



حياتنا الطبيعية تعطلت

كيف نوازن حياتنا رغم الاضطراب
الناج عن فيروس كورونا

SOTA
SAUDI OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION
الجمعية السعودية للعلاج الوظيفي

Occupational
Therapy AUSTRALIA



تأليف: لوريا مينار
ترجمة: ضحى الهاشمي
تنسيق: وعد الجريد

حياتنا الطبيعية .. تعطّلت

سبّب فيروس كورونا اضطرابًا واسع النطاق في حياة الناس اليومية حول العالم.

بينما ندعم توصيات المبادئ الاجتماعية والقيود المفروضة على التنقل للحفاظ على مجتمعاتنا آمنة من الفيروس، نحتاج أيضًا إلى أن ندرك مدى تأثير الإضطراب على صحتنا العقلية والبدنية وصحتنا المهنية (الوظيفية).





ماذا يمكننا أن نفعل؟

الكثير منا يقضي معظم الوقت في المنزل، لذلك دعونا نعيد التفكير في كيفية موازنة هذا النمط الجديد في حياتنا اليومية من خلال النظر إلى:

الإنتاجية



العناية بالنفس



المتعة و الترفيه



المساحة الخاصة بك

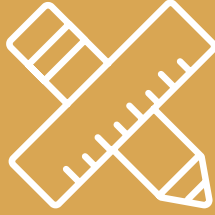


الروتين



الأدوار الحياتية





الإنتاجية

نعني بذلك عملك الرسمي، أو العمل التطوعي، أو التعلم، أو الدراسة، أو رعاية الآخرين بالإضافة لأي شيء تساهم به في نطاق عائلتك ومجتمعك.

قد تؤثر القيود الحالية على الأشخاص بشكل مختلف اعتمادًا على طبيعة عملهم وروتين حياتهم قبل الأزمة.



العاملين في المكتب



بالنسبة للأشخاص الذين يعملون في بيئة مكتبية، قد يكون من السهل نسبيًا لهم القيام بنفس مهام العمل أو ما شابهها من المنزل. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى التعرف على منصات الاجتماعات الافتراضية عبر الإنترنت لمواصلة العمل.

خدمة العملاء

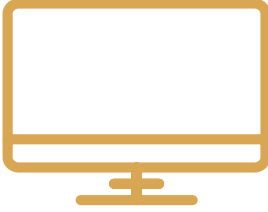


قد يتم إعادة تعيين أولئك الذين اعتادوا على العمل في خدمة العملاء مباشرة إلى إكمال مهام مكتبية لدعم جوانب أخرى من أعمال المنظمة.

الطلاب



الطلاب الذين يحضرون عادة الفصول في المدرسة والحرم الجامعي قد يحتاجون إلى التكيف مع التعلم عن بعد عبر الإنترنت أو بمساعدة الوالدين.



رتب مكان عملك في المنزل

إذا كنت تنوي القيام بالكثير من العمل أو الدراسة من المنزل ، فمن المهم أن تهدف إلى تجهيز مكان خاص يساعدك على أداء مهامك المطلوبة.

حاول الحصول على معدات مكتبية مثل كرسي، مكتب ذو إرتفاع مناسب، وجهاز كمبيوتر محمول.

هناك الكثير من المصادر المنشورة التي تساعد على العمل من المنزل. قد يكون من المفيد جدا الإطلاع عليها في هذا الوقت.

احرص على البقاء على اتصال مع زملاء العمل او الدراسة عن طريق الهاتف أو تطبيقات التواصل الحديثة ك سكايب أو فيس تايم أو زووم.



عملك مستمراً!

سيواصل بعض الناس الذهاب إلى أماكن عملهم، ولكن طرق قيامهم بالأمر قد تتغير، قد يزداد ضغط العمل مع وجود فيروس كورونا.

مثال ذلك: العاملين في مجال الرعاية الصحية والطوارئ، والقادة الحكوميين، و مندوبي التسليم.

• مهم جداً أن تحافظ على التوازن في النوم و الاكل و أخذ فترات راحة خلال ساعات العمل .

• احرص أيضاً على الاطمئنان على زملائك في العمل و دعم بعضكم في هذه الظروف الصعبة .

