



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



معهد ماكس بلنك
للطب النفسي

البقاء بصحة نفسية

أثناء التباعد الاجتماعي وخلال قيود الحجر الصحي
والخروج بسبب كوفيد-19

برنامج قصير من العلاج السلوكي التدخلات للتطبيق الذاتي

تأليف

أ.د. ليونارد شيلباخ

متخصص في الطب النفسي والعلاج النفسي
معهد ماكس بلنك للطب النفسي في ميونيخ
وعيادة LVR في دوسلدورف
وعيادات جامعة هاينريش هاينه - دوسلدورف

تأليف

ماري بارثولوماوس

معالجة نفسية
ماجستير في علم النفس
معهد ماكس بلنك للطب النفسي - ميونيخ



مارس 2020



ح) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بارثولوماوس ، ماري
البقاء بصحة نفسية أثناء التباعد الاجتماعي، وخلال قيود الحجر
الصحي والخروج بسبب كوفيد-١٩. / ماري بارثولوماوس ؛ ليونارد
شيلباخ ؛ انور بن فايز الحمادي ؛ عبدالحميد بن عبدالله الحبيب .-
الرياض ، ١٤٤٢ هـ

..ص ؛ .سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٤٤٢-٩-٨

١- كورونا (مرض) 2- الصحة النفسية أشيلباخ ، ليونارد
(مؤلف مشارك) ب.الحمادي ، انور بن فايز (مترجم) ج.الحبيب ،
عبدالحميد بن عبدالله (مشرف) د.العنوان

١٤٤٢/٤٠٩٦

ديوي ٦١٤,٥١٨

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٤٠٩٦

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٤٤٢-٩-٨

البقاء بصحة نفسية

أثناء التباعد الاجتماعي وخلال قيود الحجر الصحي
والخروج بسبب كوفيد-19

**برنامج قصير من العلاج السلوكي
التدخلات للتطبيق الذاتي**

تأليف

أ.د. ليونارد شيلباخ

متخصص في الطب النفسي والعلاج النفسي
معهد ماكس بلانك للطب النفسي في ميونيخ
وعيادة LVR في دوسلدورف
وعيادات جامعة هاينريش هاينه - دوسلدورف

تأليف

ماري بارثولوماوس

معالجة نفسية
ماجستير في علم النفس
معهد ماكس بلانك للطب النفسي - ميونيخ

إشراف

د. عبدالحميد بن عبدالله الحبيب

ترجمة

د. أنور بن فايز الحمادي

مارس 2020م



المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|--------|---|
| 7 | 1- النتائج العقلية للوضع الحالي..... |
| 9 | 2- النموذج الشرطي للعواقب العقلية..... |
| 9 | 3- التطبيق |
| 11 | 4- طرق الخروج من الحلقة المفرغة..... |
| 11 | 4.1 - السلوك - ما الذي يمكنني فعله لصحتي العقلية..... |
| 11 | 4.1.1 - انهض من السرير |
| 13 | 4.1.2 - الهيكل اليومي |
| 17 | 4.1.3 - الأنشطة الإيجابية |
| 20 | 4.1.4 - الحركة |
| 22 | 4.2 - التواصل الاجتماعي |
| 22 | 4.2.1 - كيف يمكنني البقاء على اتصال؟ |
| 27 | 4.2.2 - حل الصعوبات الاجتماعية في المنزل |
| 29 | 4.3 - الأفكار - كيف يمكنني التعامل مع الأفكار المسببة للتوتر؟ |
| 29 | 4.3.1 - لا يمكنني التوقف |
| 32 | 4.3.2 - ممارسة الضغط على نفسك |

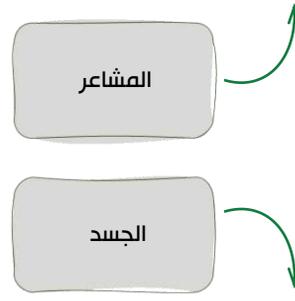
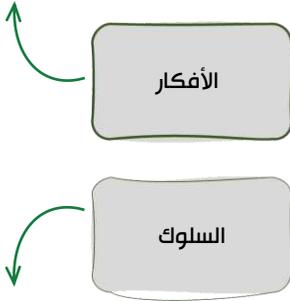
| الصفحة | العنوان |
|--------|---|
| 33 | 4.4 - الجسد - ماذا يمكنني أن أفعل لجسدي؟ |
| 33 | 4.4.1 - الاسترخاء |
| 36 | 4.4.2 - النوم الصحي |
| 37 | 4.5 - العواطف - كيف يمكنني التعامل مع المشاعر المسببة للتوتر؟ |
| 43 | 5. الطوارئ |
| 44 | 6. المراجع |

1- النتائج العقلية للوضع الحالي

في الوضع الحالي، ومع هيمنة فيروس كورونا، فمن السهل أن نفهم السبب الذي قد يجعل من حالتنا العقلية سهلة التأثر. لقد تغير تواصلنا وبنية حياتنا اليومية بشكل كبير، كما قد تتطور مخاوف وجودية أو مخاوف الإصابة بالمرض. لذا علينا جميعاً التكيف مع الظروف الجديدة بشكل شبه يومي، الأمر الذي يتطلب الكثير من المشقة. من خلال العلاج النفسي، يمكننا إلقاء نظرة على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا وجسدنا. قم بتدوين أي تغييرات قد لاحظتها على نفسك في هذه المجالات الأربعة.

