

# العناية بنفسك والآخرين خلال الأوقات العصيبة

نصائح مفيدة لتقديم الدعم النفسي للأسر والأطفال والشباب والفئات السكانية الضعيفة.

الصحة العقلية والعافية النفسية الاجتماعية للأشخاص، لاسيما أثناء حالات الطوارئ غير المتوقعة. يؤدي تعيين الممارسات المفيدة مع تحديد الممارسات المحتملة الضرر كذلك إلى تطوير الجهود المبذولة لحماية الأفراد، وتيسير اتباع نهج متكامل لمعالجة مشكلات الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية الأكثر إلحاحًا في أوضاع كنتك المتطورة حاليًا في اليونان. تم تجميع محتوى هذه الوثيقة بشكل مشترك من قبل مختبر علم النفس المدرسي لقسم علم النفس في جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية (EKPA) ومنظمة أطباء العالم - اليونان (Mdm-Greece) ضمن إطار استراتيجية التدخل لمنظمة أطباء العالم - اليونان (Mdm-Greece) في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي، بدعم من البرنامج الأوروبي لتحقيق التكامل والهجرة (EPIM).

يظل الوصول لرعاية الصحة العقلية في اليونان محدودًا حتى بالنسبة للمواطنين اليونانيين، في حين أن طريقة عمل الجهات الحكومية قد عفا عليها الزمن. يتعرض الوصول لخدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) عالية الجودة والفعالة للخطر بشكل خاص، خاصة للفئات السكانية الأكثر ضعفًا: بالنسبة للاجئين وطالبي اللجوء في اليونان، يتردد التعرض للضغوطات المستمرة بعد الهجرة وكوفيد 19.

وبشكل عام، لا يتوفر سوى القدر اليسير من المعلومات حول المفاهيم والممارسات الفعالة مثل الرعاية المجتمعية بين المتخصصين في الخطوط الأمامية، العاملين مع الفئات المعرضة للخطر من السكان في إطار الطوارئ، عندما تتردد معاناة الأشخاص. مع وضع هذه الأمور في الاعتبار، تهدف منظمة أطباء العالم - اليونان (Mdm-Greece) إلى إنشاء وتعزيز مجموعة من نماذج الحد الأدنى للاستجابة والإجراءات والأدوات لحماية وتحسين

منظمة أطباء العالم - اليونان (Mdm-Greece): Elli Xenou, Anastasios Yfantis, Theo Veronikis  
مختبر علم النفس المدرسي، في جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية  
المدير: كريس (سيبي) هادجيكريستو، أستاذ علم النفس المدرسي  
الفريق العلمي: الأستاذ ت. سيفاديس، الأستاذ أ. لابروبولو، الأستاذ ب. ليانوس، ج. جورجوليس المرشح لرسالة الدكتوراه الأستاذ س. ميهو، د. فراجكياكي المرشح لرسالة الدكتوراه د. أثاناسيو المرشح لرسالة الدكتوراه

تم وضع هذا الكتيب بفضل دعم البرنامج الأوروبي لتحقيق التكامل والهجرة (EPIM)

المصادر المختارة

. أطباء العالم-المملكة المتحدة (Doctors of the World -UK): Six Ways to Improve your Well-being

. الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2019) (American Psychological Association): The Great Unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty.  
Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos, P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). WE stay at home... اتصال. أثينا: مختبر علم النفس المدرسي، بقسم علم النفس، في جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية (مترجم للإنجليزية).

. Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos, P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Sizitontas kai stirizontas tous mathites gia ton Covid-19. Supporting and discussing with our children about Covid-19. Useful tips for teachers and schools. النفس، في جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية.

. Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos, P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Supporting and discussing with our children about Covid-19: Useful tips for parents. النفس، في جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية.

. منظمة الصحة العامة الوطنية الإغريقية (Hellenic National Public Health Organization): Odigies gia paramoni paidion kai efivon sto spiti. (2020). [Guidance for children and teenagers during this stay-at-home period].

. جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية. (2020). Enimerosi schetika me Covid-19. [Update on Covid-19].

. جمعية الرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسي (National Association of School Psychologists): Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource. (2020).

# العناية بنفسك والآخرين خلال الأوقات العصيبة

يشعر الكثير من الأشخاص بالتوتر إزاء الموقف الحالي، وقد يشعرون بالقلق تجاه الأصدقاء والعائلة في الأجزاء الأخرى من العالم. هذه أوقات مضطربة وعصيبة على الجميع، إلا إن بعض الأشخاص يجدون صعوبة أكثر من غيرهم في التأقلم بسبب ظروفهم الشخصية.

يشعر بعضنا بالارتباك وعدم اليقين حول المستقبل، ويشعر الكثير منا بالوحدة ويجدون صعوبة في الابتعاد عن أحبائهم. من الطبيعي أن تشعر على هذا النحو لأننا نواجه أزمة. لكن ضع في اعتبارك أن لكل أزمة بداية ومنتصف ونهاية.

