

خليك/ي في البيت بقت الجملة الأكثر انتشاراً مؤخراً في العالم كله، بسبب ظروف انتشار فيروس كورونا، فيروس أول مره نتعامل معاه وبينتشر بسرعة جدا وبطرق سهلة توصلنا، وفعلا أصابت عدد كبير من الناس على مستوى العالم.



السؤال هنا... ازاى نحافظ على صحتنا النفسية والعقلية مع اننا في البيت معظم الوقت وبنتابع الأخبار كل شوية عن انتشار الفيروس؟

طب لو احنا اصلا كنا بنقضي معظم وقتنا بره البيت، لأن البيت مكش المساحة اللي بنكون فيها على طبيعتنا ونكون فيها نفسنا، أو لأن في البيت ناس مش قادرة تتقبل اختلافنا أو لأننا بنتعرض للعنف في البيت...
طب نعمل ايه عشان واحنا في البيت نحافظ على صحتنا النفسية والجسدية والعقلية، ونحافظ كمان على أمننا الشخصي؟؟



عشان في اختلاف في ردود أفعالنا ومشاعرنا وطريقة تفكيرنا، مش هنقدر نقول ان في حاجات واحدة هتجيب نتيجة مع كل الناس، بس ممكن نتكلم عن شوية حاجات شائعة، هنشاركها معاكم/ن على مدار الأيام الجاية.



Jitsi Meet

● خليك/ي في البيت، خليك/ي في البيت بس متعزلش/ متعزليش:

تواصل/ي دائماً مع أصدقائك اللي كنت/ي بتتزل/ي تقابلهم/ تقابلهم من خلال الفيديو كول أو المكالمات الصوتية عن طريق التطبيقات الآمنة زي واير وسيجنال وجيتسي.



● خليك/ي في البيت بس اعمل/ي رياضة أو ارقص/ي: بطرق كثير، ومنها أننا نتفق مع حد من أصدقائنا على وقت محدد نعمل فيه رياضة أو نرقص سوا لمدة نص ساعة أو ساعة في اليوم ونتابع تطور بعض أون لاين، ممكن كمان نعمل ده فيديو لو ده هيشجعنا أكثر.



● خليك/ي في البيت بس كل/ي أكل صحي ومتنوع: لو عايشين مع عائلتنا نحاول نساعد في عمل الأكل، كشكل من أشكال المشاركة وتكسير الحواجز النفسية اللي ممكن تكون اتبنت لسنين، يمكن تكون دي فرصة لهذنة أو شوية قرب، ولو عايشين لوحدها نعمل لنفسنا مواعيد محددة للوجبات عشان نفصل بيهم عن أي حاجة تانية ممكن نكون بنعملها.

ازاي نقدر نقاوم لأطول وقت ممكن وبأقل الخسائر؟



خلينا نتفق اننا نحترم شوية المقاومة
اللى بنمر بيها ونتفق اننا نشيل كلمة
"لازم" من قاموسنا و نعمل الحاجات
اللى نقدر نعملها في الوقت اللي احنا
فيه دلوقتى مش من ساعة فاتت ولا
الساعة اللي جاية.

مهم جدا ان جسمنا يشوف الشمس
بتتحرك في البيت، ده بيوصل
رسالة لدماغنا انه في تجديد
بيحصل مش ثابت ع الكنبه طول
اليوم.

عيش اليوم بيومه... لو في الساعة دى قدامنا فيلم عاوزين نشوفه، نتفرج عليه على
طول، لو عاوزين نقرا حاجة، نقراها ع طول، متفكرش المفروض كنتي تعملي ايه
قبيله او بعديه، في وقت الازمة كل ما ساعدنا عقلنا اننا نعمل الحاجة المتاحة قدامنا
دلوقتى واندمج فيها كليا، ده هيقول احساسنا بالضغط ويساعدنا نكمل.

مش لازم مزاجنا او حالتنا النفسية تتحسن... المهم انها متسوعش.

ممکن نعمل ايه واحنا في البيت عشان نتغلب على التوتر والقلق الناتج عن متابعة الأخبار؟

٤ نحاول نبطل تفكير وتحليل في كل حاجة بتحصل حولنا، لأننا دلوقتي حالاً مش كل الأمور تحت سيطرتنا تماماً، ممكن نسمح لنفسنا نفقد السيطرة شوية لحد ما نرجع للوضع الطبيعي لحياتنا.

٥ ممكن نلعب لعبة جماعية مع أصحابنا أونلاين. او ممكن نخلي وقت نمارس فيه تمارين تساعد على التأمل والاسترخاء، أو نسمع فيه مزيكا بنحبها.

٦ نفكر بس في اللحظة اللي احنا بنعيشها دلوقتي وازاي نقدر ننسب فيها ونكون في ارتياح. لو مش قادرين نسيطر على مشاعر القلق والتوتر ممكن نشارك مشاعرنا وأفكارنا مع الناس اللي بنحبهم



١ نحاول على قد منقدر نفصل نفسنا عن متابعة الأخبار ونشغل بحاجات ثانية، نخلي متابعة الأخبار لمدة ساعة بس في اليوم.

٢ ممكن نغادر مجموعات واتس أب، أو نلغي تنبيهاتها ونتجاهل البوستات اللي ممكن تزود التوتر عندنا على فيسبوك وتويتر.

٣ ممكن نتفرج على أفلام او مسلسلات تشغل تفكيرنا وننقلنا شوية من المكان والحدث اللي احنا فيهم دلوقتي.

لو حاولنا نعمل كل الخطوات دي ومقدرناش نقلل التوتر يبقى ضروري نحاول نتواصل مع متخصص/ة نفسية.

ازاي منقش بسهولة فريسة للاكتئاب او القلق في الوقت الحالي؟
حاجات بسيطة ممكن لو عملناها تساعد دماغنا اللي كان واخد على ايقاع يومي محدد انه يفضل مكمل الى حد ما بنفس الكفاءة وبالتالي احساسنا بالتهديد أو الضغط يقل في أوقات الحظر والتباعد الاجتماعي
أهم حاجة اننا نحاول نحافظ على جزء من الروتين اليومي اللي كنا بنعمله يعني مثلاً:

لما نخلص ناخذ دوش بالضبط زي يومنا العادي

مواعيد البريك او الترفيه في نفس اوقاتها ومع نفس الناس أونلاين

مواعيد الاكل والشاي والنسكافيه زي مكانت

نسرح شعرنا ونلبس لبس الخروج وساعة أو الاكسسورات اللي بنحبها

نحط نفس البرفان أو الروج اللي كنا بنحطه للشغل او المدرسة والكلية

الحاجات دي وغيرها من الروتين بتاعنا على اد ما هي بسيطة لكن بتوصل رسالة لمخنا ان ايقاع حياتنا متغيرش كثير