التمرين 1

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |



| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

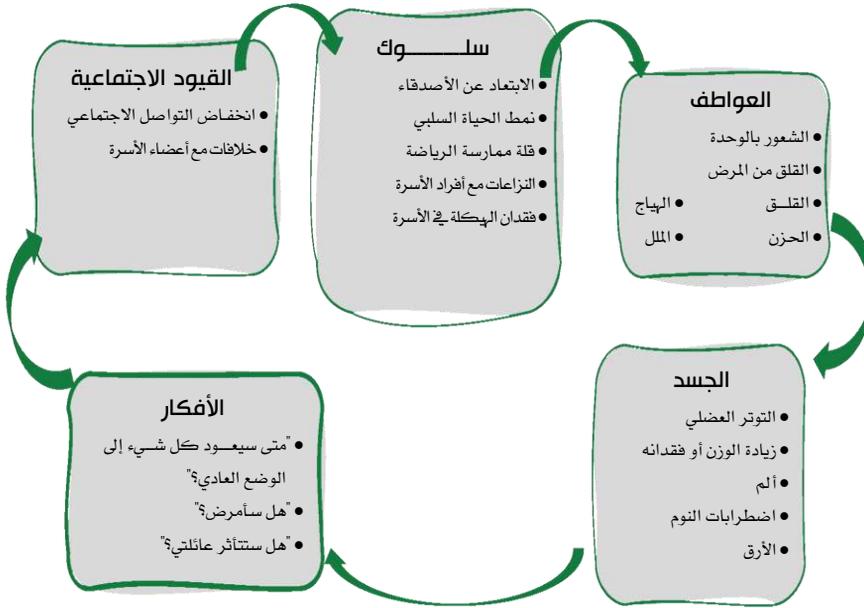
الأفكار والمشاعر الموصوفة أدناه طبيعية تماماً ، ومناسبة للوضع السائد.
ومع ذلك ، نحن بحاجة إلى النظر في مدتها وشدتها.

| | |
|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> • متى سيعود كل شيء إلى الوضع العادي؟ • هل سأمرض؟ • هل ستتأثر عائلتي؟ | أفكار |
| <ul style="list-style-type: none"> • الابتعاد عن الأصدقاء. • نمط الحياة السلبي. • قلة ممارسة الرياضة. • النزاعات مع أفراد الأسرة. • فقدان الهيكلة في النهار. | سلوك |
| <ul style="list-style-type: none"> • التوتر العضلي • زيادة الوزن أو فقدانه • ألم • اضطرابات النوم • الأرق | الجسد |
| <ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالوحدة • القلق • القلق من المرض • الحزن • الملل • الهياج | المشاعر |

2- النموذج الشرطي للعواقب العقلية

يمكن أن تتطور حلقة مفرغة لأن جميع العوامل مترابطة - انظر الحلقة أدناه. وهذا يمكن يؤدي إلى زيادة حالات الاكتئاب والقلق والأمراض العقلية الأخرى. إذا كنت قد تلقيت علاجاً نفسياً دوائياً أو معالجة نفسية من قبل، من الممكن أن تتفاقم الأعراض. ربما قد لاحظت بالفعل أن الكثير مما تم اقتراحه في العلاج لم يعد ممكناً. نحن نواجه قيوداً تجعل هوياتنا وتواصلنا الاجتماعي أكثر صعوبة.

الآثار النفسية الناجمة عن فيروس كورونا:



3- التطبيق

يمكنك استخدام هذا كمصنف لإلقاء نظرة فاحصة على حالتك العقلية اليومية. عند القيام بذلك، يمكن أن تساعد بفعالية في الحفاظ على صحتك العقلية، أو منع أي تفاقم في الأعراض. يمكنك اختيار قراءة الأقسام التي تبدو ذات صلة بك، أو العمل خلال الكتيب من البداية إلى النهاية. ستجد كلاً من المعلومات والتمارين في هذا الكتيب. نوصيك بطباعة الكتيب بحيث يمكنك الكتابة عليه.

ملخص نصائح الاستخدام:

1. إنشاء روتين يومي - خطط للأنشطة وقم بإنشاء هيكل ليومك.
2. استخدم طاقتك للقيام بأنشطة إيجابية.
3. ابق على اتصال اجتماعي - تحدث مع شخص ما مرة واحدة على الأقل يومياً، حتى لو كان ذلك لفترة قصيرة.
4. تحرك - تمرن لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم.
5. اسمح لنفسك أن يكون لديك مشاعر "سيئة" أيضاً.
6. حاول التفكير بأفكار إيجابية في نهاية كل يوم.
7. خصص وقتاً لنفسك، خصوصاً عندما تعيش مع شخص ما.

4- طرق الخروج من الحلقة المفرغة

4.1 - السلوك - ما الذي يمكنني فعله لصحتي العقلية

ربما تعرف بالفعل بالضبط أين تكمن الصعوبات في حياتك اليومية الحالية، أو ربما تشعر ببساطة بعدم الارتياح ولكن لا تعرف السبب. يرجى ملء الاستبيان أدناه للتعرف على موضوعات هذا المصنف التي قد تكون ذات صلة أكثر بك.

استبيان السلوك

الرجاء ملء الاستبيان التالي لمعرفة المواضيع الأكثر صعوبة. إذا كان الناتج أكبر من 3، فارجع إلى التمارين والمواد التي تشكل أهمية بالنسبة إليك.

| السؤال | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | القسم |
|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| أجد من الصعوبة النهوض من السرير | | | | | | انهض من السرير |
| لا أعرف كيف أمضي يومي | | | | | | الهيكل اليومي |
| أشعر بالملل ولا أعرف ماذا أفعل | | | | | | الأنشطة الإيجابية |
| لا أقوم إلا بالقليل من الفعاليات وأشعر بالتململ | | | | | | أفكار للنشاط البدني |

4.1.1 - انهض من السرير

معلومات

- يكافح الكثير من الناس للنهوض من الفراش دون ضغوط المواعيد النهائية.
- استيقظ في نفس الوقت بانتظام.
- حتى في عطلات نهاية الأسبوع!
- هذه هي الطريقة التي يمكنك بها منع مشاكل النوم، حيث يستفيد النوم من الروتين. إذا لم يكن

لديك أي مواعيد خارجية، يمكنك النوم لفترة أطول قليلاً من المعتاد - لكن الانتظام مهم.

نصائح للنهوض من السرير

- قبل أن تستيقظ، فكر بالفعل فيما سيكون جيداً اليوم.
- ارتدي ملابسك - لا ترتدي البيجامات!
- استمتع بوجبة الإفطار: خذ وقتك - إذا كان لديك. تناول وجبة الإفطار كما تفعل في عطلة نهاية الاسبوع. فكر فيما ترغب في تناوله على الإفطار وقم بإعداده بشكل جيد (على سبيل المثال، عصير البرتقال الطازج والكرواسون الطازج وما إلى ذلك).
- خطط للوقت الذي ستمارس فيه الرياضة فور استيقاظك.
- حدد موعداً لمكالمة هاتفية بعد الإفطار مباشرة.
- اذهب للمشي بعد الإفطار مباشرة.
- رتب لرياضة عبر الإنترنت مع الأصدقاء.

