

الرعاية الذاتية أثناء الحجر الصحي او العزلة الذاتية

إن البقاء في الحجر الصحي (أو البقاء في المنزل في العزلة الذاتية) لفترة طويلة من الزمن أثناء تفشي مرض معدي يؤدي إلى التوتر، لا محالة.

لذلك، فإن القيام بأي شيء من شأنه أن يقلل من الشعور بالعزلة وعدم اليقين والملل وتوفير شيء من التنظيم والروتين اليومي سيساعدك على التغلب على هذا الشعور - سواء أثناء العزلة أو بعدها.

تبين هذه المادة ردود الأفعال الشائعة في مثل هذه الحالات وتقدم نصائح حول الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التعامل مع التوتر والقلق في هذا الوقت العصيب.

ردود الأفعال الشائعة خلال الحجر الصحي

اليك بعض الأشياء التي عادة ما تواجهها الناس أثناء فترة العزلة الذاتية او الحجر الصحي:

- الشعور بالقلق والتوتر أكثر من المعتاد.
- شعور بشرود الذهن، والعصبية، وعدم القدرة على التركيز على أي شيء جيداً أو لمدة طويلة.
- الانشغال بالتفكير في تفشي المرض حتى عندما تحاول التركيز على أمور أخرى.
- الرغبة في البحث ومعرفة كل ما يمكن معرفته حول تفشي المرض وما قد يتكشف عنه.
- الشعور بالملل والضجر.
- الشعور بالحيرة كما لو كنت تفقد المسار الزمني.
- الشعور بأن الحياة تباطأت وأصبحت "صغيرة". (بنبرة ايجابية، غالباً ما ينقل الناس أيضاً أن هذا الوقت قد ساعدهم على ملاحظة وتقدير الأشياء الصغيرة في الحياة، وان لديهم وقتاً للتفكير في ما يهمهم فعلاً).
- صعوبة في النوم.
- رغبة جامحة في تناول أشياء غير صحية او خطيرة يمكن ان نستهلكها لمساعدتنا في مواجهة الضغوط والتوتر (مثل الكحول والسجائر).
- الشعور بالتوتر والتردد في الخروج من الحجر الصحي أو العزلة الذاتية. أخرج إلى الفضاء العام مرة أخرى واستأنف الأنشطة الاعتيادية.

البقاء سليماً ومرناً أثناء الحجر الصحي

1. الاستعداد
 - الاستعداد للبقاء في المنزل لعدة أسابيع بمستوى عملي، من خلال تخزين المواد الغذائية الضرورية والأدوية والمطهرات والمناديل وورق التواليت، ... الخ. وقد ترغب أيضاً بشراء بعض الكتب و/أو الألعاب.
2. تذكر
 - لقد واجهت مواقف صعبة في الماضي. ستكون قادراً على مواجهة هذا الموقف ايضاً.
 - إنه وضع مؤقت. سينتهي الحجر الصحي وستستأنف الحياة بصورة اعتيادية في الوقت المناسب.

3. قم بهذه الأمور

- **الاتصال بالأشخاص الذين تحبهم.** قد لا تكون قادراً على رؤيتهم وجهاً لوجه، لكنك تستطيع على الأرجح التواصل معهم عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف أو باستخدام مكالمات الفيديو أو الرسائل الصوتية. كن صاحب المبادرة في الوصول إلى الآخرين والسؤال عن أحوالهم أو متابعة أخبارهم. ويكتسب هذا الأمر أهمية خاصة إذا كنت تعيش وحيداً.
- **انشاء نظام وروتين يومي.** حافظ على روتينك اليومي الاعتيادي قدر الامكان. تحديد الوقت اللازم (إن وجد) المخصص للعمل، ومتى تعمل. تحديد الأمور التي تود القيام بها خلال ايام، أيضاً، ووضعها في قائمة. إنشاء قائمة لمهامك اليومية لنفسك (أنشأ أيضاً واحدة لأفراد أسرتك، بما في ذلك الأطفال) ضع بعض المهام " الإنتاجية" المدرجة في هذه القائمة (مثل العمل أو تنظيف المراب) وبعض مهام "المتعة" (مثل قضاء وقت إضافي في قراءة الكتب أو اللعب مع الأطفال). إنجاز الأمور المدرجة على قائمتك سيمنحك الإحساس بالتنظيم، والانجاز والتحكم.
- **ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.** إذا كان لديك معدات التمارين في المنزل، استخدمها. يمكنك أيضاً الوصول إلى تمارين اليوغا والبيلاتيس وممارسة التمارين الروتينية على شبكة الإنترنت الموجهة لجميع مستويات اللياقة البدنية، وبالتالي فهي لا تحتاج إلى أي معدات. ضع بعض التمارين الرياضية على قائمة المهام اليومية.
- **قم بالأشياء حول منزلك التي لطالما أردت القيام بها ولم تتمكن بسبب ضيق الوقت.** تحديد المهام حول المنزل التي كنت تنوي القيام بها. أما الآن حان الوقت أخيراً لتنظيم الملاءات والمناشف أو المراب. اكتب كل هذه المهام وابدأ وضعها على قوائم مهامك اليومية.
- **قم بشيء للتسلية الذي لا تخصص لها وقت بالعادة.** ما هو الشيء الذي تستمتع بالقيام به ولكن عادة لا تجد وقت له؟ اقرأ كتاب جديد، وشاهد مسلسل تليفزيوني جديد، العب ألعاب الطاولة... الخ. ضع شيء ممتع ومسلّي في قائمة مهامك اليومية لكل يوم.
- **خطط لبعض الوقت الخاص لكل فرد.** تأكد من ان كل فرد يحصل على الفرصة لقضاء بعض الوقت مع نفسه (أو، إذا كنت في المنزل مع الاطفال الصغار، على شكل مجموعات أسرية صغيرة).
- **الخروج من المنزل إلى الهواء الطلق.** لو حالفك الحظ بامتلاكك مساحة خلفية أو شرفة أو بلكونة، أو منفذ آمن للخارج، استفد منه لقضاء أكبر وقت ممكن خارج المنزل وفي الطبيعة. الخروج إلى الطبيعة مهم جداً للصحة، مع ذلك، إتبع الإرشادات والنصائح الصحية الصادرة عن السلطات المحلية، لأن الأمر يتعلق بإبقاء مسافة بينك وبين الآخرين في الأماكن العامة.
- **أجرد الأشياء الضرورية التي قد تنفذ عليك أثناء العزلة الذاتية أو الحجر الصحي.** لا سيما في حال لم يكن لديك وقت كافي للاستعداد، فقد ينقص عليك شيء تحتاجه (مثل العلاج). قم بمراجعة المؤن في وقت مبكر أثناء قضاء وقتك في المنزل ودون ملاحظة لكل شيء تحتاجه، وضع خطة للحصول عليها إن أمكن.
- **لا تكثر من مشاهدة الأخبار أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي.** الاستماع للأخبار التي تؤكد سرعة انتشار المرض وافتقار العلاج الفعال له ببساطة يزيد من القلق ويجعلك تشعر بالعجز، وكذلك قضاء الكثير من الوقت في وسائل التواصل الاجتماعي له أثر مماثل. تمسك بـ 2-3 مصادر موثوقة للمعلومات حول انتشار المرض.
- **أسعى للحصول على الدعم.** اتصل ببرنامج الرعاية الخاص بالموظفين في منطمتك، بطبيبك، أو موظفين الدعم الآخرين.