

بعد ردات الفعل الشائعة المتعلقة بفيروس كورونا التي يختبرها الشخص بوقت الأزمات عند الشعور
إليكم ما يلي: بالشك

الخوف: غالباً ما يتم الشعور بالخوف بسبب الخطر الملموس على الحياة أو السلامة، فماذا يجب أن تفعل:

- الاعتراف بالخوف باعتباره رد فعل طبيعي على تهديد سلامتك وسلامة الموظفين وزملائك في العمل.
- الخوف مرتبط بالقدرة على النجاة
- يمكن أن يؤدي الخوف إلى الدّعر (عندما نعتبر أنّ الوباء معدٍ وعندما نعتقد أنه ليس لدينا فرصة لتوجيه شكوكنا وعندما نرى أنّ فرصنا على التكيف محدودة أو ضئيلة).
- لذلك يجب أن تبحث عن المعلومات الصحيحة من المصدر الصحيح.

الغضب: هو رد فعل شائع على مشاعر العجز وعدم القدرة على التحكم في الموقف. ماذا يجب أن تفعل في هذه الحالة:

- نفّس عن غضبك عبر الإصغاء : "حاول التفهم أولاً ثم اسعى لأن يتم فهمك"
- الغضب هو طاقة / قوة - قم بتوجيه أي مشاعر غضب قوية إلى أنشطة منتجة تكون في المقابل مفيدة على صعيد جماعي أو فردي.

على سبيل المثال مع فيروس كورونا 2019 ماذا يمكننا أن نفعل معاً لمساعدة بعضنا البعض؟

الإضطراب / القلق:

يمكن المزج بينه وبين الخوف. غالباً ما يتم اختياره بسبب مخاوف محددة مثل الأمن المالي والصحة والسلامة. يمكن أن يكون القلق مرتبطاً أيضاً بمخاوف غير محددة مثل عدم القدرة على التحكم بالأمر ، وهو أصعب نوع من القلق للتعامل معه. فماذا يجب أن تفعل في هذه الحالة:

- كن نشيطاً جسدياً وفكرياً
- المشاركة الفعالة في حوارات للبحث عن حلول
- تشجيع العادات الصحية وموارد التأقلم
- الإبقاء على روتين منتظم ، وهذا يمكن أن يخفف من القلق المفرط

الخسارة/الإنفصال: إنّ العديد من الخسارات مرتبطة بالأوبئة مثلاً:

- الإقتصادية والمالية
- شعور عام بفقدان السيطرة
- الانفصال عن الأصدقاء/العائلة
- في المراحل المتأخرة / أكثر شدة: موت الأحباء

ما الذي تستطيع القيام به؟

- تعاطف وثبت التجربة
- الدعم الاجتماعي بشكل عام يقلل من الشعور بالشك ، ويعزز التكيف الإيجابي! كيف هي شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بك؟
- الجأ إلى الدعم عبر معتقداتك وطقوسك