التمرين 1.

اختر فكرة جديدة مثل النصائح المذكورة أعلاه لكل يوم وقم بتنفيذها. لاحظ ما يساعدك على النهوض من السرير بشكل أسهل. اكتب تجاربك في الجدول أدناه. اصنع أي شيء يساعدك في هذه الطقوس.

| | |
|--|----------|
| | الاثنين |
| | الثلاثاء |
| | الأربعاء |
| | الخميس |
| | الجمعة |
| | السبت |
| | الأحد |

4.1.2 - الهيكل اليومي

معلومات

- الهيكل اليومي مهم للصحة النفسية وجزء لا يتجزأ من حياة معظم الناس. القيود الحالية يمكن أن تؤدي إلى فقدان الهيكل اليومي: من خلال انتقال المكتب إلى المنزل، وإغلاق الأعمال، وساعات العمل القصيرة، وإغلاق مراكز الرعاية النهارية، وفقدان العمل أو غياب العمل التطوعي.
- يجب أن يكون هدفك هو تنظيم يومك. سوف تجد في الصفحات التالية اقتراحات وتمارين لبناء هيكل ليومك.

التمرين 1.

يخلق العمل والأنشطة الخارجية هيكلًا يوميًا، حيث يتم تحديد المواعيد النهائية من الخارج. عادة أنت تعرف بالفعل في الصباح أو في اليوم السابق كيف سيبدو اليوم. يمكننا أن نستفيد من ذلك. ألق نظرة على نموذج الجدول أدناه.

| | |
|--------------------|-------------|
| النهوض | 7.00-8.00 |
| قراءة الصحيفة | 8.00-9.00 |
| غسل الملابس وطيها | 9.00-10.00 |
| البريد والفواتير | 10.00-11.00 |
| إعداد الغداء | 11.00-12.00 |
| تناول الغداء | 12.00-13.00 |
| الخروج للمشي | 13.00-14.00 |
| تنظيف غرفة المعيشة | 14.00-15.00 |
| العناية بالنباتات | 15.00-16.00 |
| قم بمكالمة هاتفية | 16.00-17.00 |
| أعد العشاء | 17.00-18.00 |
| تناول العشاء | 18.00-19.00 |

| | |
|--------------------------------|-------------|
| شاهد التلفاز أو تابع فلماً | 21,00-20,00 |
| | 22,00-21,00 |
| تمارين استرخاء ثم الخلود للنوم | 23,00-22,00 |

خطط ليومك في المنزل، بما في ذلك جميع أنواع الأنشطة. تأكد من التناوب بين العمل الشاق (البرنتالي) وأنشطة الاسترخاء (الخضراء). استخدم القالب الفارغ أدناه لهذا. يمكنك استعمال الحقول الأساسية لاقتراحات الأنشطة التي ستجدها بعد النموذج. قصها وألصقها

| | |
|--|-------------|
| | 8,00-7,00 |
| | 9,00-8,00 |
| | 10,00-9,00 |
| | 12,00-11,00 |
| | 13,00-12,00 |
| | 14,00-13,00 |
| | 15,00-14,00 |
| | 16,00-15,00 |
| | 17,00-16,00 |
| | 18,00-17,00 |
| | 19,00-18,00 |
| | 20,00-19,00 |
| | 21,00-20,00 |
| | 22,00-21,00 |
| | 23,00-22,00 |

اقتراحات نشاط التخطيط اليومي

| الإيجابية | الالتزامات |
|---------------------|----------------------------------|
| مشاهدة التلفاز | طبخ وجبة طعام |
| تمارين الاسترخاء | غسل الملابس |
| هاتف / سكايب | تنظيف النوافذ |
| الاعتناء بالجسد | الترتيب المنزلي |
| الأكل | التنظيف |
| الذهاب للمشي | البريد / الفواتير / العمل الورقي |
| ممارسة الرياضة | تسوق البقالة |
| التسوق عبر الانترنت | ترتيب السرير |
| الاهتمام بالحديقة | ترتيب القبو |
| المطالعة | فرز خزانة الملابس |
| تعلم لغة أخرى | تقديم الإقرار الضريبي |
| الخبز | تحضير العرض |

تمرين 2.

خطّط لأسبوع كامل في المنزل، بكل أنواع الأنشطة. تأكد من التناوب بين العمل الشاق (البرتقالي) وأنشطة الاسترخاء (الخضراء). استخدم النموذج الفارغ أدناه لهذا الغرض. يمكنك استعمال الحقول الأساسية لاقتراحات الأنشطة التي ستجدها بعد النموذج. قصها وألصقها. أماكن. يمكنك أيضاً إضافة أفكارك الخاصة.

| الوقت | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|-------------|---------|----------|----------|--------|--------|
| 8.00-7.00 | | | | | |
| 9.00-8.00 | | | | | |
| 10.00-9.00 | | | | | |
| 12.00-11.00 | | | | | |
| 13.00-12.00 | | | | | |
| 14.00-13.00 | | | | | |
| 15.00-14.00 | | | | | |
| 16.00-15.00 | | | | | |
| 17.00-16.00 | | | | | |
| 18.00-17.00 | | | | | |
| 19.00-18.00 | | | | | |
| 20.00-19.00 | | | | | |
| 21.00-20.00 | | | | | |
| 22.00-21.00 | | | | | |
| 23.00-22.00 | | | | | |

4.1.3 - الأنشطة الإيجابية

معلومات

لا يمكنك أن تكون منتجاً طوال اليوم - وهو مطلب وضع كثير من الناس أنفسهم فيه. لسلامة حالتنا العقلية، من المهم أن نقوم بالأشياء التي تقيدها. عندما تزول فرص النشاط خارج المنزل، قد يكون هذا صعباً. تهدف الصفحات التالية إلى مساعدتك في تحديد الأنشطة الإيجابية وكيفية تنفيذها في الحياة اليومية الحالية.

التمرين 1.