• اطلب المساعدة دون خجل إذا كنت تحتاج إليها على الصعيد النفسي والجسدي أو فيما يخص العمل.
وتذكر، اذاؤك لن يكون بالجودة المطلوبة اذا كنت تعاني في صمت.



ابحث عن مجال جديد

بالنسبة للذين يعملون في الصناعات التي توفر خدمة مباشرة للعملاء والتي تم إغلاقها مؤقتًا أو بشكل دائم ، قد يكون هذا وقتًا مثيرًا للغاية.

اعتمد على المهارات الخاصة بك، وخبراتك السابقة و مكان تواجهك وحاول إيجاد فرص جديدة للعمل في المجالات التي تحتاج إلى المزيد من العاملين للاستجابة لجائحة كورونا ، مثل:

- الرعاية الصحية
- التنظيف والتعقيم
- منصات التسوق عبر الإنترنت
- الحكومة، التكنولوجيا الحيوية
- شركات الأدوية
- الاتصالات القائمة على شبكة الإنترنت



لم تتمكن من العثور على عمل ؟

قد يكون من الصعب الحصول على عمل جديد، لذلك من المهم طلب المشورة المبكرة حول أنواع الدعم المستحق من خلال الدولة والمؤسسات الاجتماعية.

إذا توقفت عن العمل خلال هذه الأزمة ففكر في أعمال أخرى تُشعرك بالإنجاز و تزيد من إنتاجيتك. جميعنا نتفق أن تأمين الدخل أمر ضروري ولكن الشعور بالإنجاز أمر مهم أيضاً لصحتك النفسية و العقلية .

- حاول اكتساب علم أو مهارة جديدة عن طريق الإنترنت، هناك العديد من المنصات التي توفر دورات مجانية ومنخفضة التكلفة مثل Coursera و FutureLearn و EdX.

- قد تكون هناك مهام منزلية متراكمة كتنظيم بعض الخزائن، صيانة بعض الأدوات أو التخلص مما لم تعد في حاجة إليه وإعادة تدويره.

- دعم الآخرين بما تستطيع: كتوفير الرعاية لأطفال العاملين في خط الدفاع الأول، أو خدمة كبار السن بمتابعة وصفاتهم الطبية و احتياجاتهم الأساسية.

- وأخيرا إن كنت تمتلك المؤهلات التي تمكّنك من التطوع الرسمي مع الدولة لمكافحة فيروس كورونا و سد ثغرةٍ تخدم بها وطنك ومجتمعك فلا تتردد.



العناية بالنفس

اعتنِ بنفسك ومساحتك
وتذكر أن لنفسك عليك حق



العناية شخصية

من المهم أن لا يشكّل الوضع الراهن عائقاً أمام العناية الشخصية.

اطلب المساعدة إذا لم يكن لديك الأشياء التي تحتاجها لدعم الصحة والنظافة ، مثل الأدوية والصابون.



الدعم الصحي

الكثير منا يحتاج أن يراجع المستشفيات أو العيادات الخاصة لمتابعة حالتهم الصحية.

حاول معرفة الإجراءات الاحترازية المتبعة في العيادة و نوع الخدمة المقدمة خلال فترة الحجر المنزلي. بعض العيادات توفر الزيارات المنزلية أو الخدمات الصحية عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت.



دعم الصحة النفسية

انتبه لصحتك النفسية. الحجر المنزلي و تداعياته قد تؤثر سلباً على صحتنا العقلية و النفسية في بعض الأحيان. تواصل مع مستشارك النفسي المعتاد إذا كنت في حاجة لذلك.

وإذا كانت المادة عائقاً فهناك بعض المبادرات المتوفرة عبر الإنترنت من خلال مؤسسات حكومية و مدنية لدعم الصحة النفسية مثل مبادرة جامعة طيبة على الرابط التالي:



<https://www.taibahu.edu.sa/Pages/AR/News/NewsDetails.aspx?ID=6963>



التسوق والطعام

تغيّر واقع التسوق جذرياً مع الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الجميع. القدرة على الحصول على للأغذية والأساسيات المنزلية مهم جداً. راقب ما يحدث في منطقتك المحلية وفكر فيما إذا كان لا يزال من الممكن أو المستحسن التسوق شخصياً أم لا.

