

5 طرق للسيطرة على القلق والخوف من فيروس كورونا



19 مارس 2020 - كاتي مكالم

شارك:

عندما يتعلق الأمر بجائحة الفيروس التاجي كوفيد-19 ، هناك ما تريه ، وهناك ما تسمعه - وبعد إستيعاب كل شيء - وفي النهاية: كيف تشعرين بعد كل هذا؟

أنت تحاولين الإلتزام بالبقاء في المنزل قدر الإمكان. أنت مستمرة في التباعد الاجتماعي ، ومن المحتمل أن تعيدي التفكير في تلك الزيارات مع أحبائك وأصدقائك المعرضين بشدة للإلتقاط الفيروس. يمكنك تشغيل التلفزيون لسماح الأخبار حيث تجددين فيروس كورونا هناك. يمكنك البحث عبر وسائل التواصل الاجتماعي وإذا هي موجودة هناك أيضًا. كل هذا كثير لتتحمليته، وإذا كنت تشعرين بالإرهاق أو التوتر أو الذعر - فأنت لست وحدك.

لكننا مستعدون ، ونريدك أن تشعري بالاستعداد أيضًا.

يقول الدكتور مارك بوم ، الرئيس والمدير التنفيذي لهيوستن ميثوديست: "لقد مررنا بأوبئة من قبل. في الواقع ، تم تأسيس هيوستن ميثوديست نتيجة لتفشي وباء الإنفلونزا الإسبانية. وخلال الأشهر العديدة الماضية ، عملنا بلا كلل للتحضير لوصول كوفيد-19 في نهاية المطاف إلى منطقة هيوستن. نحن جميعاً في هذا الأمر معاً، ومن المهم أن نبقي هادئين ونعمل معاً."

إذا وجدت نفسك تشعرين بالضغط تجاه الموقف ، نوصي القيام بما يلي:

تأكدي من حصولك على الحقائق الصحيحة

إن المعلومات والأخبار حول جائحة فيروس كورونا موجودة في كل مكان. الأخبار المحلية ومصادر الأخبار على الإنترنت وعبر وسائل التواصل الاجتماعي - يبدو أن كل شخص لديه معلومات ، ولدى الجميع آراء بالتأكيد. إن البقاء على اطلاع دائم أمر مهم ، لكنك ستحتاجين إلى التأكد من أن من تستمعين له ينقل الوقائع الصحيحة.

إن جائحة فيروس كورونا حالة خطيرة ، ويجب أن تتأكدي من كل ما يقال والحصول على الحقائق من مصدر موثوق به. للحصول على معلومات حول فيروس كورونا الجديد ، بما في ذلك الأعراض ، وكيفية حماية نفسك ، والأشخاص الأكثر عرضة للخطر ، والموارد المتوفرة للمجتمع . إننا نوصي باستخدام مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها كمصدر أساسي للحقيقة.

ضرورة المحافظة على صحتك

يجب أن تحافظي دائماً على صحتك كأولوية قصوى ، ولكن أثناء الوباء ، يصبح الحفاظ على صحتك أكثر أهمية من أي وقت مضى.

يوضح الدكتور بوم: "لا تنسى صحتك. يجب أن تكون لديك النية لأن تظلي بصحة جيدة للتقليل من خطر إصابتك بأي مرض بما في ذلك الكوفيد-19. ويعني البقاء بصحة جيدة تناول الطعام الصحي والحصول على قسط جيد من الراحة."

ويعني هذا أنه بالإضافة إلى منع انتشار فيروس كورونا، يجب عليك التأكد من أنك:

- تحافظين على نظام غذائي صحي
- تشربين الكثير من الماء
- تحصلين على قسط كاف من النوم
- تمارسين الرياضة يوميا

ستساعدك هذه العادات الصحية أيضاً على تقليل الضغط الناتج عن جائحة الكورونا والتعامل مع التغييرات والتحديات التي ستواجهونها خلال الأسابيع القادمة.