اكتب قائمة بكل الأشياء المفيدة لك؛ والتي تشعرك بأنك على قيد الحياة؛ والتي تستمتع بها كي تمنحك الطاقة للتركيز؛ والتي تريحك، والتي تعتبرها ممتعة.

| أشعر بالرضا عندما ... | أشعر بالاسترخاء عندما... | أستمتع بالقيام... |
|-----------------------|--------------------------|-------------------|
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |
| ↔ | ↔ | ↔ |

تمرين 2.

بعض الأشياء، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، غير ممكنة حالياً بسبب الوضع الحالي. فكر حول كيفية تكييف الأنشطة التي تحب القيام بها عادةً بحيث تستطيع القيام بها في المنزل أو وحدك.

تعديل الأنشطة الإيجابية

عادة ما أحب أن أفعل... كيف يمكنني ضبط هذه الفعالية

لتناسب الوضع الحالي

← ←
← ←
← ←

أمثلة على الأنشطة الإيجابية والتنفيذ الحالي لها

| أستمتع بالقيام ... | أشعر بالاسترخاء عندما... | عادة ما أحب أن أفعل... |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------|
| ركوب دراجتي | أخذ حماماً | تحدث مع صديق |
| التمرن حتى التعرق | القيام بتمارين الاسترخاء | أخذ حماماً ساخناً |
| حمام شمس | اليقظة | أكل الشوكولاتة |
| الخوض في حديث شيق | النظر عبر النافذة | مشاهدة فلم جيد |
| متابعة فلم مضحك | الكتابة في مذكراتي | القراءة |
| الرقص والغناء | وضع مرطب على جلدي | الاحتضان |
| التسوق أونلاين | سماع موسيقى جيدة | مشاهدة الفيديوهات على اليوتيوب |
| ممارسة الجنس | التأمل | ركوب الدراجة |
| | اليوغا | المشي |

تعديل الأنشطة الإيجابية

| كيف يمكنني ضبط هذه الفعالية لتناسب الوضع الحالي... | عادة ما أحب أن أفعل... |
|--|----------------------------------|
| ابحث عن دروس عبر الإنترنت، على سبيل المثال على اليوتيوب، أو البحث عن تمارين في الكتب والقيام بها في المنزل. | الذهاب إلى فصل يوجا |
| ابحث عن التدريبات على الإنترنت جرب رياضة بديلة (الجري، المشي). | الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية |
| اتصل أكثر، أو استخدم خدمات الفيديو، أرسل رسائل بريد إلكتروني أو رسائل نصية، اكتب رسالة أو بطاقة بريدية، أرسل حزمة. | لقاء الأصدقاء |
| فكر في المكان الذي تريد أن تذهب إليه لاحقاً، ابحث عن تلك الوجهة، اطبخ المأكولات المحلية لها، حاول تعلم لغتها. | السفر |

مزيد من المعلومات - ابحث عن بدائل

تقدم العديد من المؤسسات الثقافية حالياً بدائل مجانية على الإنترنت. على سبيل المثال، أنشأت دار الأوبرا في ميونيخ جداول زمنية عبر الإنترنت حيث توجد حفلات موسيقية أو رقصات باليه يتم بثها مباشرة. عبر الرابط التالي

<https://www.staatsoper.de/stream.html>

البرنامج الإلكتروني للأوبرا الألمانية في برلين:

https://www.deutscheoperberlin.de/de_DE/corona-aktuelle-hinweise

ستجد في هذه المقالة مجموعة من العروض:

<https://www.nzz.ch/feuilleton/streaming-angebote-opern-und-konzerte-im-netz-ld.1547661>

4.1.4 - الحركة

معلومات

التمرين المنتظم مفيد للمزاج ويجب القيام به بانتظام حتى خلال هذه الأوقات. الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أقل عرضة للإصابة بالاكْتئاب. ساعة واحدة من الرياضة في الأسبوع تعد كافية، وليس بالضرورة أن تكون رياضة تنافسية، فالتمارين الخفيفة كافية!

التمرين 1.

خطط لممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة على الأقل أسبوعياً، ولكن إذا أمكن فلتكن 30 دقيقة من التمارين يومياً. اجمع أولاً الأفكار لممارسة الرياضة في الهواء الطلق وفي المنزل. ثم قم بتضمينها في جدولك الأسبوعي واليومي. ستجد المزيد من الأفكار فيما يلي:

أفكار للنشاط البدني

| في المنزل | في الهواء الطلق |
|-----------|-----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

أفكار للنشاط البدني

| في المنزل | في الهواء الطلق |
|------------------------------|--|
| التمرين مع الأوزان أو بدونها | الجري |
| ممارسة اليوغا | المشي |
| تمارين الظهر | المشي حسب طريقة أهل الشمال (دون قيود) |
| الرقص | لعب بينج بونج |
| التمدد | لعب تنس الريشة |
| | لعب الكرة الطائرة |

معلومات

توجد "استوديوهات لياقة بدنية عبر الإنترنت" حيث يمكنك المشاركة في دورات تمارين عبر الإنترنت، إما برسوم أو مجاناً. تقدم هذه المقالة نظرة عامة على المزيد من العروض: [https://www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause-](https://www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause) على [youtube.de](https://www.youtube.de) يمكنك القيام بالعديد من الدورات الرياضية عن طريق إدخال مصطلح البحث: "مبتدئي اليوغا" على سبيل المثال.

4.2 - التواصل الاجتماعي

كيف يمكنني إدارة حياتي الاجتماعية؟

التواصل الاجتماعي مهم جداً للسلامة العقلية. نحن نمارس حالياً "التباعد الاجتماعي" بعبارة أخرى، يجب أن نحافظ حالياً على مسافة من الآخرين. بعد وقت قصير بالفعل، نلاحظ أن هذا يؤثر على مزاجنا. من المهم للغاية الحفاظ على التواصل الاجتماعي، ولكن في نفس الوقت الحفاظ على المسافة المكانية. فمن الأخرى تسمية ذلك، "التباعد المكاني" أو "التواصل الاجتماعي عن بُعد". بفضل التكنولوجيا، مثل الهاتف والإنترنت، أصبح البقاء على اتصال أسهل. ومع ذلك، فالبقاء في المنزل أكثر من المعتاد، يمكن أن يؤدي إلى مزيد من النزاعات في العائلة، مع الشريك أو الأطفال.