إذا كنت تتسوق عبر الإنترنت بالفعل فالمهمة سهلة بالنسبة لك ، أما إذا لم تكن تتسوق عبر الإنترنت، فقد حان الوقت الآن لتطلب من شخص ما أن يشرح لك الطريقة و أنواع التطبيقات المتوفرة للحصول على احتياجاتك.

لا تعتمد فقط على الوجبات الجاهزة أو توصيل المطاعم، فذلك قد يكون مكلفاً و غير صحي على المدى الطويل.

ابتكر وجبات متوازنة ومغذية. هذا وقت مناسب لصقل مهاراتك في المطبخ و تجربة وصفات العائلة ، أو وصفات سهلة من اليوتيوب أو مدونات الطبخ.



ممارسة الرياضة

التمارين الرياضية مهمة جداً للحفاظ على صحتك البدنية والعقلية.

احرص على ممارسة الرياضة بشكل يومي ولو لفترة زمنية قصيرة (٣٠ دقيقة)

الرياضة في المنزل قد تكون مملة للبعض. حاول أن تبحث عن رياضة تثير حماسك و تشجعك على التمرن بشكل يومي. ابحث عما يناسبك في اليوتيوب و شارك تجربتك مع من حولك.

تمارين الاستطالة، أو التقوية قد تكون خياراً مناسباً للبعض بينما قد تكون صفوف الرقص و الزومبا مناسبة للبعض الآخر.

يمكنك أيضا الحصول على قسطك اليومي من النشاط الرياضي عن طريق تنظيف المنزل و مسح الأرضيات أو النوافذ. بهذا تكون قد ضربت عصفورين بحجر.



النوم

النوم مهم أيضًا لصحتك!

عندما لا تضطر إلى التواجد في مكان ما في اليوم التالي، قد يكون من الصعب النوم في وقت محدد.

كن منصفًا مع نفسك و احتياج جسمك وحافظ على أوقات نوم واستيقاظ منتظمة.

إذا كنت تواجه مشكلة في النوم ، حاول التوقف عن استخدام الأجهزة المحمولة لمدة (ساعة) قبل موعد نومك.

جرب تناول مشروب ساخن (لا يحتوي على الكافيين)، أو استحم بماء دافئ. إذا كنت من عشاق الموسيقى استمع إلى موسيقى هادئة، أو استمع إلى تلاوة هادئة للقرآن الكريم.

بالمختصر افعل شيئًا يساعدك على الاسترخاء، وحافظ على نظام نومك.



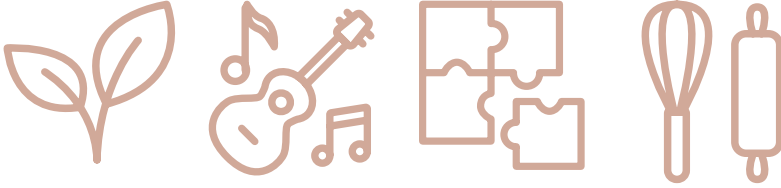
المتعة و الترفيه

من المهم أن نحافظ على المتعة و الترفيه في حياتنا؛ على تلك الأشياء التي يمكن أن تعيد شحننا و تجلب لنا السعادة. لا تقع في فخ الإدمان على مشاهدة الأفلام والمسلسلات التلفزيونية فقط. فكر في الأنشطة التي كنت تفعلها عادةً لتشعر بالمتعة.



بعض الأفكار الترفيهية

- استمع إلى ألبومك المفضل، أو حفل موسيقي لفرقة تحبها أو شاهد فيلماً مع أصدقائك عبر الانترنت و تناقشوا حوله.
- سافر عبر الانترنت الى أماكن تحلم بالذهاب لها، ربما يمكنك التخطيط لرحلة مستقبلية لتبعث في نفسك الحماس و الأمل.
- اذهب الى الماضي برحلة عبر الزمن.. شاهد فيلما وثائقيا عن أحداث مثيرة سبقت عصرك.
- نظم مهرجاناً موسيقياً في المنزل، ادعو بعض ضيوف الشرف من العائلة و الاصدقاء عبر الانترنت للمشاركة. يمكنك مشاركة النكات، والمسرحيات، والحيل السحرية أو العروض الموسيقية .
- تعرّف على مكتبات الكتب الصوتية التي تقدم خدماتها بسعر رمزي او بالمجان في الفترة الحالية . هناك العديد من التطبيقات العربية والانجليزية التي يمكن أن تثري مكتبتك.
- نسّق مع عائلتك و أصدقائك «دوري ممتاز» لأحد الألعاب الالكترونية التي يمكنك من التواصل مع الاخرين عبر الانترنت. حددوا أوقات معينة و احسبوا نقاطكم و عينوا مكافأة للفائز.



