

## الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية والمعلمين في الأوقات العصيبة

**مسألة الضغط والصحة النفسية!** يمكن أن تؤدي التجارب المجهدة المستمرة إلى الإصابة بالإرهاق وسرعة الانفعال وصعوبة التعامل مع الأحداث اليومية، إضافة إلى ظهور علامات القلق أو الاكتئاب.

**لا يمكننا الاعتناء بالآخرين ما لم نعتن أولاً بأنفسنا.** ففي بعض الأحيان لا ندرك مدى التوتر الواقع علينا. وبالتالي، عندما نشترك في أحداث مكثفة ونعتني بصحة أشخاص آخرين، فمن السهل أن ننسى أهمية صحتنا، هذا من ناحية. ولا يمكننا تقليل الضغط الواقع علينا من ناحية أخرى، وإنما يمكننا الاعتناء بأنفسنا حتى لا نجعل الضغط يسيطر علينا.

**تقييم الذات:** نرى ظهور آثار الضغط على أجسامنا، وفي حياتنا الشخصية، وفي قدرتنا على ممارسة مهام الآباء أو التدريس. ولذلك، ما عليك سوى التواصل مع مسؤولي نظام الدعم بحيث يتسنى للأشخاص الآخرين مساعدتك في التغلب على الضغط والسيطرة عليه.

**لا تتطلب الرعاية الذاتية وقتًا كثيرًا،** وأغلب الناس لا يملكون الوقت أو الموارد اللازمة من خلال الحصول على عطلة للاعتناء بأنفسهم.

**إنذا كان لديك ...**

### 5 دقائق

- استمع إلى الموسيقى
- تحدث مع صديق أو زميل في العمل
- تواصل عبر البريد الإلكتروني مع شخص ما أو الاتصال به هاتفياً لمناقشة بعض الأمور عن حياتك
- استمتع بنزهة لاستنشاق الهواء النقي
- تناول وجبة خفيفة أو احتسي فنجاناً من القهوة
- شاهد صور الأصدقاء أو أفراد العائلة
- ضع خطة للقاء أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة قريباً

### 30 دقيقة

- العب مع طفلك
- اقرأ لطفلك أو اقرأ كتاباً تستمتع به
- استمتع بنزهة سيراً على الأقدام أو مارس الألعاب الرياضية
- خذ حماماً أو استحمام
- حضر طعامك المفضل واطهيه
- تناول وجبة مع العائلة أو الأصدقاء
- شاهد برنامجاً تلفزيونياً مع شخص تحب قضاء الوقت معه
- طالع موقعاً إلكترونياً أو تصفح مجلة غير مختصة بالأخبار

### دقيقتين

- خذ نفساً، وأغلق عينيك وركز على إجراء عمليتي الشهيق والزفير
- استرخ
- اكتب قائمة تضم 3 أشياء تعرب فيها عن شكر وتقديرك
- أرسل بريدًا إلكترونيًا أو رسالة نصية إلى شخص مهم بالنسبة لك وأخبره بأنك تفكر فيه
- أخبره بأنك بحاجة إلى قضاء بعض الوقت للتسامح معه في وقت لاحق من اليوم، وحدد موعدًا لذلك
- شارك عبارات التحية والسلام مثل، صباح الخير، وطابت ليلتكم، وإلى اللقاء

### 10 دقائق

- اكتب خبراً في مجلة صحفية
- اتصل بصديق
- راسل شخصاً أو أخبره عن شيء واحد سار بشكل جيد اليوم
- اصرخ من أعماقك
- تأمل أو صلي
- استمتع بنزهة قصيرة
- احتسي فنجاناً من القهوة أو تناول وجبة إفطار أو وجبة غداء مع الأسرة أو الأصدقاء
- تواصل مع الآخرين وأخبرهم إذا كانت هناك طريقة يمكنهم من خلالها مساعدتك

إذا كانت لديك احتياجات فورية تتعلق بالأحداث الأخيرة في بالتيمور: يقدم خط الإغاثة في حالات الكوارث 1-800-985-5990 استشارات فورية في الأزمات للمتضررين من الاضطرابات المجتمعية الناشئة عن الأحداث في بالتيمور.

مقتبس من فوك، كي تي، غوارينو، كي، ايدسون غراندين، إم، كليفريل، آر. كتيب تمارين للأشخاص الذين يعملون مع غيرهم. المركز الوطني لشؤون التشرد العائلي