4.2.1 - كيف يمكنني البقاء على اتصال؟

معلومات

- حاول أن تحافظ على اتصال اجتماعي كل يوم إما عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الهاتف المحمول أو الشبكات الاجتماعية، أو الدردشة مع الجيران من شرفتك أو الشبكات المهنية.
- وضع خطط للاتصال الاجتماعي.
- تحدث عن وحدتك.
- يقدم العديد من المعالجين النفسيين ساعات استشارة عبر الهاتف أو الفيديو.
- حتى التلامس القصير لبضع دقائق يمكن أن يوفر الراحة.

التمرين 3.

ابحث عن طرق للبقاء على اتصال مع الآخرين وجرب أشياء مختلفة. خذ زمام المبادرة، حتى لو كنت شخصاً متحفظاً عادة. في الوضع الحالي، يحتاج الجميع إلى الدعم.

↩ الهاتف

↩ مكالمة فيديو مع أفراد

↩ مكالمة فيديو جماعية (سكايب، فيس تايم، واتساب)

↩ حدد مواعيد على الإنترنت للمناسبات الاجتماعية: ممارسة الرياضة،

تناول الطعام معاً، تناول الطعام، شرب القهوة أو الشاي.

↩ تحدث إلى الجيران من النافذة أو الشرفة

↩ اكتب رسالة أو بطاقة بريدية

↩ سجل وأرسل رسائل صوتية

↩ تبادل المعلومات عبر الإنترنت في الدردشات أو المنتديات

التمرين 4.

تذكر تلك المناسبات الاجتماعية الجميلة. حاول أن تضع نفسك في هذه المواقف مرة أخرى. استعمل الصور ومقاطع الفيديو وإدخالات اليوميات لتحديث ذاكرتك عن الحدث. خذ وقتك لهذا.

دوّن التجربة هنا:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

لزيد من الاقتراحات حول الذكريات الاجتماعية، أجب عن الأسئلة التالية:

↩ من هو الشخص الذي فاجأك بشكل إيجابي مؤخراً؟

↩ عندما تعنتي بأحد أحبائك - كيف تبدو؟

↩ ما الذي يعجبك بشكل خاص في صديقك؟

↩ من الذي يجعلك تشعر بالأمان؟

↩ مع من يمكنك أن تضحك حقاً؟

↩ ما الحادثة المضحكة التي تتبادر إلى الذهن مع صديقك؟

↩ ما الذي تفضل أن تفعله مع الآخرين بدلاً من فعله وحدك؟

↩ إذا كان بإمكانك منح جائزة لشخص ما ، فمن تكون ولماذا؟

↩ مع من يمكنك الاسترخاء بشكل أفضل؟

↩ من الذي ساعدك في الأوقات الصعبة من قبل؟

4.2.2 - حل الصعوبات الاجتماعية في المنزل

قد يؤدي قضاء الكثير من الوقت معاً في المنزل إلى صعوبات. خاصة عندما تكون الحياة الطبيعية منظمة بالعمل والرياضة والتواصل الاجتماعي؛ تصيب الساعات الطويلة التي يقضيها البعض معاً في المنزل البعض بالإرهاق.

معلومات

- ابحث عن المشاعر التي قد تدل على أنك بحاجة لبعض الوقت بمفردك: العصبية، التوتر الداخلي، الأرق، الانزعاج من الأشياء الصغيرة - يمكن أن تكون هذه مؤشرات على أن الأمور حالياً "كثيرة" وأنت بحاجة إلى التراجع.
- أخبر شريكك / زميلك في الغرفة بالحاجة إلى أن تكون بمفردك - قل ذلك!
- إيجاد الحلول معاً. يعمل هذا أيضاً في ظروف المعيشة الضيقة:
 - اذهب للمشي وحدك.
 - شاهد فيلماً لوحده.
 - قسم المهام المنزلية بحيث يمكنك القيام بها بشكل منفصل.
 - حدد أوقاتاً واضحة للفصل بين العمل والرياضة والحياة الخاصة.
 - قسم الغرف لفترات زمنية معينة.
 - "المواعدة" في الأوقات التي تفعلون فيها شيئاً معاً، على سبيل المثال، ممارسة الألعاب والطهي وتناول الطعام معاً، مشاهدة التلفزيون معاً، والذهاب في نزهة على الأقدام.

- يمكن أيضاً تقسيم رعاية الأطفال. إذا كان أحدكم فقط في المنزل، اطلب منه رعاية الأطفال في المساء حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت وحيداً.
- تواصل مع شريكك / زميلك في السكن حتى لو كنت لا تريد التحدث.
- كن متفهماً ما إذا كان شريكك يحتاج أيضاً إلى وقت لنفسه.
- غالباً ما تكون بضع دقائق إلى ساعة كافية لتصفية ذهنك لذا خذها.

من الطبيعي أن تتضايق من الأشخاص الذين تحبهم أيضاً. نادراً ما تقضون الكثير من الوقت معاً دون أنشطة خارجية. اسمح لنفسك بهذه المشاعر والاحتياجات.

4.3 - الأفكار - كيف يمكنني التعامل مع الأفكار المسببة للتوتر؟

في هذا الوضع الجديد، تتعدد الأفكار حول الفيروس نفسه وما له من تأثيرات اجتماعية واقتصادية والتي تتبادر إلى الذهن، بالإضافة إلى مواجهة المعلومات والإحصاءات الجديدة باستمرار، مما يمكن أن يؤدي إلى حلقات من الأفكار المتكررة.

4.3.1 - لا يمكنني التوقف

مع التقارير الإخبارية اليومية حول الفيروس وعواقبه، قد يكون من الصعب عقلياً التوقف. في كثير من الأحيان، نقرأ رسائل الهاتف المحمول قبل النوم، مما قد يزعجنا خلال النوم. وهناك أيضاً الكثير من الشائعات والتقارير الكاذبة والأخبار المزيفة. يمكن أن تساعدك التدريبات التالية على التخلص من هذه الأفكار.

التمرين 1.

حدد أوقاتاً ثابتة تسمح فيها لنفسك بقراءة أو مشاهدة الأخبار حول الفيروس، دون أن تزيد عن مرتين إلى ثلاث يومياً. كل مرة يتبادر إلى ذهنك فكرة أنك تريد تحديثاً، قم بالتأجيل حتى الوقت المحدد التالي.

تمرين 2.