تحكمي في خوفك أو قلقك

لا يزال هناك عدم يقين حول جائحة فيروس الكورونا . الى متى سوف تستمر؟ ما مرحلة السوء التي قد تصل اليها؟ ولكن خذي في عين الاعتبار أن هناك الكثير من الأشياء التي نعرفها الآن عن الفيروس التاجي الجديد - ونحن نتعلم المزيد عنه كل يوم.

قد يبدو ذلك غير بديهي ، ولكن واحدة من أفضل الطرق للسيطرة على خوفنا من المجهول هي إعداد أنفسنا لحقيقة وجود عدم اليقين.

يقول الدكتور بوم: "في الوقت الحالي ، لا يمكننا تحديد المدة التي سيستمر فيها هذا الوضع. أعتقد أن علينا جميعا الاستعداد للشهرين المقبلين غير العاديين، كما ويجب علينا أيضاً الاستعداد لأن يستمر هذا الأمر لفترة أطول من ذلك."

في هذه الأثناء ، من المهم محاربة الخوف والقلق بالأشياء التي تريحنا.

إذا كنت بحاجة إلى الاسترخاء ، فاجري واقضي بعضاً من الوقت مع أحبائك - فقط تذكري ممارسة التباعد الاجتماعي أثناء تفاعلك مع الآخرين."

يمكنك أيضاً محاربة الخوف من المجهول من خلال التركيز على ما يمكنك التحكم فيه ، مثل معرفة دورك في منع إنتشار الكوفيد-19 ، وتخصيص وقت للراحة والحفاظ على أكبر قدر ممكن من الشعور بالحياة الطبيعية.

إذا كنت قلقة بشأن صحتك العقلية ، أو الصحة العقلية لأحد أحبائك ، فنحن نوصي بالموارد التالي:

الصحة السلوكية الافتراضية: تطبيق يتيح لك التواصل مع المستشارين وعلماء النفس.

مارسي التأمل والصلاة والتيقظ

من المهم أن تبقى على اطلاع بأفة جائحة فيروس الكورونا ، ولكن التركيز عليه قد يؤدي إلى إجهاد غير ضروري. بعد متابعة الأخبار ، قد ترغبين في تخصيص وقت للتركيز على اللحظة الحالية أو الصلاة أو التأمل.

خذي أنفاس طويلة وعميقة ، مع التركيز على الحاضر ، وأعطي نفسك بعضاً من الوقت للشعور بالإمتنان لما يتوفر لديك. كل هذه طرق جيدة لإعادة التركيز على نفسك وإضفاء شعور بالهدوء لحياتك.

إليك تقنية استرخاء بسيطة يمكنك تجربتها:

1. إفتي انتباهك إلى قلبك مع التركيز على ضربات القلب.
2. خذي أنفاساً بطيئة وعميقة. خذي شهيق ثم زفير وكرري ذلك خمس مرات.
3. أشعري بإحدى المشاعر التالية: الامتنان ، الرحمة ، الرعاية أو التقدير. ركزي على قلبك والتنفس الهادف.
4. استمري بعمل ذلك لمدة ثلاث دقائق. وكرري هذه التقنية في أي وقت تشعرين فيها بالإرهاق أو القلق أو التوتر.

استفدي من وقتك في المنزل

في البداية ، قد يبدو التباعد الاجتماعي بمثابة إزعاج - ولكن قد ترغبين في النظر إليه كفرصة.

ماذا لو اخذت بعين الاعتبار استخدام هذا الوقت في المنزل لمتابعة الأشياء التي طالما نستمر في تأجيلها بسبب حياتنا المزدحمة ، بما في ذلك :

- القيام بأعمال الحديقة ، والأعمال المنزلية ومشاريع تحسين المنزل الأخرى
- قراءة المزيد من الكتب
- الإتصال بالأصدقاء والعائلة ومتابعة أخبارهم
- طهي المزيد من الوجبات في المنزل باستخدام المكونات الأساسية بدلاً من شراء الوجبات الجاهزة.

هل تشعرين بالقلق من أنك قد تكونين مصابة بالكوفيد-19؟

إذا كنت تعاني من أعراض الكوفيد-19، يمكنك التحدث إلى طبيبك.

تم تحديث هذه المقالة في 10 يوليو 2020 لتعكس الوضع الحالي المتطور لوباء الكوفيد-19.