



عافية ومنعة الضباط خلال جائحة كوفيد-19

تبرز جائحة كوفيد-19 تحديات فريدة لضباط إنفاذ القانون والنواب حيث ينبغي عليك أن تعطي الأولوية لصحتك العقلية والجسدية في هذا الوقت.

الضغط النفسي أثناء الجائحة

- من المهم أن نتذكر أن كل فرد يتفاعل بشكل مختلف مع المواقف العصيبة. وتعتمد كيفية استجابة الفرد على خلفيته وشخصيته بالإضافة إلى المجتمع الذي يعيش فيه. قد يتفاعل المستجيبون الأوائل بقوة مع أزمة كوفيد-19 بسبب مسؤولية الحفاظ على السلامة العامة وخطر التعرض للإصابة أثناء التفاعل مع المجتمع، والقلق من تعريض أفراد الأسرة للفيروس إضافة إلى الضغوطات الأخرى.

انتبه لصحتك العاطفية

- مع تطور طبيعة هذه الأزمة وانقلاب الروتين اليومي رأساً على عقب وإضافة الضغط النفسي للحياة اليومية، أصبح من الضروري الانتباه إلى صحتك العقلية والعاطفية. يمكن أن تساعد العناية بصحتك على التفكير بوضوح والاستجابة للاحتياجات الملحة في الوقت المناسب، سواء في العمل أو في المنزل. وبينما قد يبدو الوضع الحالي مربكاً وخارجاً عن السيطرة، فإن التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها يمكن أن يساعد في تقليل التوتر.

كيفية التخفيف من الضغط النفسي والتعامل مع التغييرات وعدم اليقين

- **ابق على اطلاع** على آخر المستجدات من خلال معرفة أحدث المعلومات حول كوفيد-19 وفهم الخطوات الواجب اتخاذها في المنزل وفي العمل لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بالفيروس أو نشره.
- **اعتن بجسديك** من خلال الحفاظ على عادات صحية مثل تناول الأطعمة المغذية وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط وافر من النوم بالإضافة إلى الابتعاد عن النيكوتين والإفراط في تناول الكحول.
- **تواصل مع الآخرين** من خلال الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع المقربين منك. خصص وقتاً للتواصل افتراضياً أو عبر الهاتف لإبقاء نظام الدعم مطلعاً وقوياً. وللبقاء على اتصال بالمجتمع الذي تخدمه، ضع في اعتبارك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو قاعات المدينة الافتراضية.

- **ممارسة الحضور الذهني** عن طريق أخذ فترات راحة قصيرة لتصفية ذهنك والتعرف على ما عليك القيام به للتعامل مع مشاعرك. وتتضمن أنشطة الحضور الذهني إيجاد الوقت لنفسك وممارسة التنفس العميق والمشاركة في الأنشطة التي تستمتع بها عادةً.

- مارس التمارين الرياضية أو اذهب في نزهة على الأقدام
- شاهد فيلماً
- استمع إلى الموسيقى
- اقرأ كتاب
- اقض وقتاً مع الأحبة
- مارس التأمل أو اليوجا
- كن مبدعاً من خلال الفن
- احتفظ بدفتر لتدوين لأفكارك

- **تجنب المتابعة المفرطة للأخبار** من خلال أخذ استراحة من تحديثات الأخبار المتعلقة بكوفيد-19، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً. صحيح أن البقاء على اطلاع على الأحداث أمر مهم، ولكن الكثير من المعلومات يمكن أن تثقل العبء وتؤثر على صحة الأسرة بشكل عام في المنزل. قلل متابعتك لتحديثات الأخبار بالامتناع عن تشغيل الأخبار في المنزل أو يمكن تحديد إطار زمني تمتنع فيه عن متابعة لأخبار في اليوم.

- **اطلب المساعدة عند الحاجة** من خلال التحدث مع من حولك، مثل زملائك الضباط، وأفراد القيادة، والقيادة التنفيذية، والقساوسة، والأسرة، والأخصائي النفسي، وأي شخص يمكنك الوثوق به. تذكر أنك لست وحيداً¹.

بعد وقوع أي كارثة طبيعية يعاني 12٪ من الأفراد ذوي الدعم الاجتماعي المنخفض اضطراب ما بعد الصدمة PTSD مقارنة بـ 2.5٪ من الأفراد الذين لديهم الدعم الاجتماعي المرتفع².

تفهم من حولك

■ الحياة الآن مختلفة اختلافاً جوهرياً، لذا فإن جعل الامتنان ممارسة لديك يمكن أن يؤتي ثماره. ركز على ما هو جيد وخير في حياتك بدلاً عن التركيز على السلبيات الخارجة عن سيطرتك.⁵

○ اتضح انه الاحتفاظ بدفتر مخصص للامتنان يزيد من العافية والصحة العامة مع تقليل أعراض الاكتئاب بشكل ملحوظ.⁶

موارد الوكالة والمجتمع المحلي

■ إذا شعرت بالانفعال أو التوتر فلا بد أن من حولك يشعرون به كذلك. تذكر أن تمارس التعاطف والتراحم ودعم الآخرين لأنهم قد يستجيبون للضغط بشكل مختلف عنك.

■ التحلي بالصبر مهم لكل من الضباط وأحببتهم. حيث يمكن للضغوطات اليومية الناجمة عن العمل في إنفاذ القانون وقلق أفراد الأسرة بشأن أحبائهم ممن يعملون في الميدان أو التعامل مع أفراد العائلة الإضافيون والأطفال في المنزل أن تعزز المخاوف الموجودة بالفعل المرتبطة كوفيد-19. ذكر نفسك بالتحلي بالصبر والاستماع لبعضكم البعض.

○ يمكن للتنفس المتعمد أن يقلل من المشاعر السلبية بما في ذلك العدوانية والشعور بالذنب والتحسس كما يقلل من علامات الإجهاد الفسيولوجية.³

■ اطمئن على أولئك الموجودين في نظام الدعم الخاص بك، لأنه حتى أثناء بقاؤك في الأحياء الضيقة أو في الشوارع، قد يصبح من الصعب الإبقاء على تواصل مع الزملاء والعائلة والأصدقاء.

○ يعتبر الدعم الاجتماعي من الزملاء بين الشرطة ذا طابع مرتبط بتوتر نفسي أقل في مواجهة الأحداث الصادمة.⁴

تدبر ما أنت ممتن له يومياً من شأنه أن يساعد

الناس على النوم لمدة أطول تبلغ 31 دقيقة في

الليلة.⁷



6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16045394>
7 https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf

3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28626434>
4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25476966>
5 <http://www.mindfulljunkie.com/>