لا تقرأ الرسائل النصية قبل النوم. بدلاً من ذلك، اقرأ كتاباً أو مارس تمارين الاسترخاء. والأفضل من ذلك، حاول ألا تنظر إلى هاتفك الذكي لمدة ساعة قبل الذهاب إلى الفراش.

التمرين 3.

في المحادثات، انتبه إلى مقدار الوقت الذي يستغرقه موضوع "الكورونا". ربما قد تكون أكثر توتراً بعد محادثة تتمحور فقط حول الكورونا. إذا كانت هذه هي الحالة، فحاول توجيه الحديث إلى مواضيع أخرى. ومع ذلك، قد يكون من الجيد أيضاً التحدث مع الآخرين عن مخاوفك المتعلقة بكورونا، وفي هذه الحالة لا تحتاج إلى تغيير أي شيء. راقب ما يجعلك تشعر بالأفضل.

تمرين 4.

مكان الحضنة: غالباً ما تُمارس هذه التقنية في العلاج النفسي. ابحث عن مكان لتمضي فيه وقتاً للحضنة في منزلك. لا ينبغي أن يكون الأريكة أو السرير - بل مكاناً غير مريح. اذهب إلى هذا المكان كلما أردت أن تفكر في الكورونا بطريقة مرهقة.

التمرين 5

أوقف الحضنة: راقب أفكارك - هل تجتر نفس المخاوف، أم تحل مشكلة ملموسة؟ التفكير في حلقات مفرغة يمكن أن يكون مرهقاً جداً وله تأثير سلبي للغاية على حالتك المزاجية. تعرف على الحلقات الفكرية وقاطعها بالقول "توقف!" بصوت عالٍ. صفق بيدك أو صفق على فخذيك - غير وضعيتك.

معلومات 2

استخدم القائمة التالية لمعرفة ما إذا كنت تفكر في مشكلة أو تحلها بشكل بناء.

| حل المشاكل | اجترار |
|--|--|
| ↩ "مشاكل محددة" ما هي البقالة التي تحتاج إلى شرائها اليوم؟ "كيف يمكنني تنظيم يومي؟" | ↩ أفكار مثل "متى سينتهي هذا؟"، "ماذا سيحدث في المستقبل؟"، هل كان ينبغي لنا أن نكون أكثر استعداداً؟ |
| ↩ في الغالب موضوعات الحاضر التي لديك تأثير عليها | ↩ الأشياء في المستقبل أو الماضي، لا يمكنك تغييرها غالباً |
| ↩ يظل مزاجك محايداً أو يتحسن أثناء حل المشكلة | ↩ مع استمرار الدوران، لا تصل إلى حل |
| ↩ لديك طاقة كافية للتعامل مع المشكلة | ↩ يتدهور مزاجك |
| | ↩ بسبب عمليات التفكير هذه، تشعر بالقلق، أو الاكتئاب أو التوتر |

إذا لاحظت أنك تجتر الأفكار، فحاول مقاطعة ذلك بسرعة وإعادة توجيه أفكارك.

4.3.2 - ممارسة الضغط على نفسك

راقب نفسك: هل تتعرض للضغوط لاستخدام وقتك بكفاءة الآن؟ هل غالباً ما تكون غير راضٍ عن تلك الأيام المماثلة عندما لا تستطيع فعل الكثير ولا تستطيع ممارسة هواياتك ولا تستطيع رؤية أصدقائك؟

التمرين 1.

أخبر نفسك 3 مرات على الأقل يومياً أن كل ما تشعر به في الوقت الحالي جيد وأنت لا تستطيع أن تفعل الكثير الآن. امنح نفسك الإذن بالراحة. لتذكير نفسك يمكنك تعليق / لصق الملاحظات بجمل تشجيعية في شقتك. على سبيل المثال، "لا يمكنني فعل الكثير في الوقت الحالي ولا بأس إذا كنت أفعل القليل فقط"، "ليس علي أن أفعل أي شيء الآن."

4.4 - الجسد - ماذا يمكنني أن أفعل لجسدي؟

خلال القيود الأولية، توجب أن تغلق العديد من المرافق حيث نقوم بتمارين للحفاظ على صحتنا الجسدية، ولياقتنا البدنية، مثل الصالات الرياضية واستوديوهات اليوغا والنوادي الرياضية واستوديوهات الرقص ومسارات التمرين. ومع ذلك، يحتاج الجسد إلى ممارسة الرياضة. حاول دمج التمارين في النشاط اليومي (راجع الفصول السابقة). في الوقت نفسه، يمكن أن يؤدي التوتر العقلي إلى توتر جسدي، وعواقب ذلك: التوتر والألم واضطرابات النوم. تأكد من حصولك على التمارين الكافية، الاسترخاء والنوم.

4.4.1 - الاسترخاء

معلومات

يفهم الجميع الاسترخاء بشكل مختلف، فبالنسبة للبعض يعني ممارسة الرياضة؛ وللآخر يعني الجلوس أمام التلفزيون. ومع ذلك، من الناحية النفسية، نحن في كثير من الأحيان نعني تقنيات الاسترخاء، مثل:

↪ استرخاء العضلات التدريجي حسب جاكوبسون

↪ تدريب التحفيز الذاتي

↪ اليقظة

↪ تمارين التنفس

↪ حالة شبيهة بالنوم

ربما تكون قد جربت بالفعل بعضاً منها، إذا لم يكن الأمر كذلك، فلماذا لا نغتنم الفرصة الآن!

التمرين 1.

راقب جسدك وما إذا كنت تشعر بالتوتر. سجل أي علامات توتر هنا:



تمرين 2.

جرب تمرين استرخاء كل يوم. من المفيد أن تتدرب ليس فقط عندما تكون شديد التوتر، ولكن قبل أن يحدث ذلك. يمكن العثور على تعليمات تمارين الاسترخاء على العديد من المواقع الإلكترونية لشركات التأمين. قمنا بتجميع بعضها من أجلك أدناه. بإمكانك أيضاً العثور على العديد من الإرشادات ومقاطع الفيديو الأخرى على الإنترنت، والعثور على شيء يعجبك ويناسبك.

