

## التعامل مع التوتر: توصيات للعاملين في المستشفيات أثناء وباء كوفيد19

أنت تقوم بعمل هام وصعب للغاية. خلال الأيام والأسابيع القادمة، سوف تمرّ عليك أوقاتاً تشعر بها أنك قلقٌ، مُتوتّر، خائف، حزين، مُربك، غاضب، مُذنب، ويُصيبك الشّعور بالعجز أو حتّى فُقدانك الحس. هذه جميعها رُدودًا طبيعيّة لوضع صعب للغاية.

قد تواجه مشاعر مختلفة في مراحل مُتفاوتة أثناء فترة الوباء ؛ على سبيل المثال، في البدايات، قد تشعر بالقلق حيال ما يمكن أن يحدث أو تشعر أنك في حالة تأهب قصوى ، في مراحل الدُّرّة، قد تشعر بنشاط وحماس كبيرين، "ارتفاع هرمون الأدرينالين". في مراحل مُتقدّمة الوقت قد تشعر بالإرهاق وكأنك "لا تملك أية قوة".

قد تشعر أحيانًا بالذنب حيال القرارات الصعبة التي يتعين عليك إتخاذها، ورُبّما لا تشعر بأيّ من هذه الأشياء. هناك أوقات قد تشعر أنّك تتعامل وتتكيف مع الأزمة بشكلٍ جيّد وأوقات أخرى تشعر بتراجع. كلُّ شخص مُختلف عن الآخر ، وبالتالي كلُّ فرد سوف يواجه مشاعر مُختلفة وفي أوقات مُتفاوتة.

### هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك على الاعتناء بنفسك:

- إمنح نفسك قسطًا من الرّاحة بشكلٍ مُنتظم خلال مُناوباتك/ورديّاتك.
- تناول الطّعام والشّراب والنّوم بشكل كاف.
- حاول استخدام إستراتيجيّات قد إستخدمتها في السّابق وساعدتك في التّعامل والتكيّف في الأوقات العصيبة.
- إحرص على أن تأخذ أوقات من الرّاحة بين الورديّات.
- تمهل كي تُعيد يقظتك لوضعها الطّبيعي. تذكّر: إهتمامك بنفسك مسؤوليّة وليست أنانيّة.
- إبق على تواصل مع أصدقائك وعائلتك ، حتّى لو لم تتمكّن من مُقابلتهم بشكلٍ شخصي، بإمكانك التّواصل معهم عن طريق مُكالمات فيديو ومُكالمات هاتفيّة.
- إنخرط في النّشاطات البدنيّة وحافظ على الروتين قدر المُستطاع.
- خطط لأنشطة منتظمة تساعدك على الشعور بالرضا.
- تجنّب استخدام استراتيجيات التكيف غير المفيدة مثل: التّدخين، الكحول أو المُخدّرات.
- حاول الحدّ من الوقت الذي تُقضيه في مشاهدة، قراءة أو إستماع الأخبار. تعمد قضاء وقت للمشاركة في مهام تأخذك بعيدًا عن الأزمة الحاليّة.

إذا شعرت بالإرهاق العارم، فاعلم أن هناك طرقًا للحصول على المساندة والدّعم. تحدّث عن شعورك إلى زملائك في العمل مديرك أو أي شخص آخر تثق به. أنت لست وحيداً في هذا الوضع – من المحتمل أن يواجه زملاؤك أوضاعًا مشابهة لك، ويمكنكم دعم أو مساندة بعضكم بعض. كن رُووفًا بنفسك وبالآخرين. ويمكنك الإفصاح عن مشاعرك عندما لا تكون على ما يرام. ركّز على ما تستطيع القيام به. لاحظ الأشياء التي تسير على نحو جيد عندما يتسنى لك ذلك. شارك واحتفل بالتّجّاحات أو الإنّصارات الصّغيرة. وتذكّر أنّ هذا ماراتون وليس بسباق قصير وسريع. على الرغم من ذلك فإنّ هذا الماراتون لن يدوم إلى الأبد ومصير الوباء أنّ ينتهي.

توجيهات صادرة عن مجموعة فريق العمل COVID العاملة في مجال الصدمات، وهي مجموعة خبراء من متخصصي الصدمات النفسية في جامعة UCL، عيادة الإجهاد الناجم عن الصدمة وغيرها من المراكز والجامعات الرائدة في مجال الصدمات. [www.traumagroup.org](http://www.traumagroup.org)

2020/03/28