



# طبيعة الحياة الجديدة

ممارسة الحياة اليومية في ظل أزمة  
فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

**SOTA**  
SAUDI OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION  
الجمعية السعودية للعلاج الوظيفي

Occupational  
Therapy AUSTRALIA



تأليف : لوريا مينار  
تنسيق: وعد الجريد  
ترجمة: لولو الجريد

# العودة لحايتنا الطبيعية (تقريباً)

تسببت جائحة كورونا المستجد (كوفيد-19) بعرقلة الحياة اليومية لدى الناس في جميع أنحاء العالم. بالرغم من السيطرة على الفيروس في بعض المناطق، إلا أن هذه الجائحة لم تنتهِ بعد، حتى في المناطق التي بدأت العودة للحياة الطبيعية؛ لازل هناك احتمالية ارتفاع نسبة العدوى التي قد تتسبب بإعادة فرض الإجراءات الوقائية.

لذلك لا بد من الجميع تضمين ممارسات جديدة في حياتهم اليومية:

- الالتزام بالنظافة الشخصية
- التباعد الجسدي
- اتباع التوجيهات عند التواجد في الأماكن المشتركة
- الإبلاغ عند الإصابة بمرض والفحص عند ظهور أي أعراض
- تقبل أي تغييرات توجيهية من الجهات الرسمية في المستقبل

تكبّد البعض خسائر فادحة بسبب الفيروس، ولازل البعض الآخر يعاني من قلق مواجهة الكثير من الأمور المجهولة؛ كصعوبة التعايش والاستمرارية. يقدم هذا الدليل أفكارًا واقتراحات لمساعدتك في اختيار نمطك الخاص لحياتك الجديدة.



# مراجعة حساباتنا

بعد تخفيف إجراءات الحجر، حان وقت التفكير فيما تعلمناه (أو ربما استمتعنا به) خلال هذه الأشهر، يمكننا الآن اتخاذ قرارات وخطط لحياتنا الطبيعية الجديدة، وطريقة قيامنا بالأشياء، وكيفية الحفاظ على صحتنا ورفاهيتنا.

إن العوامل الصحية والمالية واحتياجات الأسرة والمصلحة الشخصية لها تأثير كبير على الخيارات المتاحة للأشخاص كافة. لذلك، سيكون من المفيد معرفة الخيارات الممكنة في حدود ظروفنا وأولوياتنا.

قد يُفضل بعض الأشخاص البقاء في العزلة بسبب الظروف الصحية أو الراحة الشخصية، بينما يحرص الآخرون على العودة مباشرة إلى جميع أنشطة حياتهم قبل فيروس كورونا.

هناك قرارات ذاتية علينا جميعًا أن نتخذها:

- من يمكننا أن نخالط أو ندعوا إلى منزلنا؟
- ماهي الأماكن التي نرتاح للذهاب إليها؟
- كيفية الوصول إلى هذه الأماكن: عبر المشي أو ركوب الدراجة أو القيادة أو النقل العام؟
- هل علينا أن نشارك في الأنشطة الجماعية أو نحضر المناسبات الكبيرة؟



# الأزمات تخلق الفرص!

اضطررنا لإجراء تغييرات كبيرة على الصعيد الشخصي، فعلى الرغم من تعطيل بعض الأمور جراء جائحة كورونا، إلا أنها قد توفر فرصاً كثيرة:

- جُزّب آلاف الأشخاص العمل أو الدراسة عن بُعد فوجدوا أنه يمنحهم مرونة كبيرة، وإدارة أسهل للوقت، وإنتاجية وحياءً عائلية أفضل
- استمتع كثير من الناس بحياة هادئة
- أتاحت مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية عن بعد.
- ابتكار طرق جديدة لتقديم الخدمات لكل من: صالات اللياقة البدنية، مدرسي الموسيقى، المكتبات والفنون
- كثير من الأشخاص الذين كانوا يواجهون صعوبة في الخروج بسبب المرض أو صعوبة التنقل، أصبح بإمكانهم الآن الانضمام إلى الأنشطة الاجتماعية والثقافية التي أصبحت عبر الانترنت





# أبدأ، أتوقف، أو أستمر؟

بعد تخفيف إجراءات الحجر، أصبح بوسعك اختيار شكل حياتك الطبيعية الجديدة، كما يمكنك التفكير في الأنشطة التي تريد البدء بها أو التوقف عنها أو متابعتها.