المشاريع الشخصية

يبدو أننا سننقضي وقتًا أطول في المنزل على مدار الأشهر القليلة القادمة، لذا قد يكون هذا هو الوقت المثالي لبدء أو إكمال مشروع شخصي. افعل شيئًا طالما أجّلته لضيق الوقت:

- ابدأ بزراعة حديقتك الخاصة، ولو كانت صغيرة أو داخل المنزل.
- اجمع صورك المفضلة من هاتفك في ألبوم صور مطبوع.
- اتقن مهارة جديدة كالطبخ، النجارة، الرسم، أو الرقص.
- نظم غرفتك، مكتبك، مقتنياتك القديمة.
- تعلم العزف على قطعة جديدة كالبيانو أو الجيتار.
- ابدأ بتصميم مدونتك الخاصة او موقعك على الانترنت.
- انهي مشروعاً بدأته و لم تتمكن من إكماله سابقاً لضيق الوقت.



مساحتك الخاصة

تدور أحداث حياتنا في سياق بيئتنا المحسوسة و محيطنا الذي نعيش فيه. القيام ببعض التغييرات في هذه المساحة الخاصة بنا قد يساهم بشكل إيجابي على راحتنا و إنتاجيتنا كأفراد.



ماذا تحتاج ؟



ضع في الإعتبار الأشياء التي يمكنك إحضارها إلى بيتك لمساعدتك خلال هذه الفترة.

على سبيل المثال: الكتب أو الأدوات المكتبيّة أو معدات الرياضة كالأوزان والدراجة المنزلية. كذلك معدات الصيانة في حال كنت تنوي اصلاح أو إعادة ترميم جزء من المنزل.

غذي حواسك



الأصوات، الأطعمة، العطور، المحيط البصري، وملمس الأشياء. ما الذي يجعلك تشعر بالراحة او يبعث فيك النشاط؟

شغل الموسيقى لتعديل مزاجك. افتح النوافذ لتشعر بنسمات الهواء النقي أو لتسمع بعض أصوات الضوضاء الطبيعية. قد تحتاج إلى سدادات أذن، او سماعات عازلة للصوت لتتمكن من التركيز على العمل.

استمع إلى راديو إذا كنت تعيش وحدك لتشعر بأنك أقل عزلة. استخدم الشاي العشبي أو الزيوت العطرية. ضع مجموعة من الزهور أو نبتة صغيرة في مزهنية لإضاءة مساحتك.

فكر في اقتناء حيوان أليف، بعضنا يشعر بالأنس في وجود مخلوقات لطيفة حوله.

واخيراً بعض الشوكولاته لا تضر.. في الحقيقة قد تحفز التركيز و تعدل المزاج .



الروتين

الحفاظ على الروتين يجعل لحياتنا اليومية نمطاً منظماً يدعم بشكل عام قدرتنا على إتمام المهام التي نحتاج إلى القيام بها، في الوقت الذي نحتاج إلى القيام بها.

وجود روتين معين في يومنا يمنحنا إحساساً بالإستقرار والقدرة على التحكم والسيطرة على مجريات حياتنا.



حافظ على الروتين قدر الإمكان

قد يتعطل الروتين اليومي للكثير من الناس بشكلٍ جذري بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي و الحجر المنزلي المعمول بها حالياً للتصدي لجائحة كورونا.

حافظ على روتينك المعتاد قدر الإمكان أو نسق روتيناً جديداً مشابهاً لما اعتدت عليه ولأسرتك خلال هذه الفترة، بغض النظر عن تغيير مكان الأنشطة و المهام التي تقوم بها.

