

تمهيد:

العناية بالصحة النفسية في ظل هذه الظروف الصحية الطارئة يجب أن يحظى باهتمام كبير، لأنها لا تقل عن أهمية الإجراءات الصحية الأخرى، لأن المناعة النفسية هي وجه آخر للمناعة الجسمية. وإن أفكارك الايجابية وتفاؤلك يقوي جهازك المناعي الذي هو حصنك وسلاحك الأساسي في ظل عدم وجود لقاح خاص بالوباء ، كما ان الأفكار السلبية والمتشائمة هي مقدمات لإرتفاع نسب هرموني الأدرينالين والكرتزون وبالتالي بدء إنهيار مناعتك وتسلسل الأمراض النفسية الجسمية إليك.



إن العوارض النفسية الخفيفة التي تظهر في هذه الفترة هي ردود فعل طبيعية يجب أن تستغلها في تعلم والتزام القواعد الصحية، وهو شعور تكيفي طبيعي يؤدي وظيفة الاستعداد لمواجهة الخطر، لكن في حال زيادة شدة وكثافة هذه الإنفعالات وتأثيرها عليك سلبا على اصعدة كثيرة وعرقلتها لسير حياتك الطبيعية. فإننا نقدم لك هذه الإرشادات النفسية التي هي للوقاية والتخفيف من الإضطرابات النفسية المرافقة لإنشطار جائحة COVID-19، وكذا وقاية مما قد سيظهر مستقبلا بعد إنحسار الوباء من عوارض صدمية PTSD لاحقة.

توجيهات من أجل الحجر الصحي : إن مما يميز الإنسان قدرته على تحويل ما هو إيجابي إلى سلبي، أن يجعل من الليمون الحامض شراباً حلواً، أن ينظر في الخبرات السيئة ما قد تحتويه من خير ، لذا:



- إغتنم هاته الفترة لتحقيق ما كنت تصبُّ إليه
- أشغل نفسك بما هو ايجابي لأل تشغلك الهواجس بما هو سلبي
- انظر إلى الحجر الطوعي في البيت على أنه عزلة إيجابية وهو فترة مؤقتة هدفها المحافظة على سلامتك وسلامة من حولك
- مارس الرياضة والنشاطات المنزلية ،إستثمر وقتك وإستمتع به
- لا تبق منعزلا وإحرص على التواصل الإجتماعي مع الأهل والأصدقاء عن طريق الهاتف ووسائل التواصل الإجتماعي.
- إصطنع جو حياة طبيعي كما كنت من قبل. تناول طعاما صحياً وأحصل على قدر كاف من النوم وعدم الإجهاد. وهو ما يساهم في تحسن مزاجك ويرفع مناعتك ويقلل توترك.

إرشادات نفسية لتجاوز هذه الفترة:

إعلم أن قلقك وخوفك أخطر في نتائجه وعوارضه من وباء كورونا .لذا ننصحك بما يلي :-
- القيام بإجراءات الوقاية الصحية والمحافظة عليها وهو ما يسهم في تخفيض



قلقك.



- الابتعاد عن الإشاعات والأخبار الكاذبة وتحري مصادر موثوقة
- الكورونا فعلا سيئة، ولكن من ينقل الإشاعات والأخبار المرعب ها.
- إن المشاهدة الدائم لأخبار الوباء يزيد من إجهادك النفسي، يكفي الإطلاع عليها مرة في اليوم.
- كن عوناً ومصدراً لإطمئنان أسرتك والآخرين، وهو ما ينعكس إيجابا عليك.
- قم بالتركيز على الأشياء الإيجابية و على النصف المملوء من الكأس .



- ركز على اللحظة الحالية فقط، فحسن تعاملك الآن يساهم إيجابيا في قادم الأحوال.
- ليست كل المواقف في الحياة تحت سيطرتنا لكن بحسن تدبيرنا وتكيفنا الإيجابي نتجنب قد الإمكان مساوءها.
- عدم فقدان الأمل والتفاؤل، لأن حالات الشفاء موجودة ونسبها عالية.





جامعة
زيان عاشور
الجلفة

إرشادات نفسية

للوفاية وتخفيض المشكلات النفسية الناتجة

عن تفشي فيروس كورونا COVID-19

مركز المساعدة النفسية
الجامعية

Centre d'assistance psychologique
universitaire

CAPU

جامعة زيان عاشور بالجلفة



أفريل 2020

لا ترمي المطوية فإن بها آية قرآنية ولفظ الجلالة

- القيام بفترات استرخاء نفسي، حيث بالتنفس العميق والبطيئ تجلب قدرا كافياً من الأوكسجين الذي يزيل التوتر، وكذا تجلب بالإرخاء العضلي الراحة الجسدية.



- أحرص على التنفيس عن مشاعرك التي تؤلمك مع قريب لك أو صديق تثق فيه، وترتاح إليه
- لا تكن فريسة للفراغ والروتين الممل وقم بأنشطة مبهجة تُدخل السرور إلى نفسك.
- تجنب الأشخاص الذين يبثون القلق والشحنات السلبية، وإلتزم الأشخاص الايجابيين الذين يبثون الأمل والتفاؤل ويعطون جرعات طاقة إيجابية.
- تجنب الهروب السلبي عن طريق تعاطي التبغ والمخدرات، وكذا إستعمال الأدوية ذات التأثير النفسي بدون توجيه الطبيب.
- قم بأسباب الوقاية من المرض وإستحضر إيمانك وتوكلك على الله و ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ قال الله لمريم كلي واشربي وقرني عينا ، قال يوسف لأخيه لا تبتئس ، وشعيب لموسى لا تخف، ومحمد صل الله عليه وسلم لصاحبه لا تحزن، وأنا أقول لك إنا الله معنا أبشر.

اضبر قليلاً؛
قَبْعَدَ الْعُسْرِ تَيْسِيرٌ،
وَكُلُّ أَمْرٍ لَهُ وَقْتٌ وَتَدْبِيرٌ.

إن توجيهاتنا بعدم الخوف والقلق من الوباء لا يعني التراخي في الإلتزام بإجراءات الوقاية الصحية ولا يعني كما نلاحظه في هذه الأيام للأسف من التعود و التكيف السلبي على وجود الوباء ومع وأخبار السيطرة عليه. مما إنجر عنه نتائج عكسية.

في آخر الإرشادات إذا لاحظت أن قلقك يزيد ولا يستقر بالرغم من تطبيق الارشادات السالفة لا تتردد في طلب خدمات الدعم والارشاد النفسي من المختصين النفسانيين.