

## أفكار من أجل " تهدئة النفس " وكيفية التعامل مع الهموم والخوف والوحدة في ظل أزمة كوفيد -19

### التحديات ...

- شعور بالتغيير أو القيود يأتي غالبا متأخرا
- الشوق لأشخاص نحبهم وخوفا عليهم
- الخوف من مغادرة المنزل أثناء أزمة كورونا
- نتئابنا مشاعر من الخوف، من التقيد، من عدم الفائدة ، من حزن، من الهم، من الوحدة .نشعر بتجمد عاطفي أو بمزيج من جميع هذه الامور.

### ماذا يمكن أن يساعد ...

- الحفاظ على نظامنا اليومي
- الإستيقاظ يوميا في نفس الوقت، ارتداء الملابس ،تناول الإفطار ...
- تنظيم اليوم
- الحفاظ نوعا ما على أوقات النوم
- تغيير الملابس بشكل يومي
- غسل الملابس نهار السبت
- هذه الأشياء تساعد على التخلص من العادات السيئة ،مثلا كثرة تناول الاطعمة بكثرة، التدخين الخ... كما أن الحفاظ على هذه العادات يوميا يسهل علينا الاستمرار فيها عند انتهاء أزمة كورونا وعودتنا إلى "حياتنا الطبيعية".

### توسيع المعرفة من خلال ...

- الحصول على معلومات مفيدة عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي
- تجربة وصفات طبخ جديد
- ة
- التعرف على ثقافات جديدة

المطالعة

ممارسة هواية معينة (الخطاطة، الرسم، الطبخ)

**الحفاظ على التواصل مع الآخرين من خلال...**

الهاتف (مثلا مكالمة الاصدقاء )

محادثة الجيران مع المحافظة على مسافة

تبادل الرسائل

إبداء الرأي وكتابة التعليقات على مواقع التواصل الإجتماعي

تبادل التجارب مع الآخرين من أجل التخفيف من وطأة الخوف

**ممارسة أمور غير اعتيادية مثل...**

إرتداء الملابس الجميلة في نهاية الأسبوع

الإستماع الى الموسيقى والرقص

**وضع خطط لمرحلة ما بعد كورونا ...**

يمكننا من التعامل بشكل أفضل مع مخاوفنا

يساعد على النظر بتفاؤل نحو المستقبل

يبقي الآمال والامنيات على قيد الحياة

**عدم تضخيم الخوف والهموم من خلال ...**

التركيز على الأشياء التي نشعرنا بالأمان

إعطاء خوفاً إسم، وسؤال أنفسنا عن تأثير هذا الخوف علينا، وماذا نحتاج من أجل الشعور بالأمان

ممارسة نشاطات تساعد في تهدئتنا، مثل التأمل، رياضة المشي، الرسم، الإستماع الى الموسيقى، الخ

...

معرفة أن الأفكار والمخاوف تأتي وتذهب مثل الغيوم في السماء

تقبل صعوبة الوضع وتفهم رداات فعلنا الطبيعية علي ه

## طرق عملية ...

مقارنة: كيف أرى الأمور وكيف هي الحقيقة ؟

▪ المخاوف والهموم هم ك "نظارات سوداء" وأحيانا ننسى، أن الدنيا تبدو مظلمة عندما نرتدي هذه النظارات.

لذلك عينا أن نسأل انفسنا: هل أنا أشعر دائما بهذه المخاوف؟ هل شعرت قطا بالأمان؟ هل يشعر الآخرون مثلي أم يشعرون بشكل آخر؟

▪ التركيز على الحاضر والانشغال ببعض الأمور مثل مساعدة الآخرين، الكتابة، الأعمال اليدوية، التصوير، الاستمتاع بالطبيعة...

