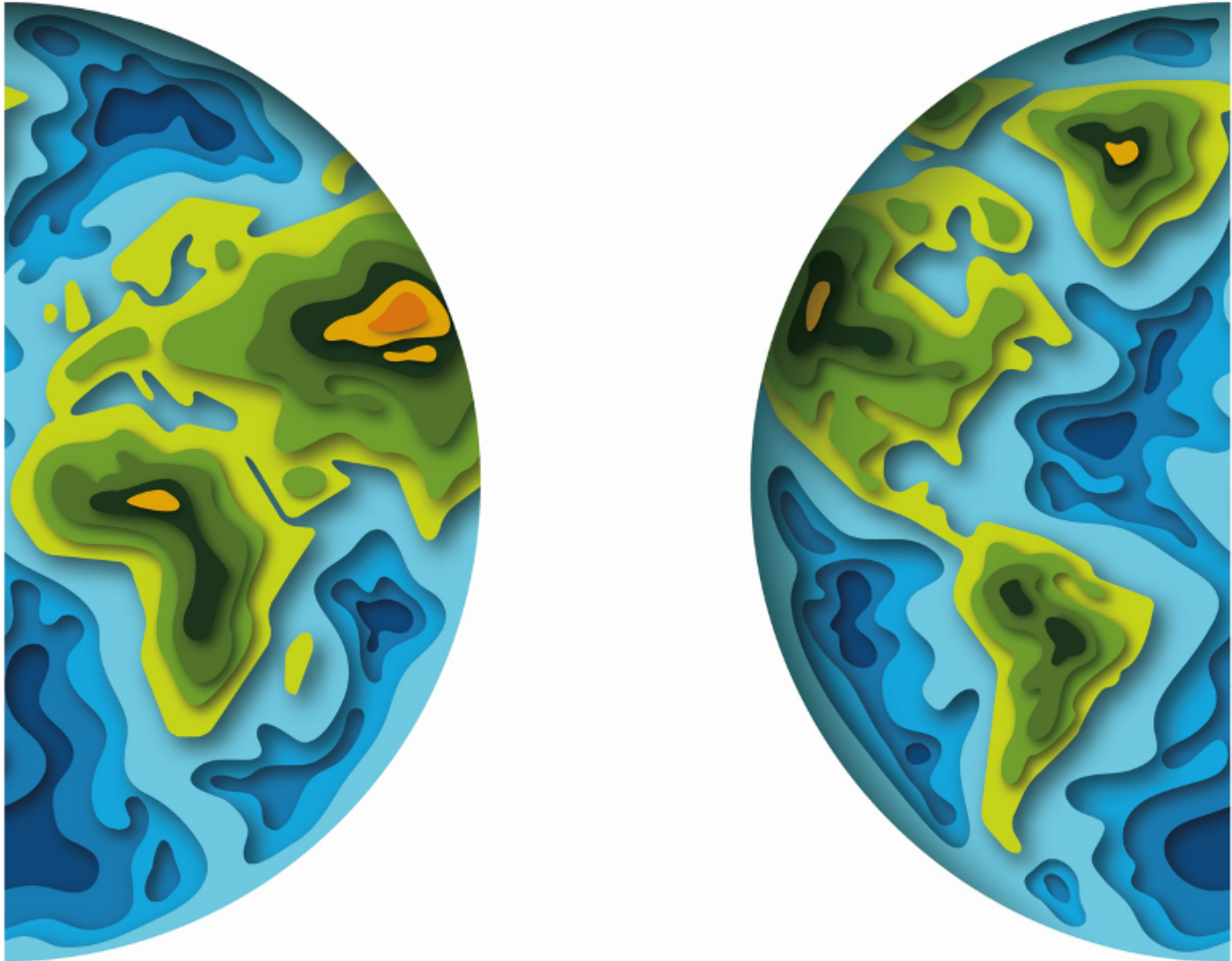


دليل

Arabic | عربي

# التعايش مع انشغال البال والقلق في وسط عالمٍ مُبهم



## حول هذا الدليل

يتغير عالمنا بسرعةٍ فائقةٍ في وقتنا هذا؛ ولدى متابعة فقرات الأخبار التي تغطي الأحداث الراهنة، سيكون من الصعب عليك عدم انشغال بالك حيال تبعات هذه الأحداث على نفسك أو على من تحب.