- إذا كنت تعمل من المنزل ، حاول العمل خلال نفس ساعات عملك المعتادة.
- إذا كان لديك أطفال في سن المدرسة، ساعدهم على الحفاظ على نفس نمط اليوم الدراسي المعتاد .كالقيام بمهام الدراسة خلال وقت الفصول الدراسية المعتادة ، وتناول وجبات الطعام واللعب والراحة في أوقاتها المعتادة خلال الدوام المدرسي.
- استيقظ من نومك واذهب إلى الفراش في أوقاتك المعتادة.



حافظ على الروتين قدر الإمكان

فكّر في طرق لمحاكاة أنشطتك الأسبوعية المعتادة قبل الحظر. حاول القيام بذلك في نفس الأوقات التي كنت معتاداً عليها.

على سبيل المثال:

- إذا كنت ممن يجتمع مع أصدقائه كل ثلاثاء، حافظوا على اجتماع «الثلوثية» عبر الاتصال المرئي الجماعي.
- تابع مقاطع حصص اليوغا على اليوتيوب إذا كنت لا تستطيع حضور مجموعة اليوغا المعتادة.
- العب كرة السلة/ القدم في الفناء الخارجي او موقف السيارة إذا لم تستطع اللعب مع فريقك.



اكتب جدولاً زمنياً

إذا كنت تعمل من المنزل، فقد تجد صعوبة في وضع حدود واضحة بين مهام «المنزل» ومهام «العمل». لذا فإن الحفاظ على روتين منظم قد يساعدك على تجنب التشتت.

من المهم التفاوض بين البالغين في المنزل حول كيفية إدارة احتياجات العمل من المنزل ورعاية الأطفال، خصوصاً إذا كان الأطفال في سن يحتاج إلى رعاية متواصلة على مدار الساعة. قد يساعدك كتابة جدول زمني و تقسيم الوقت بين البالغين للاستجابة لاحتياجات الأطفال.

قد يبدو الأمر جنونياً، ولكن قد يشعر بعض البالغين والأطفال بمزيد من الارتباط بروتينهم المعتاد من خلال ارتداء الملابس أو الملحقات التي تحدد النشاط الذي يمارسونه مثل ارتداء زي العمل أو الزي المدرسي وقت الدراسة.



التوازن

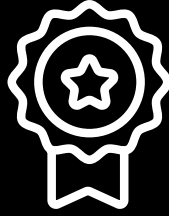
حاول أن تحقق التوازن بين العناية بالنفس و الإنتاجية و الترفيه في روتينك الأسبوعي.

التنوع والتغيير مطلوب.

تجنب قضاء كل وقتك في استخدام الأجهزة أو الجلوس في مكان واحد. جرب تمارين الإستطالة البسيطة أثناء المحاضرات عبر الإنترنت. قف أو تحرك أثناء المكالمات الهاتفية أو أجلس على الأريكة عوضاً عن المكتب عند قراءة المستندات.

احذر من خطر العزلة الاجتماعية، من المهم جداً المحافظة على التواصل و التفاعل اجتماعياً بالطريقة التي تناسبك خلال اليوم.

استهلاكك للأخبار بشكل كبير قد يزيد من معدل القلق الغير مبرر. ليس هذا فحسب بل قد يلهيك عن اداء مهامك التي تحتاج إلى القيام بها.



الأدوار الحياتية

(ابنة، أخت، صديقه، طالبة، زوجة، أم ، طبيبة)

تصف أدوارنا الحياتية الأمور التي نقوم بها ونوعيّة ارتباطنا بالأشخاص من حولنا.



ما هي أدوارك المعتادة؟

حدد الأدوار التي تشغلها، وفكر في كيفية الحفاظ عليها وتطويرها خلال هذا الوقت.

يمكن أن تساعدك وسائل التواصل الحديثة عبر الإنترنت في البقاء على اتصال مع اهلك و أحبائك.

إلعب مع أصدقائك عبر الإنترنت، اقرأ كتاباً لاحتفادك عبر الاتصال المرئي.

اطبخ مع ابنائك أو مارس معهم الرياضة و الرقص.

جرب الاتصال الهاتفي المعتاد، اطمئن على والديك و عائلتك.

هذه فرصة جيدة لإحياء دور الجار. اطمئن على الأشخاص الذين يعيشون بالقرب منك اوحتى تعرّف عليهم.