استرخاء العضلات التدريجي حسب جاكوبسون

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>
- - from the TK for download

تدريب التحفيز الذاتي

<https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/entspannung-und-achtsamkeit/lesen/autogenes-training-cd-bestellen.html>

اختيار طلب قرص مضغوط لـ AOK

تمارين التنفس

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126> - - from the TK for download
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110> - Bodyscan من TK للتحميل
<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg> - Bodyscan من AOK

4.4.2 - النوم الصحي

يمكن أن يتأثر النوم ونوعيته في ظل هذه الظروف المتغيرة. وربما تعاني من عدم القدرة على النوم طوال الليل دون الاستيقاظ أو صعوبة النوم. هذه ردود أفعال مفهومة عندما تكون متوتراً بشكل عام. حاول اتباع قواعد النوم الصحي. من المهم أن تلتزم بهذه القواعد إذا كنت تواجه مشكلة في النوم. لاحظ ما إذا كان لذلك تأثير إيجابي على نومك.

معلومات - قواعد النوم الصحي

- 1- النوم في غرفة مظلمة وهادئة في بيئة باردة.
- 2- لا تأكل قبل النوم مباشرة.
- 3- الكحول والنيكوتين والكافيين يمكن أن يؤثر على النوم - اتركها قبل النوم.
- 4- تأكد من حصولك على ما يكفي من التمارين الرياضية أثناء النهار وأن تشغل نفسك - ولكن احرص على عدم المبالغة في ذلك. يؤدي الإجهاد المفرط أيضاً إلى قلة النوم.
- 5- ابحث عن طقس للنوم وممارسه بانتظام.
- 6- لا تنظر إلى هاتفك المحمول قبل النوم مباشرة.

التمرين 1.

فكر في طقس النوم. يتفاعل كل من الجسد والنوم بشكل إيجابي مع الانتظام والروتين. يمكنك تحضير الجسد للنوم قبل النوم. اشرب كوباً من شاي الأعشاب، راجع اليوم، فكر فيما كان "جيداً" اليوم، مارس تمارين الاسترخاء، اقرأ من صفحات أي كتاب ... كل ما يناسبك. يجب أن تميز الطقس بشكل واضح بين الليل والنهار.

4.5 - العواطف - كيف يمكنني التعامل مع المشاعر المسببة للتوتر؟

في الوضع الحالي، من المحتمل أنك تواجه مشاعر مختلفة.

التمرين 1.

من فضلك اكتب هنا المشاعر التي تواجهها الآن. فكر أيضاً في الأشياء التي تستثير هذه المشاعر فيك.



أمثلة على المشاعر المحتملة:

↩ القلق

- قلق بشأن الوضع المالي

- قلق من المرض

- القلق على أفراد الأسرة

- قلق من المستقبل

↩ الحزن

- أشعر بالحزن حيال الشيء الذي لا يمكننا فعله في الوقت الحالي

(الأصدقاء، العمل، إلخ).

↩ العجز

↩ الغضب

- الغضب من الأشخاص الذين لا يمتثلون لقواعد التباعد، ويعرضون

الغير للخطر.

- الغضب من السياسيين.

- الغضب من أفراد الأسرة الذين تضطر إلى قضاء الكثير من

الوقت معهم.

تمرين 2.

امنح نفسك الإذن لامتلاك هذه المشاعر. نحن في وضع استثنائي لم نشهده من قبل ولا يمكننا التأثير في تطوراته. لا بأس أن تخاف، أن تشعر بالعجز، الملل والحزن أيضاً طبيعيين. قل لنفسك هذا بانتظام. إذا كان لديك صعوبات مع هذا، يمكنك تعليق واحدة من هذه الملاحظات.

إنه وقت صعب وكل ما أشعر به
الآن هو مقبول.

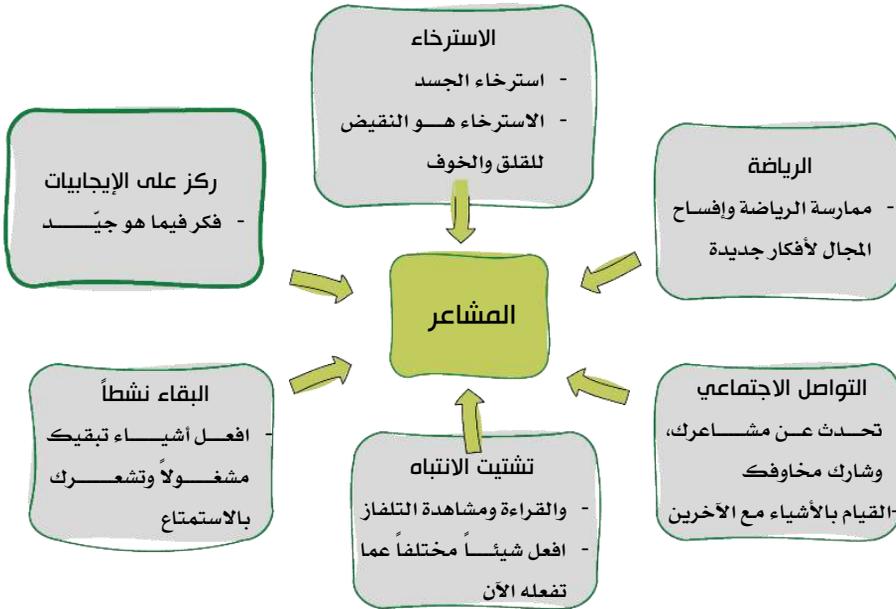
عندما أشعر بالقلق، أرى نفسي
جيداً وأترك الأمر حتى يزول.

التفكير الإيجابي جيد ولكن لا
يجب أن أنجح.

