

نصائح لزمن الكورونا (لمواجهة القلق و التوتر)

عزيزتي/عزيزي

لقد تخطيت في حياتك الكثيرو حققت الكثير. و هذا لحسن الحظ.

انت انسان قوي.

ربما لا تزال تذهب للعمل ، ولكن للاسف يجب عليك تجنب مقابلة الأصدقاء بعد الآن.

صعب؟

أجل، هذا صعب لكن مهم للغاية .

نحن الآن بحاجة لمساعدتك .

يتعلق الامر بحياة المرضى وكبار السن... في جميع أنحاء العالم .

من واجبنا الآن حمايتهم، مع الكثير من الحب و الاحترام للمسنين والضعفاء، فهؤلاء هم اجدادنا، اباؤنا او اخواننا، هم الاشخاص التي نحب لا غير.

يولد الحديث على فيروس كورونا الخوف لدى البعض و هذا مفهوم. كثيرون هم الذين يعانون من اضطراب التوتر بسبب ما تعرضوا له في حياتهم. لذلك نريد مساعدتك للحفاظ على هدوءك في حالات الخوف. من الطبيعي أن تؤدي هاته الظروف إلى الكثير من التوتر. و حتى اعادة ظهور حالات القلق القديمة، و قد تكون أكثر حدة.

و لكن يرجى العدول عن لقاء أصدقائك .

يمكنك التفكير وتذكر ما يمكنك القيام به لمساعدتك نفسك بنفسك... انت تعلم ما يناسبك: على سبيل المثال تدريب الدميل، كتابة النصوص، الفن والموسيقى..

هام: هدفنا الان اولا التضامن لحماية المرضى والمسنيين. عن طريق * تعطيل وقطع سلسلة العدوى *.

كيف ذلك؟

عندما نتجنب الاحتكاك بالآخرين نقلص سرعة انتقال الفيروس للاخرين. فالفيروس لا ينتقل بنفسه انما نحن ننقله.

أعتقد أن هذا المرض ليس خطير بالنسبة لك ولي ، لكن من واجبنا أن نضمن أن لا ينتشر المرض بسرعة .

لذلك تتخذ الحكومة الألمانية الآن إجراءات و تضع قوانين جديدة بصفة وقتية من اجل تحقيق هذا الهدف .

الجميل في الامر انه بإمكانك انت ايضا تقديم المساعدة، فلكل شخص دور مهم و فعال.

نعم يمكنك المساعدة و هذه النصائح بإمكانها مساعدتك لمواجهة التوتر بسبب الظرف الحالي:

- ✓ التصرف بإيجابية لمقاومة الخوف (من خلال غسل اليدين، الحفاظ على المسافة الامان، السعال في المرفق...).
- ✓ هدئ من روعك. ونم جيدا قدر المستطاع. فيكن جسمك اقوى.
- ✓ تناول طعام صحي، الآن لديك كل الوقت للطبخ.
- ✓ حافظ على روتينك اليومي، وقم بتنظيم انشطتك اليومية، على سبيل المثال عندما تستيقظ في الصباح تناول الفطور، ثم قم ببعض الأنشطة الرياضية، تناول الغداء، يمكنك المطالعة او مشاهدة فيلم، ثم تناول وجبة العشاء.
- ✓ لما لا تدرس مثلا، ولكن في المنزل. بإمكانك مراجعة الالمانية، التدريب على الحساب او المطالعة. يوجد الكثير من التمارين في الانترنت.
- ✓ تحتاج ايضا للتواصل مع الاخرين ولكن دائما عن بعد بواسطة الهاتف، واتساب، مكالمات الفيديو، تكلم يوميا مع شخص ما ولكن بالهاتف.
- ✓ يمكنك متابعة الاخبار و الجرائد ومشاهدة الفيديوهات المتعلقة بال كورونا ولكن دون ان تتجاوز 30 دقيقة.
- ✓ قم بالاشياء التي ساعدتك من قبل على التخلص من القلق (الاتصال بالأصدقاء ، الرسم ، مشاهدة الأفلام ، تمارين الاسترخاء ، والمهارات...).
- ✓ يمكنك ان تخبر نفسك أن القليل من الخوف و الاكتئاب في الظروف الحالية طبيعي وأنت لست مجنوناً. لقد عشت قصص صعبة بالماضي و الظروف الجديدة قد تثير القلق.
- ✓ حاول التكيف مع الوضع الجديد و ابحث عن الاجابيات في هذا الموقف، يمكنك ان تقول لنفسك، انها مغامرة جديدة او تحد جديد، او إنها فرصة لتبدي أكثر احتراماً للمسنين. لقد حان الوقت لنعامل بعضنا البعض بلطف.
- ✓ قم بالصلاة او التأمل (ان كنت تحب فعل ذلك).
- ✓ اخبر نفسك بأننا أكثر مرونة مما نعتقد ، وأنه حتى لو مرضنا سننجو و نشفي، سنكتشف اننا اعطينا المرض حجما اكبر من حجمه. يقلل الناس من قدرتهم على الصمود ... ومع ذلك يمكننا ان نتحمل المسؤولية من اجل الاخرين و من اجل انفسنا.

✓ يمكنك تنظيم مجموعات WhatsApp مع أصدقائك. قد تكون مسلية و مبدعة.

✓ ارجوك لا تزرر أو تستقبل احدا الآن، حافظ فقط على البقاء في المنزل.

يمكنك فعل ذلك من اجل العالم كله و من اجلك .

انت انسان قوي و بإمكانك القيام بذلك .