أبدًا، أتوقف، أو أستمر؟

ما الذي أريد أن أبدأ به؟

هل هناك أمر جديد أود القيام به؟

ما هي الأمور التي أحرص على بدئها أو العود إليها؟

ما الذي أريد أن أنهيه؟

هل هناك أمور كنت أفعلها من قبل ولم أعد أرغب القيام بها؟

هل اكتسبت بعض العادات غير المفيدة خلال فترة الحجر والتي أرغب

بالتوقف عنها؟

مالذي أريده أن يستمر؟

ماهي الأمور التي واصلت فعلها أثناء فترة الحجر وأريد الاستمرار بها؟

هل هناك أمور بدأت القيام بها خلال فترة الحجر وأريد مواصلتها؟



أبدأ، أتوقف، أو أستمر؟

يمكننا تصور الحياة اليومية من خلال التفكير في عدة أمور، منها:

الأدوار الحياتية



الروتين



العناية بالنفس



الإنتاجية

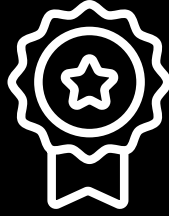


المتعة والترفيه



المساحة الخاصة بك





# الأدوار الحياتية

تصف الأدوار الأمور التي نفاعلها وطبيعة علاقتنا تجاه الأشخاص من حولنا، ككونك طالب/ة، أو موظف/ة، أو عضو في نادي، أو موهوب/ة، أو والد/ة، أو أخ/أخت، أو صديق/ة.





هل توقفت أحد أدوارك بسبب الجائحة؟

- ضع خطة حول كيفية العودة إلى دور ذي قيمة عالية لديك، وماهية الدعم الذي قد تحتاجه.

هل وجدت طرقاً جديدة لأداء أدوارك؟

- قد تتمكن من استخدام الموارد المستحدثة والاتصال عبر الإنترنت لدعم أدوارك.

هل توليت أي من الأدوار الجديدة خلال الحجر؟

- فكر في كيفية موازنة هذه الالتزامات الجديدة مع الأدوار الموجودة سابقاً في حياتك.

هل تريد تولي أي أدوار جديدة الآن؟

هل ترغب في التركيز على بعض الأدوار أكثر من غيرها؟

**اجعل التوازن هدفك:** حدد أدوار معيّنة وواضحة، فبعض الأدوار قد تكون أكثر أهمية من غيرها.



# الروتين

يوفر الروتين نظاماً لحياتنا اليومية ويساعدنا في القدرة على القيام بالأمر عندما نحتاج القيام بها. كما يمكن أن يعطيك الروتين الجيد شعوراً بالاستقرار.

فالروتين المتوازن يشتمل على العناية الذاتية والإنتاجية والأنشطة الترفيهية.



في حين أنك قد تتمنى العودة بسرعة إلى كل ما اعتدت فعله في السابق، إلا أنه من الحكمة أن تأخذ بعضاً من الوقت لإعادة تشكيل روتينك، والانتقال تدريجياً إلى الحياة الطبيعية الجديدة.

هل تريد أن يعود نمط الحياة إلى ما كان عليه في السابق، أم حان وقت التغيير؟

هل ترغب أن تكون أقل انشغالاً من السابق؟

هل فعلت شيئاً ما أكثر أو أقل مؤخراً، مثل قضاء وقت أطول مع العائلة أو وقت أقل في المجتمع؟

كيف وجدت هذه التجربة؟

هل هذه فرصة لتبسيط الحياة من خلال تقليل التزاماتك؟

هل ستكون الحياة أكثر أو أقل تلقائية؟



اهدف إلى تحقيق التوازن بين العناية بالنفس والإنتاجية والمتعة والترفيه في روتينك.

كن متأنياً في التخطيط للروتين الجديد لك ولأسرتك.

دَوِّن جدولاً زمنياً ليساعدك في ترتيب مهامك.

إن التخطيط المسبق مهم جداً في حياتنا الجديدة. احجز للمقهى الذي تود الذهاب إليه مسبقاً أو عند ذهابك لنادي السباحة أو حدد وقت وصول دقيق ومحدد للخدمات التي تعودت دخولها بدون حجز،

كن مستعداً أن تعمل بكل تلقائية، لأنه لا يمكننا معرفة ماهي إجراءات الحجر وماهي إجراءات رفع الحجر التي ستكون سارية في الأشهر القادمة، لذا قد يكون من الصعب التخطيط لذهاب إلى رحلة أو حجز عرض أو مؤتمر. واعلم بأن كونك تلقائياً عند ظهور الفرص قد يوسع خياراتك.