▪ تناول الأغذية الصحية

▪ الإنشغال بالأعمال المنزلية ( التنظيف، ترتيب خزانة الملابس، الخ)

▪ القيام ببعض الأشياء ، مثل:

② نزهة في الطبيعة

← العزف، الغناء

← كتابة الشعر

② التنزه في المدينة مع الإستماع الى الموسيقى

← الذهاب إلى المكتبة واستعارة كتاب

← الجلوس تحت أشعة الشمس

← الإنشغال بالأعمال المنزلية

← تقديم الهدايا

← تجميع أوراق الشجر

← التصوير

← تعلم اللغة الألمانية

← ممارسة الرياضة

← تأليف القصص

← خياطة الكمادات وإهدائها . الطريقة على الرابط: <https://maskezeigen.de/links/#weitere-anleitungen>

بعض التمارين على الأنترنت ..

• تمارين من أجل التعرف على النفس ومساعدتها :

• [www.refugee-trauma.help](http://www.refugee-trauma.help) (موجودة في لغات مختلفة)

• التنفس العميق من البطن :

• [www.care4refugees.org](http://www.care4refugees.org)

و

• [www.ku.de/psychotherapie/fort/-/weiterbildung#c22485](http://www.ku.de/psychotherapie/fort/-/weiterbildung#c22485)

• تمارين اليقظة مثلا تطبيقات

• **Headspace , smiling mind**

• ممارسة اليوغا على الروابط

• <https://bit.ly/tsy-videos>

يوجد تمارين في مختلف اللغات على الرابط

• [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu)

• [www.ku.de/psychotherapie/fort/-/weiterbildung#c22485](http://www.ku.de/psychotherapie/fort/-/weiterbildung#c22485) تمارين استرخاء العضلات التدريجي :

• تطبيق المساعدة الذاتية (تمارين) باللغات العربية والإنكليزية والفارسية(، تساعد في تخفيف الضغط العاطفي. الرابط

• <http://almhar.org/>

• معلومات وتمارين للناس المصابين بالصدمة في لغات مختلفة على الرابط:

• <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>

• أفكار ونصائح في فترة الحجر ومنع الخروج الجزئي في لغات مختلفة على الرابط:

• <https://www.youtube.com/channel/UCYzwRsZxdU11tRbrvGRGcsA>

## محاولة التخفيف من الشعور بالوحدة عن طريق

..

- رؤية المشكلة ومحاولة إيجاد الحل) تصرفك ممكن يساعد الآخرين)
- الاعتراف بضرورة التباعد الجسدي ،ليس التباعد الإجتماعي
- ممارسة الأمور التي نشعرنا بامتلاك القرار ) مثل ترتيب بعض الأمور بشكل مختلف ،نقرر نحن وقت الطعام ووقت النوم)
- ...
- وضع خطة جيدة لليوم التالي ) مثل تمرين، وجبة شهية ،مشاهدة فيلم جميل ( ..من أجل تحفيز أنفسنا
- كتابة ما يحصل معنا خلال اليوم ،الرسم أو التلوين ، والتقاط الصور التي تتناسب مع مشاعرنا خلال هذا النهار

عندما تشعر بالذعر أو تراودك أفكار سيئة مثل الإبتحار، اطلب فورا المساعدة من صديق أو شخص مقرب اليك في حال عدم وجود هؤلاء الأشخاص، اتصل فورا على رقم الإنقاذ --> 112

## معلومات مهمة أخرى بخصوص فيروس كوفيد- 19

فيروس كورونا: ماذا يجب علينا معرفته؟

<https://handbookgermany.de/de/live/coronavirus.html>

أحدث المعلومات الحكومية الخاصة بفيروس كورونا :

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und>

[person/informationen-zum-coronavirus](https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus)

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/>

معلومات للمرضى عن فيروس كورونا مترجمة لأربعة عشر لغة لإتحاد الأطباء تجدونها على الرابط:

[https://www.kvb.de/html/1150\\_47079.php/](https://www.kvb.de/html/1150_47079.php/)

ماركوس بومار، مركز العلاج النفسي لضحايا التعذيب، كاريتاس كولن