الآن أكثر من أي وقت مضى، وبغض النظر عن المكان الذي ولدت فيه أو اللغة التي تتحدثها، عليك أن تعلم من فضلك أن المساعدة متاحة لأي شيء تمر به. تذكر أنك لست وحدك، فنحن جميعًا معًا في هذا. إن الشعور بالقلق أو التوتر أمر طبيعي، لكن من الهام جدًا أن نهتم بصحتنا

1 كن رويًا بنفسك، وأوجد الوقت لفعل ما تستمتع به. لا بأس بأن تدلل نفسك وأن تفعل أشياء تجعلك تبسّم وتشعر بتحسن.

▲ حقق أقصى استفادة من اللحظات التي تظل فيها حبيبًا ببيتك من خلال الانخراط في أنشطة وعادات مهمة، أو اكتشاف عادات وأنشطة جديدة (كالقراءة والاستماع إلى الموسيقى وما إلى ذلك).

▲ لا تقسو على نفسك.

▲ من الهام أن تعترف بما أنجزته من نجاحات، وبالأشياء التي تشعر بالامتنان لها، مهما بدت لك صغيرة أو غير مهمة.

وبالعافية قدر الإمكان. تتضمن هذه الوثيقة ممارسات أساسية للحفاظ على صحتك وبعض الطرق المفيدة للحصول على الدعم. وهي وثيقة وضعتها منظمة أطباء العالم-المملكة المتحدة (Doctors of the World UK)، بالتعاون مع منظمة أطباء العالم-اليونان (Mdm-Greece)، ومختبر علم النفس المدرسي في جامعة أثينا كابوديستريان الوطنية، والتي تقترح نصائح مفيدة لتقديم الدعم النفسي للأسر والأطفال والشباب والفئات السكانية الضعيفة.

2 تحرك كثيرًا واعثر على طرق مختلفة لكي تظل في حالة نشاط. البقاء في حالة نشاط يقلل التوتر ويساعدنا على النوم بشكل أفضل. إذا كنت تملك صلاحية بالدخول إلى أحد المنتزهات أو إذا كان من الأمن لك مغادرة مكان إقامتك لممارسة الرياضة، فاستنشق بعض الهواء النقي وأذهب للتمشية أو الجري. إذا لم يكن الخروج والتنقل أمرًا سهلًا أو ممكنًا لك، فاستمر في الحركة كثيرًا داخل المنزل أو بقدر ما تستطيع.

▲ اكتشف طرقًا مختلفة لجعل الحركة الجسدية والنشاط جزء من يومك، وحاول العثور على أكثر ما يناسبك.

3 تواصل مع الآخرين... إما عن طريق الهاتف أو الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو كتابة خطاب أو التبسم في وجه جيرائك. يفتقد الكثير منا رؤية الأهل والأصدقاء والمشاركة في الأنشطة المعتادة، تذكر أن هذا أمر مؤقت. من الهام أن نظل على اتصال. تواصل مع أسرته وأصدقائك لمشاركة أفكارك ومشاعرك وإجراء محادثة.

▲ يعد التواصل ومشاركة الأحاسيس والمشاعر السلبية التي قد نمر بها (على سبيل المثال، الضيق والقلق والغضب والهموم) خلال هذه الفترة استجابة مفيدة للوضع الشديد والمرهق الذي يؤثر على حياتنا اليومية.

▲ اطلب المساعدة من متخصص إذا كنت تعتقد أن مشاعرك تتداخل بشكل كبير مع قدرتك على التعامل مع الأنشطة اليومية، وتؤثر بشكل سلبي على صحتك الجسدية (على سبيل المثال، أعراض الأرق وحالات الصداع المستمرة وما إلى ذلك).

5 ابتعد عن قراءة الأخبار السيئة أو الاستماع إليها. من الطبيعي أن تشعر بالقلق حيال ما يحدث في اليونان وفي بلدك الأصلية خلال هذا الوقت.

▲ سيساعدك تقليل تأثير الكم الهائل من المعلومات على البقاء بصحة جيدة، لذا احرص على الحد من مقدار ما تتعرض له من الأخبار اليومية، فالتغطية الكثيرة للأخبار قد تجعلك متوترًا أو قلقًا.

▲ لا تثق بشكل أعمى في أي معلومات مصدرها وسائل الإعلام. قم في البداية بتقييم مصداقية ونزاهة مصدر الأخبار.

نقبل أنه خلال الوقت الذي تغيرت فيه حياتنا بشكل كبير؛ وخلال الأوقات العصيبة، لدى كل منا الآخر، وسنظل على تواصل ومتحمليين للمسؤولية ومستعدين للعمل في تضامن.

4 حافظ على هدوئك، وستتحسن الأمور. من الطبيعي أن تشعر بالضيق والقلق حول الأمور التي تشعر أنها خارجة عن السيطرة. حاول أن تسترخي وخذ نفسًا عميقًا، قد يساعد ذلك في تخفيف المشاعر السلبية. قد يكون من المفيد كذلك تحديد نقاط القوة لدينا (على سبيل المثال المهارات التنظيمية وحس الفكاهة والإبداعية)، ونقاط القوة لدى المحيطين (الأشخاص المهتمون بالأحباب) ممن ساعدونا في الماضي.