# العناية بالنفس

الاعتناء بنفسك ومساحتك الخاصة يتضمن الوعي  
بشأن تلبية احتياجات صحتك البدنية والعقلية التي  
تصب في صالحك.



## العناية الشخصية

الاستمرار بالنظافة الشخصية الجيدة أمر ضروري في وضعنا الحالي.

- اذا كان غسل يديك وتعقيمها يهيج بشرتك، فعليك استخدام مرطب ووضعه بانتظام.

هل أنت من الأشخاص الذين يتحملون المرض ويكملون حياتهم الطبيعية حتى يشتد عليهم؟

تغير الزمن الآن؛ يتطلب الوضع الحالي بقائك في المنزل عند شعورك بأي أعراض كالرشح البسيط. لن يساعد ذلك على حماية الآخرين فحسب، بل سيسمح لجسمك بالراحة والتعافي بسرعة أكبر.

- امنح نفسك قسطاً من الراحة بشكل دوري خلال أيام الأسبوع.



## دعم الصحة النفسية

إن التأقلم مع شيء مجهول ومع الحجر في الأشهر الماضية كان أمرًا مقلقاً، وقد يكون التكيف مع الوضع الطبيعي الجديد بمثابة تحدي كذلك.

- كن لطيفاً مع نفسك؛ ركز على مستقبلك وليس على خيباتك السابقة.
- أفسح مجالاً للحزن، سواء كان بسبب فقدان أحد الأحباء أو عمل أو آمال أو خطط.
- تواصل مع موفري الرعاية الذين استشرتهم من قبل، أو خدمات الدعم عبر الهاتف أو عبر الإنترنت للحصول على الدعم النفسي أو العاطفي.
- أو ابحث عن الدعم المناسب إذا لم تجربه من قبل.



## الدعم الصحي

بإمكانك الآن العودة لفعل الأشياء التي كانت في السابق جزءًا من عنايتك بنفسك، مثل التمارين في الصالات الرياضية، وحضور مواعيد العناية الصحية المنتظمة وإجراء الفحوصات.

- لا تتأخر عن إجراء الاختبارات الموصى بها أو الفحوصات المنتظمة، يجب عليك عدم تجاهل احتياجاتك الصحية العامة.
- اسكتشف ما إذا كانت خيارات الخدمات الصحية عن بعد سوف تسهل عليك حضور المواعيد.





## التسوق والطعام

هل تعلمت طرقًا جديدة للتسوق مثل الطلب عبر الإنترنت أو الاستلام من المتاجر أو توصيل الطلبات للمنزل؟

هل ترغب في مواصلة التسوق بالطرق الجديدة أو كالسابق؟

- ضع في الاعتبار الوقت الإضافي الذي قد تستغرقه في التسوق، بسبب وقوفك في الطوابير والالتزام بعدد معين من الأشخاص في المتاجر.

هل تطورت مهارات الطبخ لديك مع مكوئك مدة أطول في المنزل؟

كيف يمكنك الاستمرار في استخدام وتطوير هذه المهارات الجديدة؟

- التغذية الجيدة مهمة، اتخذ خيارات الطعام الصحي وتناول الطعام بانتظام.



## ممارسة الرياضة

التمارين مهمة جداً للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية.

هل جربت مؤخرًا تمارين جديدة؟

هل توقفت أو قللت تمرينك المفضل أثناء فترة الحجر؟

- ابدأ بوضع خطة آمنة للعودة لتمارينك السابقة.
- فكر في إدراج الدروس الرياضية عبر الإنترنت في روتينك الجديد.
- استخدم وسائل التنقل الحركية مثل المشي أو ركوب الدراجات أو الجري للوصول إلى الأماكن.
- كن مدركاً بخصوص إضافة التمارين في يومك، بما في ذلك التمارين التي تطرأ أثناء القيام بمهام أخرى.

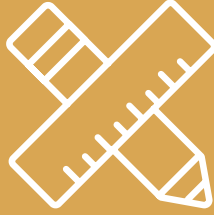


## النوم

النوم من الأمور المهمة جداً لصحتك. عانى الكثير من الأشخاص من انخفاض جودة النوم خلال الأشهر الأخيرة.