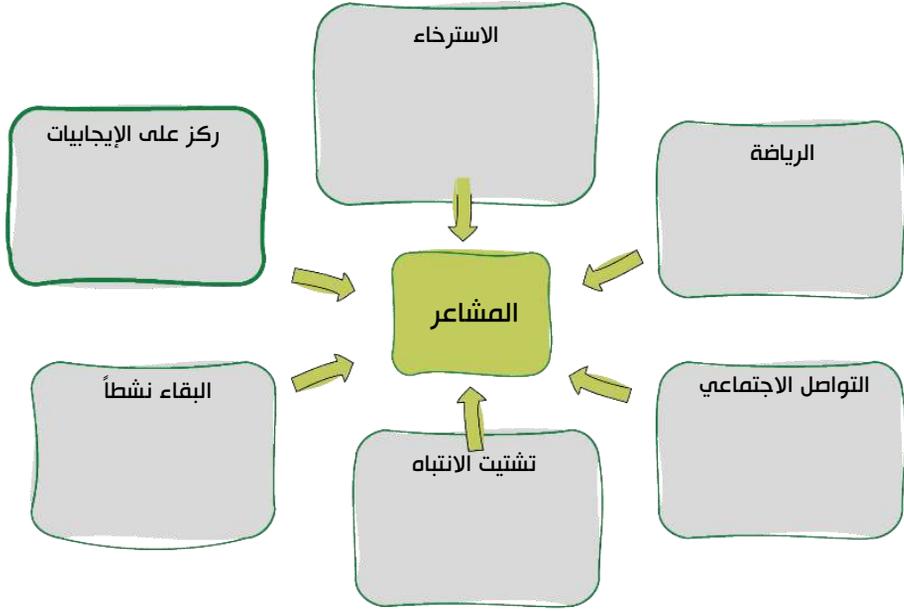
يُسمح لي بمشاركة الأفكار
والمشاعر مع الآخرين، حتى لو لم
تكن إيجابية أو مشجعة.

التمرين 3.

قبول مشاعرك مهم جداً! ومع ذلك، فمن الممكن أن تصبح هذه المشاعر معيقة، وقد تمنعك من القيام بشؤونك. إذا لاحظت أنك مثقل بهذه المشاعر دوماً، مما يؤثر أيضاً على مستوى طاقتك أو مزاجك أو علاقاتك، حاول التأثير على مشاعرك من خلال الأنشطة أو الرياضة أو المحادثات أو من خلال التركيز على الأشياء الإيجابية.



في الصفحة التالية، املأ المربعات ببعض الخيارات حول كيفية التأثير على مشاعرك.



التمرين 5.

احتفظ بمفكرة إيجابية. ركز أفكارك على الأشياء الجيدة التي تحدث. يمكنك ان تفعل هذا، في نهاية اليوم قبل النوم مباشرة مثلاً. يمكن للأسئلة التالية أن تساعد في توجيهك. كما يمكنك كتابة أفكارك أو مجرد التفكير في كل سؤال.

1. ما الذي فعلته بشكل جيد اليوم؟
2. أي لحظة كانت جميلة اليوم؟
3. متى شعرت أنني بحالة جيدة اليوم؟
4. ما الذي استمتعت به اليوم؟
5. ما الذي أتطلع إليه غداً؟

➤ يمكنك طباعة الصفحة التالية وقصها وتدبيسها كقالب لمذكرات إيجابية.

1. ما الذي فعلته بشكل جيد اليوم؟

2. أي لحظة كانت جميلة اليوم؟

3. متى شعرت أنني بحالة جيدة اليوم؟

4. ما الذي استمتعت به اليوم؟

5. ما الذي أتطلع إليه غداً؟

1. ما الذي فعلته بشكل جيد اليوم؟

2. أي لحظة كانت جميلة اليوم؟

3. متى شعرت أنني بحالة جيدة اليوم؟

4. ما الذي استمتعت به اليوم؟

5. ما الذي أتطلع إليه غداً؟

1. ما الذي فعلته بشكل جيد اليوم؟

2. أي لحظة كانت جميلة اليوم؟

3. متى شعرت أنني بحالة جيدة اليوم؟

4. ما الذي استمتعت به اليوم؟

5. ما الذي أتطلع إليه غداً؟

1. ما الذي فعلته بشكل جيد اليوم؟

2. أي لحظة كانت جميلة اليوم؟

3. متى شعرت أنني بحالة جيدة اليوم؟

4. ما الذي استمتعت به اليوم؟

5. ما الذي أتطلع إليه غداً؟

5. الطوارئ

عند حصول حالة نفسية طارئة، تتوفر عدة جهات اتصال مختلفة استنفد منها:

1. دليلك للخدمات النفسية:

إذا كنت تعاني أو تعرف شخص يواجه صعوبات في حياته، يرجى استخدام هذا الدليل لمساعدتك في العثور على الخدمة والرعاية المناسبة. دليلك للخدمات النفسية متوفر على موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ويمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa، أو تحميل تطبيق (قريبون) للحصول على مزيد من الخدمات التي يقدمها المركز. ويمكن زيارة الرابط التالي للحصول على نسخة من الدليل:

<http://ncmh.org.sa/index.php/pages/view/2577/14/23>

(باركود التطبيق)



(باركود الدليل)



2. مركز اتصال تعزيز الصحة النفسية:

يستقبل مركز الاتصال جميع الاستشارات النفسية بكافة أنواعها من خلال الرقم 920033360، وبالإمكان طلب الاستشارات النفسية الهاتفية من جميع مناطق المملكة ولجميع فئات المجتمع. يتم الرد على الاستشارات النفسية من قبل مختصين نفسيين مدربين وذوي خبرة في الصحة النفسية.

المراجع

تم إنشاء كل المحتوى بشكل مستقل ، ولكن بناءً على المصادر التالية:

Hautzinger, M. (2013). Cognitive behavioral therapy for depression. Weinheim: Beltz.

Teismann, T., Hanning, S., von Brachel, R., & Willutzki, U. (2012). Cognitive behavioral

therapy of depressive brooding. Springer-Verlag.

German Society for Sleep Medicine (2019). Sleep Hygiene - Patient Guide of the German

Society for Sleep Research and Sleep Medicine (DGSM).

شكر وتقدير

نود أن نشكر الدكتورة أميلي رودريز والدكتور سامي إغلي من معهد
ماكس بلانك للطب النفسي، ميونيخ، لاقتراحاتهم.

معهد ماكس بلانك للطب النفسي

Kraepelinstr. 2-10

Tel.: +49(0)89 30622-0

Fax: +49(0)89 30622-605

info@psych.mpg.de

D-80804 Munich

www. psych.mpg.de

هاتف: 8 8 0 0 8 6 5 (0 1 1)
مركز الاتصال: 9 2 0 0 3 3 3 6 0
البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa
الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa
فاكس: 8 8 0 0 8 6 4 (0 1 1)
صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 1 1 5 2 5