الكنز الخفيّ ..

نظراً لواقع العالم اليوم .. نشهد جميعاً اضطراباً حياتياً كان من المستحيل أن نتخيله، وها نحن اليوم نعيشه واقعاً ملموساً.

مؤلم جداً .. صحيح.

ولكنّ الفجر يأتي بعد ظلمة الليل، و يجعل الله بعد عسرٍ يسرا.

ربما يكون تباطؤ نمط الحياة المتسارعة التي نعيشها و قضاء المزيد من الوقت مع العائلة مفيداً حقاً.

دعونا نبحث عن الكنز الخفي. قد يعني الحجر المنزلي و التباعد الاجتماعي أننا نعيش في دوائر جغرافية أصغر لفترة من الوقت، ولكن هذا لا يجب أن يمنعنا من عيش حياتنا على أكمل وجه.



ماذا يفعل المعالجون الوظيفيون (المهنيون)؟

المعالجون الوظيفيون (المهنيون) هم من مقدمي الرعاية الصحية الذين يدعمون صحة وسلامة الإنسان في جميع مراحل حياته و يهدفون إلى تمكينه من أن يعيش حياته على الوجه الذي يحب.

يستخدم المعالج الوظيفي كلمة (وظيفة) لوصف كل ما يحتاج الناس للقيام به في حياتهم (مثل الاعتناء بأنفسهم)، و كل ما يريدون القيام به (مثل الذهاب الى السينما) وكل ما هو متوقع و مطلوب منهم القيام به (مثل الذهاب إلى العمل أو رعاية الأطفال).

بعض الأمراض والإصابات والحوادث قد تؤثر في قدرة الأشخاص على أداء وظائفهم الحياتية المختلفة. لذلك يعمل المعالجون الوظيفيون مع الناس لمعرفة إذا ما كان إجراء تغيير معين على الشخص ذاته أو مهامه أو البيئة المحيطة به قد يساعد الشخص في أداء الوظيفة (التي يحتاج، أو يريد، أو متوقع منه القيام بها).

مثال على إجراء تغيير على الشخص ذاته: تعلّم مهارات جديدة أو طرق مبتكرة للقيام بالأشياء.

مثال على إجراء تغيير في الوظيفة: القيام بنفس الوظيفة بطريقة مختلفة، أو العثور على وظيفة بديلة.

مثال على تغيير البيئة المحيطة: إضافة أدوات جديدة مساعدة أو إعادة ترتيب الأشياء داخل مساحة معينة.

هذه معلومات عامة تهدف إلى دعمك في إدارة حياتك اليومية خلال الاضطراب الناتج عن جائحة كورونا.

يرجى الاتصال بأصحاب الاختصاص للحصول على مشورة مختصة.

اتبع دائماً توصيات الدولة ووزارة الصحة، قد تكون هناك بعض المقترحات التي قد لا تتماشى مع توجيهات الدولة ووزارة الصحة المستقبلية.

كن على دراية بأحدث التوصيات لسلامتك.

تم إعداد هذا الدليل بواسطة: لوريا مينار و هي أخصائية علاج وظيفي تقيم في ملبورن ومرشحة دكتوراه بجامعة موناش. عملت في مجال العلاج الوظيفي في تخصص الصحة النفسية للبالغين في أستراليا وكندا والمملكة المتحدة.

تمت ترجمة و تهذيب هذا الدليل بواسطة: ضحى الهاشمي وهي عضو هيئة تدريس في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ، أخصائية علاج وظيفي ، تقيم في ملبورن ومرشحة دكتوراه بجامعة موناش في مجال تقييم وتأهيل المصابين لقيادة السيارات.

تمت مراجعة وتنسيق هذا الدليل بواسطة: وعد الجريد وهي عضو هيئة تدريس في جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية، قسم العلاج الوظيفي.

يمكن مشاركة هذا الدليل بدون أي قيود.

SOTA
SAUDI OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION
الجمعية السعودية للعلاج الوظيفي

Occupational
Therapy AUSTRALIA



© Lorrae Mynard, March 2020

www.otaus.com.au

www.aboutoccupationaltherapy.com.au

<https://sota.org.sa>