

## هل ستدخلون إلى الحجر الصحي...؟ لا داعي للقلق!



### ما المهم القيام به؟

#### لا تبقوا وحدكم

أخبروا أحدًا بمشاعركم - رفيق/ة الزواج، أحد الأقرباء، أو صديقًا جيدًا. العلاقات الاجتماعية هامة، لهذا كرسوا وقتًا للحفاظ عليها. يمكنكم الحفاظ عليها عبر الهاتف، الفيديو، وشبكات التواصل الاجتماعي. ويمكنكم الانضمام إلى مجموعات عبر الإنترنت تُعنى بطرق مواجهة الأزمة، ومشاركة اختباراتكم مع والدين آخرين يواجهون تحديات مشابهة لما تمرّون به. وفق الإرشادات، استعينوا بالجيران والأصدقاء القريبين من منطقة سكنكم لقضاء الوقت - هذه الخطوة جيدة لكم ولأولادكم.

#### اعرفوا كيف تغضبون، وكيف تعتذرون

لا يمكنكم دائمًا أن تتجحوا في **التحكم بغضبكم وتوتركم**. فيمكن أحيانًا أن تنفجروا غضبًا، تصرخوا، أو تقولوا أمورًا تندمون عليها لاحقًا. من الطبيعي أن يحدث ذلك أحيانًا. حين يحدث ذلك، يمكنكم أن تعتذروا من الأولاد ومن رفيق/ة الزواج عن فقدان السيطرة، ولكن ليس عن الغضب نفسه. قولوا: "أسف لأنني صرخت، كان عليّ الابتعاد قليلًا لأهدأ قبل أن نتكلم". هكذا تفهمون الأولاد أنّ الغضب مسموح، ولكن يجب البحث عن طرق سليمة وإيجابية للتعامل معه.

#### هدف واحد في اليوم

رغم أهمية السلوك الصحي، لا يمكن فعل كل شيء في هذه الفترة. الطموح إلى أن يكون الروتين السليم الذي يتضمن التغذية الصحية، النشاط الجسماني، النوم الكافي مثاليًا يمكن أن يؤدي إلى الإحباط أو اليأس، والاستسلام. اخفضوا التوقعات لتخففوا الضغط. إذا أردتم، يمكنكم أن تختاروا **هدفًا واحدًا** يوميًا وأن تحاولوا الالتزام به فقط. فنجاحات صغيرة كهذه، لكم ولأولادكم، تساهم في الشعور بالفخر والثقة بالنفس، وتمنحكم قوة لمواصلة التصدي لتحديات أخرى في هذه الأيام المعقدة.

#### تذكروا طلب المساعدة

إذا لم تشعرُوا بتحسّن، واستمرّ القلق يُعيق أداءكم اليومي بشكل ملحوظ ويمكنكم من أن تكونوا الوالدين الذين تريدون، من المهم جدًا طلب مساعدة مهنية. يمكنكم التوجّه إلى الخطّ الدافئ في وزارة الصحة (\*5400)، أو إلى المراكز الهاتفية التي افتتحت في صناديق المرضى ومراكز الصحة النفسية من أجل تقديم المساعدة في فترة أزمة كورونا.

### قد تشعرُون ب...:

#### القلق

من الطبيعي الشعور **بالقلق** إثر أزمة كورونا. فإلى جانب المتطلبات العملية للعناية بالأولاد والحرص على إتمام إرشادات وزارة الصحة، أنتم تواجهون تحديات عاطفية وتوترات ناتجة عن عدم اليقين في الجانب الصحي والجانب الاقتصادي على السواء. بسبب التباعد الاجتماعي تواجهون صعوبة في أن تعتمدوا على الموارد وعوامل الدعم التي أنتم معتادون عليها. قد تشعرُون أنكم غارقون، وقد تختبرون بعض الأعراض الشائعة للقلق، ما يعيق القيام بمهامكم اليومية: قد تشمل هذه الأعراض هومًا بلا توقّف، عدم ارتياح، أرقًا أو نومًا متقطعًا، صعوبة في التركيز، أو نبضًا سريعًا.

#### الغضب

روتينكم وروتين أولادكم تتشوّش تمامًا، وفي الوقت الذي تعانيون فيه من توتر وضغط أكثر من المعتاد عليكم أن تفعلوا أمورًا أكثر ممّا تفعلون عادةً. قد تكونون متعبين، وليس لديكم أي وقت فراغ، وتشعرون أحيانًا بأنكم تواجهون صعوبات وغير قادرين على مواجهة الروتين اليومي. في مثل هذه الحال، تكون طاقاتنا الشعورية محدودة، وقد تسبب حالات مثل ولد يرفض التعاون، الإحباط من رفيق/ة الزواج، أو عدم التفاهم حول إدارة البيت إلى اشتعال **الغضب**.

#### الذنب

قد لا تتجحون في الوقت الحالي في إنجاز معظم المهام التي عليكم القيام بها خلال اليوم. ربما ستنجحون في القيام بها، ولكن ليس وفق رغبتكم. وربما لن تتجحوا في القيام بالمهام بشكل دقيق كما أنتم معتادون؛ سيكون الوقت النوعي مع الأولاد أقل راحة، إذا نجحتم أصلاً في قضاء وقت كهذا؛ وليس من المؤكد أنكم سترغبون في إدارة محادثة مع رفيق/ة الزواج عما مررتم به خلال اليوم. قد تثير كل هذه الأمور مشاعر الذنب وعدم الراحة، بأنكم لا تديرون حياتكم كـ "المعتاد".

### ما المهم القيام به؟

#### التسامح

التفكير المتسامح يساعدكم على تخطي تقلبات الفترة الحرجة. تنازّلوا عن الأمور الصغيرة ووقّروا طاقة للأمور الأكبر والأهم. قولوا في قرارة نفوسكم كما كنتم ستقولون لصديق أو صديقة مقربين عندما يشاركانكم صعوباتهما أو مشاعرهما بالفشل.

جرّبوا التمرين التالي: خصّصوا بضع دقائق كلّ أمسية لتكتبوا 3 أمور **نحتم بالقيام بها خلال** اليوم (الأمور الصغيرة أيضًا) - مثلاً: علّمت الأولاد اليوم كيف يحضرون الطاولة" أو "أثار الأولاد الفوضى، وتغلّبت عليها وأنا متمالكة نفسي". وإلى جانب كلّ أمر، اكتبوا ما الذي فعلتموه كي تتجحوا. على سبيل المثال "أعطيت مهاما للولد الأكبر" أو "تنفست الصعداء ولم أغضب". راجعوا القائمة في نهاية كلّ أسبوع. فربما تُفاجأون بما أنجزتم...

يمكنكم الحصول على معلومات ونصائح إضافية في بوابة المعرفة "كيف كبرت!"

[gadalta.org.il/ar](http://gadalta.org.il/ar)