



المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center

إرشادات للبالغين للتعامل مع "أزمة انتشار وباء كورونا"

نمر جميعاً بأحداث ضاغطة من الناحية الشخصية والمجتمعية والتي قد تؤثر على مسار حياتنا الاعتيادي وعلى حالتنا النفسية والذهنية والسلوكية، خاصة حينما يتعلق الأمر بقضايا لم نتخيل يوماً أنها قد تحدث. يشهد العالم انتشار وباء covid 19 الكورونا بما في ذلك في فلسطين، مما تسبب في حالة من التوتر بسبب الخوف من المجهول، حيث أن الأمور لا زالت غامضة وغير واضحة. هذا الواقع الجديد رغم كونه مؤقت لكن به تحد لنمط حياتنا الاعتيادي ويتطلب انضباطا اجتماعيا وفرديا، كي نخرج جميعنا وأحبائنا سالمين.

أهم الأعراض التي قد يعاني منها البعض في مواجهة الأزمة الحالية:

عدم القدرة على ممارسة النشاطات الحياتية الاعتيادية في العمل والبيت والمجتمع

تغييرات في الشهية للطعام

فقدان الطاقة

الإرهاق الجسدي

صعوبات في النوم



الشعور بالتوتر والعصبية والقلق

الشعور بعدم القدرة على التحكم

فقدان القدرة على التركيز والتشتت

الانشغال ساعات طوال بالتفافز والأحداث الجارية

الشعور بآلام جسدية كآلام المعدة أو القلب أو الظهر أو الرأس.

صعوبة تحمل الأصوات خاصة تلك الصادرة عن الأطفال وحركتهم النشطة

كيفية التعامل مع ردود أفعالنا (إرشادات عامة)

✓ التعرض لإضاءة الشمس والهواء الطلق هام جداً لرفدنا بالطاقة وتهدئة النفوس، الحركة الجسدية كالمشي أو الرياضة تنعش البدن والنفوس.

✓ تخصيص وقت للراحة والهدوء والنوم الكافي إن أمكن.

✓ العناية بالأطفال في الأسرة والتجاوب مع احتياجاتهم، وفحص المعلومات التي يملكوها عن الفيروس وما يحدث وتصحيحها لهم بطريقة تتلاءم وسنهم.

✓ الاستفادة من فرصة التواجد مع الأسرة في البيت للتعرف على ذواتنا وعلى أطفالنا أكثر وقضاء وقت ممتع معهم.

✓ علينا اتباع طرق التعامل مع التوتر التي سبق وأن تم استخدامها في ظروف ضاغطة سابقة وكانت مناسبة ومفيدة.

✓ الحفاظ على النظافة الشخصية، ونظافة الأسطح وتشجيع من حولنا على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.

✓ الاستفادة من وقت الفراغ المتاح وتحويله لوقت جودة، للقراءة، للدراسة، للتعلم عن بعد وللعمل على إنهاء مهام تراكمت علينا سابقاً.

✓ تقبل ردود أفعالنا الذاتية وتلك الخاصة بمن حولنا وإعطاء أنفسنا وغيرنا الشرعية للتفاعل والتألم والتغير السلوكي المؤقت.

✓ محاولة القيام بأمر تخرجنا من دائرة العجز والشعور بعدم السيطرة، كالحصول على المعلومات الطبية الصحيحة، اتخاذ إجراءات الوقاية اللازمة مثل تعقيم المنزل والمحافظة على النظافة وغيرها.

✓ محاولة القيام بالفعاليات الحياتية الأساسية في البيت والمحيط قدر المستطاع.

✓ متابعة التلفاز والأخبار بشكل مقنن وبدون مبالغة.

✓ تجنب العزلة بل التواصل مع الأسرة والأصدقاء وإن لم يتيسر اللقاء ممكن التواصل من خلال شبكات التواصل الإلكتروني.

✓ الوعي أن درجة قلقنا أعلى من المعتاد ولذا قد نستثار أسرع ونغضب أسرع، لذا علينا الانتباه لردود أفعالنا والبحث عن سبل للتهديئة.

إن غالبية ردود أفعالنا وقت الأزمات شرعية ونابعة من رغبتنا في تقديم العون والمساعدة لعائلات نعرف أنهم قيد العزل الصحي، إلا إننا وبشكل غير مقصود قد نقوم بسلوكيات لها أثر ضار للمدى القريب والبعيد على تلك الأسر والمجتمع عموماً، ومنها:

- الحد قدر المستطاع من الزيارات الاجتماعية والمناسبات بتجمعات كبيرة لأننا لا نود أن نكون حاملين للفيروس وننقل العدوى.
- تجنب زيارات المشافي وأقربائنا من كبار السن.



- حب الاستطلاع لمعرفة ما يجول داخل هذه الأسر وبما يشعرون، حيث قد يجرحهم ويشعرهم بالتطفل وعد الخصوصية.
- توزيع نظرات أو إشارات غير مراعية لمشاعر الآخر فيمن نشك أنه من المصابين، أو الابتعاد عنهم بشكل جارح لإنسانيتهم وكرامتهم، أو تنبيه أطفالنا بشكل مستفز للحذر منهم.
- غمر عائلات المصابين بالأسئلة والاستفسارات والاتصالات الهاتفية المتكررة معهم دون الأخذ بالاعتبار حاجتهم للخصوصية والراحة.
- تصوير أو غمر أهالي المصابين من الناحية الإعلامية لإشباع الحاجات الصحفية دون مراعاة لمشاعر الأهل.
- نشر الإشاعات، والتجاوب معها أو الانجرار خلفها وهي ظاهرة تزداد عادةً في حالة التوتر والأزمات وغياب المعلومة الصحيحة.

أخيراً، علينا كأهل وبالغين ألا ننسى الفئات المعرضة للخطر وخاصةً المسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض سابقة أو مزمنة، بمراعاة الآتي:

- التأكد من النظافة الشخصية والعامة للمسنين والمرضى.
- التأكد من إعطاء وتوفير الأدوية اللازمة لهم وتخزين كميات في حال حدوث أي إغلاق.
- الحرص على غذائهم بحيث يشمل وجبات صحية وداعمة لجهازهم المناعي، وطمأنة المسنين والمرضى وتهنئتهم بأعطائهم المعلومات الصحية ومشاركتهم فيها لتخفيف القلق والتوتر لديهم.
- الحرص على قضاء وقت معهم وتبادل الحوار والأحاديث.

لنتذكر

مشاعرنا بالخوف هي مشاعر طبيعية وهي التي ستقودنا للتصرف بمسؤولية لحماية أنفسنا ومن نحب

للاستفسار عن المرض أو التبليغ عن أي حالات مشتبه بها يرجى الاتصال على الأرقام التالية:

➤ وزارة الصحة الفلسطينية: 1800-000-888

➤ القدس والداخل: 101