

مراحل وإرشادات التعامل مع أزمة كورونا

مراحل أزمة كورونا

■ مرحلة الذهول والإنكار

■ مرحلة الغضب

- ظهور عدوانيه وتعتبر مفاجئ السلوك عزله وتقلب في المزاج و تبول لا ارادي وخوف
- ارتباك وشكوك و هلع نتيجة التعامل مع المجهول و المعلومات المغلوطة

■ مرحلة المساومة

■ مرحلة الاكتئاب

التشاؤم المفرط والسخط والتشتت والاحباط

■ مرحلة التقبل

إرشادات التعامل مع الفيروس ضمن مبادرة «أحمي النفسية» للامانة العامة للصحة النفسية

- الاستماع الي المصادر الموثوق فيها مثل مجلس الوزراء و وزارة الصحة و منظمة الصحة العالمية والبعد عن المصادر مجهولة المصدر
- الرياضة مثل الحفاظ علي النشاط البدني لتعزيز المزاج والتمارين الابداعية
- ممارسة تمارين التنفس والتأمل البسيطة التي تساعد علي الهدوء النفسي والخروج من دائرة القلق
- الحفاظ علي النوم الطبيعي
- البدء باتباع نموذج حياة صحي في الغذاء و المناعة
- إنجاز المهام اللي تم إهمالها من فترة طويلة
- عزز الجانب الروحي و كثرة الإستغفار
- ممارسة الهوايات مثل الرسم والتأليف و قراءة الكتب
- تدوين الأحداث و الإنجازات و المذكرات اليومية
- تجنب الإجتتماعات العائلية خارج المنزل
- الإنشغال بالأمور الإيجابية وممارسة أنشطة مع كافة أفراد الأسرة
- إنجاز المهام اللي تم إهمالها من فترة طويلة
- عزز الجانب الروحي و كثرة الإستغفار
- ممارسة الهوايات مثل الرسم والتأليف و قراءة الكتب
- تدوين الأحداث و الإنجازات و المذكرات اليومية
- تجنب الإجتتماعات العائلية خارج المنزل
- الإنشغال بالأمور الإيجابية وممارسة أنشطة مع كافة أفراد الأسرة
- إنجاز المهام اللي تم إهمالها من فترة طويلة
- عزز الجانب الروحي و كثرة الإستغفار

- ممارسة الهوايات مثل الرسم والتأليف و قراءة الكتب
- تدوين الأحداث و الإنجازات و المذكرات اليومية
- تجنب الاجتماعات العائلية خارج المنزل
- الإنشغال بالأمور الإيجابية وممارسة أنشطة مع كافة أفراد الأسرة

كبار السن

- تقديم الدعم النفسي للذين يعانون من أمراض مزمنة
- مساندتهم بالتواصل المستمر مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف
- مشاركتهم بالمعلومات بالطريقة البسيطة التي تسهل عليهم إستيعاب المعلومات
- مشاركتهم مع الأسرة في تعليمهم التدابير الوقائية مثل غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار
- تشجيعهم علي إستمرار أنشطتهم داخل المنزل وإستشارة الطبيب المختص إذا لزم الأمر
- التزامهم بالعلاج النفسي اذا كانوا يعانون من أي مرض نفسي

الأطفال

- الاستماع الي مخاوف الاطفال و التحدث بصدق عن الوضع بطريقة مناسبة للعمر
- منح الاطفال المزيد من الوقت والاهتمام والتحدث معهم بلطف
- تخصيص مساحة من الوقت للعب والراحة وممارسة الانشطة
- تجنب عزلهم عن القائمين علي رعايتهم بقدر الإمكان
- التجاوب مع ردود الأفعال وتقديم الدعم
- الحفاظ علي الروتين اليومي ومساعدتهم علي إنشاء جداول زمنية جديدة تشمل الدراسة والتعلم
- ضرورة توضيح حقيقة مايجري بعبارات تتناسب مع فئاتهم العمرية

د/نشوه أحمد حسين عبدالكريم

مدرس ترميض الصحة النفسية كلية التمريض جامعة الزقازيق