هل تغير وقت نومك أثناء فترة الحجر؟

- ادمع صحتك بالحفاظ على روتين نوم جيد.
- إذا كنت تخطط للعودة إلى مكان العمل، فقد يساعدك تعديل روتين نومك الآن حتى يكون لديك وقت كافٍ للتكيف.



# الإنتاجية

وهي تشمل كل عمل سواء مدفوع أو تطوعي، أو للتعلم  
أو الدراسة، أو للرعاية والاهتمام بكل مايساهم في عائلتك  
ومجتمعك



## هل توقفت أنشطتك الإنتاجية، أو انخفضت، أو تغيرت بسبب الحجر؟

- هل كان ذلك تحدياً أم مريحاً بالنسبة لك؟
- هل هناك فرص للقيام بأشياء قديمة بطرق جديدة؟
- أو فرص لاكتشاف شيء جديد؟
- هل هذا يؤثر على أموالك أو جوانب أخرى من حياتك.



- وضع الخطط على مراحل قد يفيدك إذا لم تستطع العودة مباشرة إلى أنشطتك اليومية السابقة. على سبيل المثال، الحصول على عمل يوفر الدخل، مع الاستمرار في البحث عن خيارات عمل أفضل تدعم مهاراتك ورغباتك.
- فكر في طرق أخرى لتكون منتجاً، مثل القيام بدورة تدريبية أو القيام بمشاريع منزلية أو إيجاد عمل تطوعي.





هل جربت العمل أو الدراسة عن بعد أو أقمت اجتماعات عبر الإنترنت؟

- هل شعرت بالفائدة في عدم قضاء وقت طويل أثناء التنقل؟
- كيف وجدت كونك بعيداً عن أقرانك أو زملائك؟
- كيف حافظت على الحدود بين المنزل والعمل؟
- هل سيستغرق الأمر وقتاً حتى تعود لعملك ولدراستك بالطرق السابقة؟

كيف يمكنك اختيار طرق العمل المفضلة لديك؟

- ضع بعين الاعتبار الوظائف المرنة التي تتيح أنظمة مزدوجة، مثل قضاء بعض الأيام في مقر العمل وبعض الأيام عن بعد؛ قد يكون هذا بمثابة ”ضرب عصفورين بحجر“ ويمكن أن يساعدك في دعم التواصل الاجتماعي مع الزملاء.



# المتعة والترفيه

تتضمن هذه النشاطات تلك الأشياء التي تمدنا بالطاقة  
وتجلب لنا السرور.



أُتيحَت بعض الأنشطة الترفيهية من جديد مثل بعض الرياضات، بينما قد لا تعود الأنشطة الأخرى لفترة أطول، مثل الذهاب إلى الحفلات الموسيقية.

### كيف تؤثر القرارات الجديدة على أنشطتك الترفيهية؟

- كن على دراية بالتوجيهات الحكومية والتنظيمية باستمرار، وانظر إذا كان ما يقدم مناسب لك.

عرضت العديد من المنظمات الحكومية الأنشطة الاجتماعية والثقافية والترفيهية عبر الإنترنت، مثل نوادي الكتب، والحفلات الموسيقية التي يتم بثها مباشرةً، وألعاب الورق مع الأصدقاء.

### هل جربت أي أنشطة ترفيهية عبر الإنترنت؟

- استكشف الجوانب الإيجابية، مثل القدرة على مشاهدة عرض دون الحاجة لترتيب حاضنة للأطفال.

هل استمتعت أسرتك بمزيد من الأنشطة الترفيهية المنزلية مثل ألعاب الطاولة والحفلات الموسيقية الخاصة؟

- فكر في كيفية دمج هذه الأساليب الجديدة في ترفيه لحياتك الطبيعية الجديدة.





# مساحاتنا الخاصة

نحن نعيش في سياق بيئي؛ والذي يشمل المساحات المحيطة بنا والأشياء الموجودة فيه.



## المساحات المشتركة

قد يكون الأمر ممتعاً عند الخروج من المنزل والتنقل لأماكن مختلفة؛ لكن لايزال التنقل واستخدام الأماكن المشتركة والالتزام بالتباعد الاجتماعي معقداً ومثيراً للقلق عند البعض.

