

العلاقات الصحية خلال الأزمات



احصل على نصائح حول كيفية إدارة علاقتك في الأوقات العصيبة.

تتسم هذه الأوقات بالتحديات والتي يمكن أن ينتج عنها التوتر والقلق والإحباط والملل. يمكن لهذه المشاعر أن تسبب الجدل في علاقاتنا. تظهر بعض التقارير زيادة معدلات الطلاق في الأزواج الذين التزموا بأوامر الإقامة في المنزل. لكن الكثير من الأشخاص يجدون طرقًا للحفاظ على علاقات صحية في أثناء الأزمة.

لذا، كيف يفعلون ذلك؟ ترد أدناه بعض النصائح التي قد تساعدك:

- **التعاطف.** هل يبدو شريكك متعكر المزاج أو عابثًا اليوم؟ حاول أن تفهم وجهة نظره. إذا كان شريكك يبدو متعكر المزاج أو عاطفيًا أكثر من المعتاد، فقد يكون ذلك رد فعل نتيجة التوتر الذي يعانيه. تعاطف معه بمحاولة فهم وجهة نظره.
- **إدراك الذات.** احرص على الاعتناء بنفسك واحتياجاتك الخاصة. إذا كنت تشعر بالتوتر، أو لا تعتني بنفسك باتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم، فقد يؤثر ذلك في صحتك العاطفية. إذا كانت سلامتك غير متوازنة، فمن المحتمل أن تأخذ تعليقات صغيرة خارج سياقها. عندما تحافظ على صحتك العاطفية، يمكنك حتى نزع فتيل المجادلات بروح الدعابة. يمكن أن يساعد الضحك بالتأكيد على تخفيف التوتر.
- **تخصيص وقت بعيد عن بعضكما البعض.** إذا كنتم مثل معظم الأزواج، فكل منكما يتمتع بأنشطة مختلفة. خصصا وقتًا تقضيانه بعيدًا عن بعضكما للقيام بشيء يستمتع به كل منكما. يمكن أن يساعدك ذلك على التخلص من التوتر. على سبيل المثال، قد يستمتع شريكك بالركض ويمكنك استغلال هذا الوقت الذي تقضيانه بعيدًا عن بعضكما للقراءة أو ممارسة اليوجا في المنزل أو ممارسة هوايات أخرى. إذا كنت بحاجة إلى مساحة، فاطلبها. واسمح لشريكك بأن يحظى بمساحته إذا كان بحاجة إليها.
- **تجربة أشياء جديدة.** توصي الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association) بالتواصل مع شريكك من خلال طرق جديدة وممتعة للمساعدة في الحفاظ على علاقة صحية. لا يختلف ذلك خلال فترة تفشي كوفيد-19. فيما يلي بعض الأفكار لأشياء يمكنكما القيام بها معًا من على الرغم من وجود الوباء:
 - هبّي موعدًا ليليًا وأعدّ وجبة منزلية أو اطلب توصيلها من مطعمك المفضل، ثم تمشيا في الحي وشاهدا فيلمًا في ظل الاستلقاء على الأريكة.
 - استرجع الذكريات. يمكن أن يكون هذا وقتًا جيدًا للنظر في الصور القديمة وتنظيمها وربما إنشاء سجلات القصص معًا.
 - جرّب إقامة حفل فيديو ادع الأسرة والأصدقاء لإجراء مكالمة فيديو. مارس ألعابًا مثل الحزورات، أو قم بتشغيل أغاني كاريوكي عبر الإنترنت، أو بعرض مواهب جماعية.

- **كن داعماً.** تذكر أن إظهار القليل من اللطف يُحدث تأثيراً كبيراً. يمكن للجهود الصغيرة التي تبذلها في المنزل والتي تظهر تقديرك لشريكك أن تحدث فرقاً كبيراً.
- عند شراء البقالة، اشترِ الوجبة الخفيفة المفضلة لشريكك.
- استيقظ قبل شريكك بضع دقائق وأعد قهواً من القهوة ليحتسيه عند الاستيقاظ.

عندما تتخطى الجدالات حدًا

ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أنك لست مسؤولاً عن سلوك شريكك. إن العنف أو التهديدات أمر غير مقبول على الإطلاق. إذا تخطى الضغط الذي يفرضه شريكك حدًا، فاطلب المساعدة. أخبر الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران. اطلب الدعم من أحد الخطوط الساخنة المخصصة أو، إذا كان أمناً، من خدمة الناجين من العنف المتاحة عبر الإنترنت. اكتشف ما إذا كانت الخدمات المحلية (مثل الملاجئ والاستشارات) مفتوحة وتواصل معها إذا كانت متوفرة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عاجلة أو رعاية طبية نتيجة لعنف تعرضت له، فاتصل بالشرطة أو بخدمات الطوارئ الصحية.

المصادر

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

المحرر: © Amplified Life

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة يعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقبورها.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمليكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بنكافؤ الفرص.

© 2020 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF998385 202892 052020 OHC