وتقلل من التعرض للإرهاق واليأس. خصص بعض الوقت لإنشاء جدول زمني يبدو عملياً مع إعطاء الأولوية لصحتك الجسدية والعقلية.

ما الذي يجب تضمينه في روتيني؟

- يجب أن تكون أولويتك الأولى هي احتياجاتك الأساسية والمادية. حدد موعداً للنوم وممارسة الرياضة والتغذية والرعاية الذاتية الأساسية.
- بعد ذلك ، قم ببناء الوقت في كل يوم لرعاية احتياجاتك العاطفية والفكرية والروحية. حدد فترات زمنية قصيرة للراحة الجسدية أو العقلية ، التواصل الاجتماعي ، التأمل ، أو الصلاة.
- حاول أخيراً تخصيص وقت للأنشطة التي تجلب لك السعادة والراحة. إذا كان ذلك ممكناً ، قم بإعطاء الأولوية لنشاط ممتع صغير واحد على الأقل كل يوم. خلال هذا النشاط المخطط ، حاول استخدام اليقظة للبقاء حاضرًا والتركيز على تجربتك ، حتى تتمكن من ملاحظة ذلك والاستمتاع به إلى أقصى حد ممكن.

الروح	التأمل , الصلاة , ممارسة الامتنان
عقل	أنشطة ممتعة ، الأنشطة التي توفر الشعور بالإنجاز
الجسم	النوم ، ممارسة الرياضة ، الأكل الصحي ، البقاء رطبًا ، الاستحمام

المصادر

المزيد من المصادر حول الحفاظ على الروتين:

- [Stay Calm and Create a Daily Routine During the COVID-19 Crisis](#), كولومبيا نيوز
- [Creating Impeccable Structure for Your Life](#), عادات الزن



كن ناشطاً

البقاء نشيطاً هو أحد أكثر الطرق فعالية للبقاء بصحة عقلية والتعامل مع القلق والحزن والعزلة. إذا لم تكن معتاداً على ممارسة النشاط البدني أو إذا كان لديك حالات صحية تجعل الأمر صعباً ، النشاط البدني قد يبدو صعباً. لا بأس إذا كان بإمكانك فعل القليل فقط - هذه ليست منافسة مع أي شخص. يمكن أن يساعدك تحديد الأهداف للنشاط البدني وتتبعها على البدء ، ويمكن أن يكون تحقيق الأهداف الصغيرة أمراً ممكناً.

كيف يمكنني دمج المزيد من النشاط في يومي؟

- ابدأ من مكانك ، مع إدراك أن مصادرك وطاقتك قد تستنفذ . الغرض من النشاط البدني هو رفع معدل ضربات قلبك لمدة 15-30 دقيقة في اليوم ، وليس التنافس مع أي شخص آخر.
- لا تنتظر حتى تشعر متحفز. يمكن أن يؤدي الإجهاد والقلق إلى الشعور بالإرهاق وانخفاض الحافز ، مما يجعل ممارسة الرياضة تبدو مستحيلة. إن التزم بنشاطك البدني كل يوم ، مع العلم مقدماً أنك قد لا ترغب في القيام بذلك. ثق أنه بمجرد أن تبدأ ، ستجد الطاقة وستشعر بتحسن!
- حدد الزمان والمكان اللذين يمكنك تكريسهما بشكل واقعي للنشاط البدني. لا تدع الكمال أن يكون عدو الجيد بما فيه الكفاية: حتى 15 دقيقة من الحركة في المنزل مفيدة.
- كن مبدع . لا يمكنك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ، ولكن يمكنك الخروج! تتوفر أيضاً برامج التمارين المنزلية ودروس اليوغا والرقص الافتراضية على نطاق واسع في الوقت الحالي والعديد منها مجاني.
- كن متناسقاً. ما نقوم به كل يوم هو أكثر أهمية مما نقوم به في أي يوم. التزم بخطتك من 5 إلى 10 مرات وسترى أنها تبدأ في الشعور وكأنها عادة!

المصادر

لتخطيط الأنشطة:

• [TRAILS Behavioral Activation Planning](#)

• [Worksheet](#) المزيد من المصادر للنشاط:

• [Behavioral Activation: الأساس المنطقي للنشاط البدني](#)

• [25+ Free Live-Stream Fitness Studios and Gyms offering Live-Stream Workouts](#)

• [Hundreds of workouts from celebrity trainers and fitness experts streaming free](#)



استثمر في الترابط الاجتماعي

لضمان الصحة العامة ، من الضروري أن نتبع المبادئ التوجيهية المتعلقة بالبعد المسافي عن الآخرين. ومع ذلك ، بينما نتبع توصيات (CDC) بشأن التباعد الاجتماعي ، يجب علينا أيضاً إعطاء الأولوية للتواصل الاجتماعي. الدعم الاجتماعي أمر حاسم لاجتياز التجارب الصعبة ويمكن أن يساعد على غرس الأمل في أنفسنا وفي الآخرين في أوقات الصعوبة.

كيف يمكنني الاستثمار في الاتصال الاجتماعي عندما لا أتمكن من التواجد مع أشخاص آخرين؟

- اذهب للخارج للمشي أو اجلس على درج منزلك الأمامي أو على الباكور في شقتك ، ورحب بالآخرين الذين تراهم. رؤية أشخاص آخرين سيذكرك بأنك لست وحدك ، حتى وأنت تتبع التوصيات البعيدة.
- اكتب رسائل على المنهاج القديم. إن تستلم خطاب يمكن أن يجلب الكثير من الفرح. إذا كنت تشعر بأنك تقضي الكثير من يومك أمام الشاشة ، اقل الجهاز لبضع دقائق و اكتب لشخص ما بطاقة بريدية أو رسالة بدلاً من ذلك.
- رتب مكالمة هاتفية منتظمة أو دردشة فيديو مع الأصدقاء أو العائلة. استخدم فيس بك ماسنجر أو فيس تايم أو زوم أو سكايب أو خدمة مكالمات فيديو مجانية أخرى للتحدث مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو حتى جيرائك. اجعل هذا جزءاً منتظماً من روتينك! يمكن أن يساعدك الاتصال المنتظم أنت وأحبائك في الحفاظ على الأمل.
- استخدم وسائل التواصل الاجتماعي بحكمة. يمكن أن تساعدنا وسائل التواصل الاجتماعي على الشعور بالاتصال ، ولكنها يمكن أن تكون أيضاً مصدرًا للأخبار المزعجة والمعلومات المضللة. استخدم وسائل التواصل الاجتماعي لبناء علاقات مع الأشخاص الذين يساعدونك على الشعور بالرضا ، مع الحد من الوقت الذي تقضيه في التمرير عبر المحتوى الذي يجعلك تشعر بالإقصاء أو القلق أو الانزعاج المفرط.
- حاول التفكير في الإحساس العالمي بالمجتمع الذي يمكن الشعور به خلال هذا الوقت. يواجه الجميع في جميع أنحاء العالم نفس تهديد الصحة العامة ، والجميع يتغلبون عليه قدر المستطاع. أنت بعيد من كونك وحدك.

المصادر

المزيد من المصادر حول الحفاظ على الاتصال الاجتماعي خلال كوفيد-19

• [Don't Call it Social Distancing](#)