



أساليب ذهنية للتعامل مع الشعور بالقلق حيال فيروس كورونا في المنزل والعمل

ما هو فيروس كورونا؟

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أكثر الأعراض شيوعًا هي الحمى والتعب والسعال الجاف. قد يعاني بعض الأفراد أعراضًا أخرى بينما يصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم أي أعراض. يتعافى معظم الأشخاص (حوالي 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. للمساعدة في الحفاظ على راحة بالك، إذا بدأت الأعراض في الظهور في بيتك أو في بيئات العمل، فإن معرفة متى تتصل بالطبيب وكيفية منع انتشار المرض يمكن أن يكون مفيدًا. يجب على الأفراد الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس الاتصال بمكتب الطبيب أو عيادة الرعاية العاجلة أو قسم الطوارئ للحصول على المشورة الطبية. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى القنوم. إذا شعرت بالمرض، حتى مع الأعراض الخفيفة، فمن المستحسن أن تعزل نفسك بالبقاء في المنزل وتجنب الآخرين في منزلك حتى تتعافى.

كيف يرى عقلك فيروس كورونا؟

قد تكون استجابة عقلك بطريقة "المكافحة أو الهروب" ذات فائدة في حمايتك من مواقف محتملة الخطورة، يمكنها أيضًا أن تثير أفكارًا مقلقة في أثناء أحداث مثل الانتشار العالمي لفيروس كورونا.

لذا، لماذا يركز مخك على أخطار فيروس كورونا في حين أن موسم الإنفلونزا العادية قد تسبب في إصابة العديد من الأشخاص؟ الإنفلونزا شائعة ونعرفها جميعًا في مرحلة مبكرة من حياتنا، ومن ثم فإننا نعرف ماهيتها وكيفية التعامل معها كبالغين. يمكن للفيروسات الجديدة مثل COVID-19 أن تثير الخوف بشكل أكبر عن الفيروسات الموجودة، وهذا الاضطراب يمكنه أن يبسر على عقلك التعلق بالأفكار المقلقة وازديادها.

من بين كافة الأحداث المستحقة للظهور على ساحة الأخبار والتي وقعت حتى الآن في العام الجديد، هناك كلمة واحدة استمرت في الظهور عبر وسائل الإعلام، وهي تُشكل الآن بؤرة اهتمام الكثير من التغطية اليومية - فيروس كورونا والمعروف أيضًا بـ COVID-19. في حين تُعد فيروسات الكورونا عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تتراوح بين نزلات البرد الشائعة والأمراض الأكثر جدة، يجذب هذا الفيروس بالأخص الكثير من الانتباه نظرًا لحدائته، وهو ما يعني سلسلة جديدة من عائلة فيروسات الكورونا.

يمكن للتحذيرات والإعلانات المستمرة حيال فيروس كورونا أن تثير القلق وأن تثير لديك الكثير من التساؤلات — هل ينبغي أن أخاف من الفيروس؟ كيف أستعد لمواجهة؟ كيف سيؤثر ذلك في عملي التجاري؟ سواء كنت تستعد نيابةً عن نفسك أو أسرته أو كنت صاحب عمل يتساءل حول كيفية تجهيز فرقك، فإن هناك العديد من الأساليب التي يمكنك اتباعها للتكيف مع الأمر.

يمكن للأساليب الذهنية مساعدتك على استيعاب المعلومات الكثيرة حول موقف فيروس كورونا الحالي: تعرّف على الحقائق وافهم كيفية عمل العقل مع أنواع المواقف هذه، وتعرّف على كيفية الاستعداد بهدوء وتعلّم وكن على قدرٍ من الوعي بالكيفية التي تعالج بها المعلومات للمساعدة على توجيه الإجراءات المقصودة.

هل ينبغي الخوف من فيروس كورونا؟

منذ الإبلاغ عن انتشار فيروس كورونا في مقاطعة ووهان الصينية في 31 ديسمبر 2019، شاهدنا الفيروس يعبر حدود العديد من الدول. ومع ازدياد عدد الدول المُصابة، رفعت منظمة الصحة العالمية (WHO) تقييمها لخطر سلسلة فيروس كورونا إلى "شديد الارتفاع" متسببة في اجتياح الشعور بالقلق الشديد لدى العديد من الأشخاص تجاه الفيروس.



في حين أنه من الجيد أن تكون واعياً بما يدور حولك، فإن استغراق لحظة لاستيعاب أفكارك ومشاعرك المفقدة يمكن أن يفيدك في استكشاف ما إذا كانت أفكارك قائمة على أساس علمي أو أنك تمر باستجابة توتر للشك الذي ينطوي عليه الموقف.

يمكن أن يساعد فهم الاختلاف بين الأمرين على حفاظك على سلامك الداخلي بجمع الكثير من المعلومات.