▲ حاول تعديل حياتك اليومية وكن مرئيًا.

▲ إذا كنت تشعر أنك لا تتأقلم بشكل جيد، فضع في اعتبارك أنك قد تحتاج لمزيد من الوقت للاستجابة بكل فعال لهذا الوضع الجديد.

▲ أعد التفكير في أهدافك لجعلها أكثر قابلية للتحقيق وأكثر واقعية، تمامًا كما تفعل في جميع المواقف الصعبة الأخرى.

6 المساعدة متاحة. قد تسوء الأمور في بعض الأحيان، لكن عليك أن تتذكر أنه يمكن العثور على الدعم، وأن الأمل موجود وأنك لست بمفردك.

▲ تصرف بهدوء قدر الإمكان إذا مرضت أنت أو أحد أفراد عائلتك أو شخص عزيز عليك. اتبع الإرشادات الموضحة وبروتوكولات الصحة العامة الوطنية.

▲ يمكنك تقديم الدعم للآخرين وتلقي الدعم من خلال البقاء على اتصال (الاتصال بأفراد أسرته أو أصدقائك على سبيل المثال)؛ على الرغم من ذلك، لا تنس الحفاظ على نهج التباعد الاجتماعي واستخدام طرق الاتصال بعيدة المدى عندما يكون ذلك ممكنًا (كالمكالمات الصوتية أو مكالمات الفيديو، وطرق التواصل عبر الإنترنت).

▲ عليك تقدير المساهمة الكبيرة للأفراد المضطرين للعمل هذه الأيام (كالأطباء والممرضات وموظفي المستشفيات والصيدالة والأشخاص العاملين في وكالات الإمداد الغذائي والمراقب الصحية). كن صبورًا ومتسامحًا معهم.



## الوالدان والأطفال

إن الاهتمام بصحتنا الجسدية والعقلية أمرًا ضروريًا حتى تتمكن من دعم أطفالنا ومساعدتهم كذلك. نحن نمثل لهم القدوة، ويمكن أن نصبح قدوة إيجابية لهم في هذه الفترة الصعبة من خلال التزام الهدوء والتخلي بالمسؤولية، باتباع التوجيهات الرسمية التي تقدمها معاهد الصحة العامة. من الهام أن نبقى على اطلاع باستخدام مصادر معلومات موثوقة وصالحة. وفي الوقت نفسه، من الحكمة كذلك ألا نقضي الكثير من الوقت في متابعة وسائل الإعلام أو على الإنترنت. قد لا ينشغل أطفالنا على الدوام على نحو مثير. ربما لا يزال يتعين علينا معرفة كيفية تنظيم حياتنا اليومية أو قد نفكر إلى القوة العقلية والعاطفية اللازمة للقيام بذلك. إننا نمر بأوقات صعبة عندما نختبر حدودنا ونعلم تلك الحدود. ونفكر بأن الأزمة قد تكون نقطة الانطلاق وأنها قد نخرج منها أقوى. قد يكون من المريح للأطفال أن يدركوا أنه من الطبيعي أن يمروا بمشاعر مختلفة وسلبية بسبب الظروف الخاصة، وأن يفهموا أننا سنعود تدريجيًا إلى نمط حياتنا في السابق.

1 استمع مظهرًا الاحترام والتعاطف للمشاعر والأحاسيس السلبية التي قد يمر بها أطفالك. زددهم بمعلومات واقعية دون المبالغة.

1 قم بتشجيعهم وتحديد السلوكيات والمواقف بقول المواقف "التي قمنا بها".

1 امتنع عن إجراء محادثات يصم محتواها الأفراد والثقافات والظروف؛ امتنع عن الإفراط في التعميم.

1 اخبر أطفالنا أن لا أحد يتحمل مسؤولية التحديات التي يواجهها في حياته، كالمرض. ومع ذلك، يحتاج كل منا إلى البقاء قويًا للتغلب على المحن.

نناقش مع أطفالنا كيفية تنظيم جدولهم اليومي وأنشطتهم البديلة (على سبيل المثال الأنشطة التعليمية والتمارين البدنية في المنزل والدراسة مع الأطفال وأوقات الفراغ وما إلى ذلك). نتبج الفرصة لأطفالنا للتعبير عن أنفسهم وتحديد كيفية تنظيم يومهم، حتى يشعروا بالتمكين؛ وهو الشعور اللازم عندما يمرون بحالة من عدم اليقين. إننا نواجه لحظات ومواقف صعبة داخل أسرتنا. من المهم أن نشجع الأطفال على إدماج التعليم كمورد في حياتهم اليومية من خلال التحلي بالمرونة والتكيف؛ اشرح لهم أنه عند العودة إلى دراستهم العادية، سيتم أخذ هذه الظروف الاستثنائية في الاعتبار وسيتم تقديم التعديلات.

