

التعامل مع الضغوط



حتى مع عودة الأجواء في ولاية فيرمونت لطبيعتها، لا تزال جائحة كورونا (كوفيد-19) تؤثر على حياتنا اليومية. ولا يزال يتعافى الكثيرون من الصعوبات الصحية والمالية وغيرها. وقد يكون التحول إلى العادات أو القواعد الجديدة في حياتنا المهنية والشخصية أمرًا صعبًا، كما تختلف استجاباتنا لها.

بعد التوقف لفترة طويلة عن التواصل الشخصي، من المهم أن تضع في اعتبارك تأثير هذه الصعوبات علينا وعلى مجتمعاتنا. وفي حين ساعدت التكنولوجيا الكثير منا على البقاء على تواصل، قد تتباين حماستنا وقلقنا بشأن إعادة التواصل الشخصي. وقد قدمت [إدارة الصحة العقلية في فيرمونت \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#) مجموعة من النصائح لمساعدتنا على الاستمرار في مسار اندماج مجتمعاتنا معًا. [تعرف على قائمة شاملة بالموارد \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#).

تعرف على الحقائق

لا تزال معطياتنا عن جائحة كورونا (كوفيد-19) أخذة في التطور، وكذلك الأدلة المتزايدة بشأن [سلامة اللقاحات وفعاليتها \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#). وتوفر إدارة الصحة بولاية فيرمونت [ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#) معلومات مستمدة من بيانات دقيقة ومحدثة ويسهل الوصول إليها. وفي بعض الأحيان، تقدم المصادر الإعلامية تقارير عن جائحة كورونا (كوفيد-19) بأدلة لا يمكن التحقق منها أو معلومات مجتزأة يمكن أن تتسبب في انتشار معلومات مضللة وتكون لها عواقب غير مقصودة. ويمكن أن يساعد إدراكنا للتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي في إبطاء انتشار المعلومات المضللة وأن يُحسن سلامتنا العقلية بشكل عام.

الأنف مهم

قلبت جائحة كورونا (كوفيد-19) حياتنا اليومية وغيّرت جميع جوانب حياتنا تقريبًا. وفي حين نواصل التعافي وإعادة الاندماج في المجتمع، من المهم أن نكون لطفاء مع أنفسنا والآخرين. فقد أطلت علينا الجائحة بضغوطها وصدمتها التي لا تزال مستمرة حتى الآن. ومن الطبيعي أن نشعر بالقلق والخوف والألم مع استمرار تغيير الأمور. فلنكن لطفاء لأننا نعيد جميعًا اكتشاف خطواتنا التالية.

يمكن أن يساعدنا [التعاطف مع الذات \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#) على أن نكون أكثر مراعاةً لأنفسنا وللآخرين. ويمكن أن تكون أنشطة مثل كتابة اليوميات وممارسة التمارين الرياضية وتناول الأطعمة المغذية، من بين أمور أخرى، مفيدة ونحن نمضي قدمًا. كما يمكن أن يؤثر تذكير لأنفسنا والآخرين بإنجازاتنا الصغيرة والكبيرة هذا العام بشكلٍ إيجابي على رفاهيتنا.

[كيف نحافظ على سلامتنا في المنزل في فيرمونت \(فيديو باللغة الإنجليزية\)](#)

إتاحة الفرصة للتعافي

في حين أن مخاوفنا من التأثيرات الصحية لجائحة كورونا (كوفيد-19) لا تزال قائمة، لا يزال القلق مستمرًا بشأن كيفية المضي قدمًا في هذا الواقع الجديد، وهو أمرٌ غير مألوف بالنسبة لنا. وسيساعدنا تحديد محفزاتنا ومخاوفنا على تخطي الأزمة. فقد تتباين مستويات الراحة والثقة لدى كلٍ منا. كما يمنحنا قضاء بعض الوقت في التحقق من مشاعرنا فرصة لبناء وعي أكبر. لكن ما الذي يمكننا فعله للتأقلم؟ كيف نمضي قدمًا في ظل الأعباء التي طرأت العام الماضي؟ هل نشعر وحدنا بالقلق؟ يمكن لاستخدام [أساليب بسيطة \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#) والدخول في حوارات مع آخرين أن يخفف من شعور الضغط هذا ويمدنا بمزيدٍ من الدعم.