اعمل على اعتدال تغطيتك الإعلامية للفيروس

لدى كل منا شاشة واحدة على الأقل يجلس أمامها طوال اليوم، ومن السهل أن يأخذ الفرد أحد الجانبين — الأفراد الذين يشاهدون ويقرأون كل مصدر إعلامي متاح حول فيروس الكورونا والأفراد الذين يختارون تجنب الموضوع والتركيز على أمور "أكثر سعادة". كلا الإيجابيتين صحيحتان عند انتشار فيروس جديد، ولكن هناك طريقة أيضاً لدمج الفريقين بحكمة وبطريقة وسطية أكثر هدوءاً.

يمثل الحصول على المعلومات وجديد الأخبار حول فيروس كورونا أمراً مهماً، ولكن التأقلم مع إثارة التغطية الإعلامية المقصود بها إثارة القلق والزعزعة يمكن أن يكون ذا نتائج عكسية على الحفاظ على ببيتك الشخصية أو المهنية. يمكن لتجهيز حدودك الشخصية والحد من تحديثات وسائل الإعلام على المواقع الإلكترونية الحكومية المحدثة مساعدتك على البقاء على اطلاع دون التسبب في حدوث القلق أو الإزعاج. تشمل تلك المصادر ما يلي:

- منظمة الصحة العالمية
- مركز السيطرة على الأمراض

نصائح لوضع الخطة

هناك مكون مهم للوعي وهو قبول الأمور كما هي ولكن في ظل اختيار كيفية التصرف حيالها، ويمكن تطبيق هذا المبدأ نفسه على الموقف الحالي. في حين أنه لا يمكنك تغيير حقيقة انتشار فيروس كورونا، يمكنك اختيار كيف ترغب في التصرف حيال الأمر، إلا أن وضع خطة في المنزل والعمل يمكنه مساعدتك على التصرف بثقة وعقلانية.

التخطيط في المنزل

- خزن الأدوية والطعام لتحد من الوقت الذي تقضيه في الأماكن العامة.
- استخدم التوصيات الحكومية في حال عانى أفراد الأسرة أعراض المرض.
- قم بإجراء نقاشات مفتوحة وأمنة حيث يمكن أن يساعد التحقق من مشاعرك أنت وأسرتك مواجهتها على الحفاظ على هدوء وسلام البيئة المحيطة.

التخطيط لمكان العمل

- ضع خططاً للمكان بحيث يتم العمل عن بُعد، ويمكن أن يساعد تشجيع استخدام الإجازات المرضية المتاحة للشركات على الاعتناء بفرقها.
- كما ينبغي على أصحاب العمل خلق مساحات للحوار المفتوح غير الحكمي حول فيروس COVID-19 للمساعدة على تحقيق سلامة الموظفين.
- في حال عطست أو سعلت، غط فمك وأنفك وضع منديلاً على راحة يدك.
- استخدم المناديل المعقمة بالكحول لتعقيم مكان عملك، وهاتفك وأي أجهزة تكنولوجية أخرى تلمسها.
- تجنب لمس وجهك بيديك.

حافظ على هدونك (ووعيك)

من الصعب أن تدير وجهك عن الأخبار الطارئة وردود الأفعال المرتعبة من فيروس الكورونا في كافة أرجاء العالم، ولكن يمكن أن يساعدك التعامل مع الموقف بتعقل أنت وأسرتك ومقر عملك على التكيف والتخطيط بهدوء وعقلانية. ركز انتباهك نحو أفكارك ومشاعرك حول الموقف وتحقق من أن عقلك سيرغب في التعمق والتفكير بأفكار مقلقة، نظراً لأن هذا الفيروس عبارة عن سلسلة فيروسية جديدة.

ولكن بدلاً من الخوف من فيروس الكورونا، فإن فهم الأعراض، وتقييم ما إذا كنت على تواصل بشخص ما تظهر عليه أعراض، ووضع خطة في كل من المنزل ومقر العمل، وتعد كلها طرقاً للاستعداد بثقة. يُعد مركز السيطرة على الأمراض ومنظمة الصحة العالمية والمواقع الإلكترونية الحكومية الأخرى الموثوقة التي لا تستهدف الإثارة جميعاً مصادر رائعة للحصول على الحقائق التي لا تستهدف الإثارة حول الحالة الراهنة لفيروس كورونا، وستحتوي تلك المواقع الإلكترونية على أحدث التعليمات حول أفضل الأساليب لإبقاء نفسك وكل من حولك بأمان في أثناء فصل الإنفلونزا والمرض.

المصادر:

منظمة الصحة العالمية، www.who.int
مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها، www.cdc.gov

Becky Greiner. eMindful

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لاحتياجات 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. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم 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). قد لا يكون هذا البرنامج وجميع مكوناته، والخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمق أقل من 16 عامًا بشكل خاص، متوافقاً في جميع المواقع وهو يخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة والموارد التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التشريعية للدولة. قد تنطبق استثناءات وحدود التغطية.