ما هو شعورك حول مشاركة الأماكن مع الآخرين؟

هل يختلف ذلك إذا كانوا أصدقاء أو غرباء؟

هل ستشعر براحة أكثر إذا كان الحضور أقل في التجمعات؟

- قد يساعدك التخطيط المسبق من خلال معرفة الإرشادات الاحترازية للأماكن التي ستزورها، حتى تكون على استعداد للتواجد في ذلك المكان.
- تجنب أوقات الذروة عند ذهابك للمتاجر أو مكاتب الخدمة.
- احمل طعامك الخاص، وأدوات تناول الطعام، والأكواب، ومعقم اليدين معك.
- حاول بأن تُنوع في الأماكن التي تذهب إليها، فالبقاء مستمتعاً يساعدك في الحفاظ على مزاجك.



## مساحتك الخاصة

هل قمت بتغيير مساحتك الخاصة لتلبية احتياجاتك وأسرتك أثناء فترة الحجر؟

- ضع في الاعتبار إعادة ترتيب مساحتك لتلبية الاحتياجات المستمرة والجديدة.

هل ستستمر في العمل أو الدراسة عن بعد؟

- قم بإعداد مكان مريح لدعم العمل الآمن والفعال، مثل تعديل وضعية الكرسي المكتبي أو الشاشة.

ما الذي يجعلك تشعر بالراحة والالتزام؟

- فكر في كيفية تغذية حواسك عن طريق القيام بأشياء لرفع مزاجك مثل تشغيل الموسيقى، أو فتح نافذة للهواء النقي أو استخدام شاي الأعشاب أو الزيوت الأساسية.



# إعادة تشكيل طبيعة حياتك الجديدة

في الأيام القادمة سنتذكر هذه الجائحة العالمية "جائحة فيروس كورونا المستجد" كجزء من الماضي. اغتتم الفرصة الآن للتفكير فيما حدث وماذا يمكن أن يحدث بعد. خطط لطبيعة حياتك الجديدة بوعي تام، حتى تستطيع في المستقبل أن تنظر للوراء وترى أن هناك أشياء تغيرت للأفضل.



# ماذا يفعل المعالجون الوظيفيون (المهنيون)؟

يدعم المعالجون الوظيفيون صحة ورفاهية الناس بمختلف المراحل العمرية. كما أن لديهم فهم واسع لكلمة 'وظيفة'؛ يستخدمونها لوصف كل ما يحتاج الناس للقيام به في حياتهم (مثل الاعتناء بأنفسهم)، أو يريدون القيام به (مثل الذهاب إلى السينما)، أو يُتَوَقَّع منهم القيام به (مثل الذهاب إلى العمل أو تسليم الواجبات).

قد تؤثر بعض الأمراض أو الإصابات أو الحوادث على قدرة الأشخاص على أداء وظائفهم الحياتية المختلفة، لذلك يعمل المعالجون الوظيفيون مع الأشخاص لمعرفة إذا كان إجراء تغيير في الشخص ذاته أو مهنته أو البيئة المحيطة به قد تساعده في أداء وظيفته على أكمل وجه.

**مثال على إجراء تغيير على الشخص ذاته:** تعلم 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 أشياء جديدة أو أدوات مساعدة أو إعادة ترتيب الأشياء داخل مساحة معينة.

هذه معلومات عامة تهدف إلى دعمك في إدارة حياتك اليومية خلال الاضطراب الناتج من جائحة كورونا، يرجى الاتصال بأصحاب الاختصاص للحصول على مشورة محددة.

اتبع توصيات الدولة ووزارة الصحة دائماً، قد تكون هناك بعض المقترحات التي قد لا تتماشى مع توجيهات الدولة ووزارة الصحة المستقبلية، كن على دراية بأحدث التوصيات لسلامتك.

أعدت هذا الدليل لوريا مینار، أخصائية علاج وظيفي تقيم في مدينة ملبورن ومرشحة دكتوراه بجامعة موناخ. عملت في مجال العلاج الوظيفي في تخصص الصحة النفسية للبالغين في أستراليا وكندا والمملكة المتحدة. دليلها السابق بعنوان "حياتنا الطبيعية... تعطلت: كيف نوازن حياتنا رغم الاضطراب الناتج عن فيروس كورونا" والذي تمت ترجمته للعديد من اللغات، يمكن تحميله من [هنا](#).

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

تمت ترجمة وتهذيب هذا الدليل بواسطة: لولو الجريد، قسم لغات وترجمة من جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن.

يمكن مشاركة الدليلين بدون أي قيود.



[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au) | [info@otaus.com.au](mailto:info@otaus.com.au)  
[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)  
<https://sota.org.sa>



© Lorrae Mynard, July 2020