

الرعاية الذاتية في أوقات عدم اليقين



المؤلفون:

- **ليان ماريجا**، الرئيسة التنفيذية
- **بن بورتير**، مسؤول الصحة النفسية والاجتماعية والرفاهية

الركود الاقتصادي، إعادة الهيكلة التنظيمية، الأزمات العالمية، والاضطرابات التكنولوجية؛ كل هذه الأمور وغيرها يمكن أن تخلق حالة عميقة من **عدم اليقين** في العمل

من الطبيعي أن تشعر بالقلق أو عدم الاستقرار خلال هذه الأوقات. ومع ذلك، هناك خطوات يمكنك اتخاذها للحفاظ على رفاهيتك النفسية والاجتماعية، على الشعور بالقدرة على التأثير و الإنتاجية، حين تواجه هذه الظروف. إليك أربع من هذه الخطوات

1. فهم تأثير عدم اليقين

عندما تفقد إمكانية التخطيط والتهيؤ للمستقبل، بسبب هشاشته وغموضه، قد تشعر وكأنك فقدت "البوصلة"، مما قد يؤدي إلى شعور بالقلق والتوتر والخوف. هذه العوامل تصعب عملية التركيز والحفاظ على إحساس الدافعية والقدرة للمبادرة والإنتاجية. لذا، فإن فهم كيفية تأثير عدم اليقين على أفكارك وسلوكياتك هو الخطوة الأولى لإدارته بفعالية. الإدراك أن التغيير جزء طبيعي من الحياة العملية، وأن عدم اليقين لا يعني دائماً نتائج سلبية، يمكن أن يساعد في بناء منظور متزن، و/أو مختلف.

من خلال الاعتراف بمشاعرك واتخاذ خطوات استباقية لمعالجتها، يمكنك استعادة شيء من الشعور بالسيطرة والاستقرار

2. التعارف على مشاعرك الخاصة

خلال أوقات عدم اليقين، من الطبيعي أن تختبر مجموعة من المشاعر والأعراض. فيما يلي البعض منها؛ إذا كنت تمر بهكذا ظروف، فاعلم أنها طبيعية ومنطقية

- القلق المفرط بشأن ما يخبئه المستقبل
- تخيل سيناريوهات سلبية وغير مجدية
- الخوف من المجهول أو من الوصول إلى نتيجة محددة
- زيادة مستويات التوتر التي تتراكم حتى يتم إجراء تعديلات
- الإحباط والغضب تجاه الموقف

- الحزن و الأسى على خسائر، أم وضعيات فقدان، حقيقية أو محتملة
- الارتباك أو حتى العجز عن اتخاذ الخطوة التالية
- استجابات فسيولوجية مثل الصداع، ضيق التنفس، ارتفاع ضغط الدم، فقدان الشهية، وزيادة هشاشة الصحة الجسدية

3. العمل على تعزيز مرونتك

- أعطِ الأولوية لأنشطة الرعاية الذاتية: التي تدعم صحتك البدنية والنفسية، مثل الرياضة، الأكل الصحي، النوم الكافي، وتقنيات الاسترخاء
- اليقظة الذهنية والتأمل: رغم أنها قد لا تناسب الجميع، إلا أن تمارين التنفس، تقنيات الوعي الشامل الموجهة باتجاه الجسم، الأحاسيس والأفكار، يمكن أن تساعدك على الشعور بالاستقرار والسيطرة على قلقك. هناك العديد من التطبيقات المتاحة لإرشادك
- عزز تواصلك الاجتماعي: تواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء للحصول على الدعم، أم بشكل أبسط، فقط لغاية التواصل والإتصال
- طلب المساعدة المهنية: إذا كنت تجد صعوبة في التكيف، ففكر في استشارة معالج نفسي. إذا كانت مؤسستك متعاقدة معنا، يمكنك حجز جلسات استشارية بهوية مجهولة ودون أي تكلفة

بغض النظر عن الظروف، يمكنك دائماً أن تتحكم، ولو بشكل بسيط، على ردود أفعالك. يمكن تقسيم خياراتك وردود فعلك في الحياة إلى

قرارات حياتية كبرى تتطلب إرادة قوية، لأنها تستلزم (Macro-choices) الخيارات الكبرى عملية تأملية وقصدية عميقة.

قرارات صغيرة نتخذها بشكل يومي، ولها تأثير تراكمي (Micro-choices) الخيارات الصغرى. كبير على رفاهيتنا العامة ورضانا عن الحياة.

- كن لطيفاً مع نفسك وضع توقعات واقعية لما يمكنك إنجازه.
- ابقَ مطلعاً ولكن بحذر: تجنب التعرض المفرط للأخبار التي قد تزيد من قلقك.
- حافظ على الروتين: الروتين يمنحك شعوراً بالاستقرار الطبيعي.
- مارس الامتنان: ركز على الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها، مهما كانت بسيطة.

تذكر أن بناء المرونة يستغرق وقتاً. كن صبوراً مع نفسك ولا تتردد في طلب الدعم.

4. دعم الآخرين

إذا كان زملاؤك يمرون بظروف مماثلة، فسوف يقدرّون دعمك. انتبه لهذه العلامات عند زملائك:

- الغياب عن العمل: غيابات متزايدة أو غير مبررة.
- الأداء الوظيفي: تراجع مفاجئ في الإنتاجية أو في جودة العمل.
- الحياة الاجتماعية: الانسحاب والعزلة.
- السلوكيات: تقلبات مزاجية أو تصرفات غير معهودة.
- الأفكار والعواطف: التعبير عن اليأس أو القلق المفرط.

إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما، تحدث معه وإستمع جيداً :

- **التعاطف:** أخبرهم أنك موجود للاستماع، لا لإعطاء دروس أو إصلاح الأمور فوراً.
- **اسأل كيف يمكنك المساعدة:** ربما بتخفيف عبء عمل بسيط أو مجرد الاستماع.
- **اقترح أنشطة الرعاية الذاتية بلطف:** شجعهم على أخذ استراحة أو ممارسة نشاط صحي معك.
- **احترم الحدود:** لا تضغط للحصول على معلومات لا يرغبون في مشاركتها.

قراءات إضافية (باللغة الإنجليزية)

- **مصدر حول القلق:** معلومات حول الأعراض ونصائح للدعم bit.ly/4aG4PaJ
- **الازدهار في الأوقات الصعبة:** تأملات حول دور الأمل والامتنان. [رابط المقال](#)
- **الاعتناء بنفسك بعد الصدمة:** نصائح للمساعدة في التعافي. [رابط المصدر](#)

خدمات الدعم

- مساحة آمنة مع أخصائي نفسي. [التفاصيل هنا](#): (Counselling) الاستشارات النفسية
- دعم فردي لتحديد أهداف جديدة. [التفاصيل هنا](#): (Coaching) التوجيه
- مساحة للتأمل الجماعي أو الفردي لرسم مسار: (Resilience Check In) مراجعة المرونة في الأوقات الصعبة. [التفاصيل هنا](#)



هل تريد التحدث؟

نحن على استعداد لدعمك

thrive-worldwide.org/contact-us