الخبرات توحدنا

بتحديد مخاوفنا والتحدث عن حاجتنا للدعم، يمكننا الاتحاد مع الآخرين في هذه التجربة المشتركة المليئة بالحزن وعدم اليقين كي يتجدد الأمل في المستقبل. هل هناك شيء تود إنجازه وتريد مشاركته مع الآخرين؟ يمكن أن يكون العثور على مجموعة للركض أو البستنة معها طريقة ممتعة للتفاعل بأمان مع الآخرين في الهواء الطلق، مع خلق مساحة لمشاركة خبراتنا. ألسنت مستعدًا للقاء شخصي؟ استمر في استخدام التكنولوجيا للتواصل والتحدث عن كيفية المضي قدمًا.

اجعل الرعاية الذاتية أولوية

يصبح تخصيص بعض الوقت لأنفسنا أصعب عند مواجهتنا لحالة طوارئ وتأثيراتها المستمرة. فقد يبدو الأمر وكأنه مجرد شيء آخر يجب القيام به. لكن المشي وممارسة [أساليب تخفيف الضغط \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#)، مثل اليوجا أو تقليل الضغط القائم على العقلانية أو قراءة كتاب أو مقال ممتع، يمكن أن يغير حالتنا المزاجية. وقد ثبت أيضًا أن هذه الممارسات من شأنها تقوية جهاز المناعة لدينا.

إعادة بناء روتين صحي

غيّرت جائحة كورونا (كوفيد-19) ومخاوف الإصابة بالمرض روتيننا اليومي. ويمكن أن يؤدي تعطيل ممارساتنا اليومية أو إيقافها لفترة من الوقت إلى زيادة قلقنا. وقد يمثل إعادة بناء هذا الروتين تحديًا آخرًا. بدءًا من اليوم، يمكننا إنشاء الروتين الذي يدعم رفاهيتنا أو إعادة تنفيذه. ويمكن أن يساعدنا بدء اليوم بالسير في الهواء الطلق أو ممارسة التمارين على تخصيص وقت لصحتنا. كما يمكن أن يساعد اختيار الأنشطة المساندة الممتعة مثل مشاهدة فيلم أو الكتابة في دفتر يوميات أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة لعبة وبالطبع التحدث مع الأصدقاء والأسرة على الوصول إلى روتين إيجابي. وتعد العودة إلى الأنشطة الجماعية والمحافظة على النشاط البدني وإفساح المجال للمشاركة الاجتماعية أمرًا أساسيًا لاستمرار رفاهيتنا.

إلى أين تذهب مع الحزن والخسارة

لا يزال يعاني الكثير من الحزن والخسارة بسبب الجائحة. فربما فقدت أحد أحبائك ولم تتمكن من التواجد عند وفاته. أو ربما لم تتمكن من الحداد على وفاة شخص ما بصحبة الأصدقاء والعائلة. حتى لو لم تفقد أحد الأحبة، فإن بعضنا فقد وظيفته أو صحته أو الوقت الذي يقضيه مع الأصدقاء والعائلة. فالحزن رد فعل طبيعي.

تستمر تبعات الخسارة والحزن لفترة طويلة وتستغرق وقتاً لمعالجتها. قد يأتي الشعور بالحزن أو العيش مع شعور عام بالخسارة كمفاجأة - خاصةً عندما لا تنتهي هذه المشاعر. ولكلٍ منا طريقته للحزن أو التعبير عن شعوره بالخسارة. إلى جانب هذه الصعوبات، قد يبدو الإحساس بالتجديد وإعادة الاتصال وكأنه تناقض صارخ. ولكن يساعدنا إدراك مجموعة المشاعر الأكبر التي تستمر في الظهور والتواصل معها على التعافي معاً.

- [تعرف على المزيد عن التعامل مع الحزن \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#)
- [إذا فقدت أحد أحبائك خلال جائحة كورونا \(كوفيد-19\) \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#)
- [إذا شعرت بالخسارة بسبب التغييرات في الروتين اليومي وطرق المعيشة \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#)

تُقدم الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) مساعدة مالية لمصاريف الجنازة المرتبطة بجائحة كورونا (كوفيد-19).
تعرف على المزيد عن [المساعدة المالية لمصاريف الجنازة المرتبطة بجائحة كورونا \(كوفيد-19\) \(رابط باللغة الإنجليزية\)](#).