يعد القلق وانشغال البال من المشاكل الرائجة في أفضل الظروف، وحينما يستوليان على الشخص فإنهما يحيطان به بطريقةٍ شاملة. في موقع "Psychology Tool" لعلم النفس، قمنا بصياغة هذا الدليل المجاني لمساعدتك على التحكم في انشغال بالك وقلقك في هذه الأوقات المُبهِمة.

بمجرد قراءة محتوى هذا الدليل، لا تتردد في تجربة التمرينات إذا شعرت أنها قد تكون مفيدة لك. من الطبيعي مواجهة الصعوبات خلال الأحداث المبهمة، لذا، لا تنس أن تُظهر العناية والرافقة تجاه نفسك، كما تجاه الآخرين من حولك.

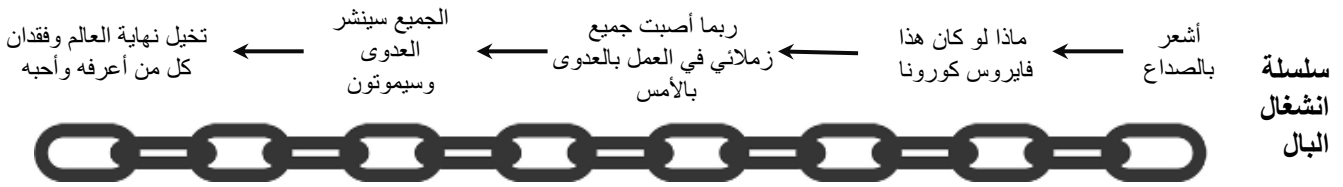
أطيب الأمانى،  
د. ماثيو والي د. هارديب كور

## ما هو انشغال البال أو الهم؟

يتمتع البشر بقدرة مذهلة على التفكير في الأحداث المستقبلية. إنَّ "التفكير المستقبلي" يعني إمكانية توقع العقبات أو المشكلات، كما أنه فرصة لوضع خطة معنيّة بالحلول. يكون "التفكير المستقبلي" مفيداً عندما يساعدنا في تحقيق أهدافنا. على سبيل المثال، يعد غسل اليدين والتباعد الاجتماعي من الأمور المفيدة التي يمكننا أن نقرر القيام بها من أجل منع انتشار الفيروس. إنما، انشغال البال هو نوع من "التفكير المستقبلي" الذي غالباً ما يؤدي إلى الشعور بالقلق والخشية. عندما نكون مهومين بإفراط، غالباً ما نفكر في أسوأ سيناريو أي أسوأ الاحتمالات ونشعر بعدم القدرة على التغلب عليها أو التأقلم معها.

## كيف يبدو الشعور بانشغال البال؟

إن انشغال البال يبدو وكأنه سلسلة من الأفكار والصور، والتي يمكن أن تتقدّم بشكل متزايد في اتجاهات كارثية وغير متوقعة. يختبر البعض شعور انشغال البال كأمر خارج عن السيطرة – بحيث أن الهموم أصبحت جزء لا يتجزأ من حياته. أنه من الطبيعي أن يكون الكثير منا قد لاحظ على نفسه مؤخراً أنه أصبح يفكر في أسوأ الاحتمالات. يوضح المثال أدناه كيف يمكن أن يتصاعد انشغال البال بسرعة، وإن بدأ من أمر بسيط نسبياً. هل لاحظت أي أفكار مثل هذه؟ (اعتراف: كلانا شعر بذلك!)



عندما نفرط في انشغال البال فإنه يتجاوز كونه مجرد أفكار في الدماغ، ليتحوّل إلى شعور بالقلق، و لينتقل ويؤثر على اجسادنا ايضاً.

تشمل الأعراض الجسدية لانشغال البال والقلق ما يلي:

- توتر عضلي أو أوجاع وآلام.
- صعوبة البقاء في سكون وعدم القدرة على الاسترخاء.
- صعوبة في القدرة على التركيز.
- صعوبة في القدرة على النوم.
- الشعور بالإرهاق بسهولة.

## ما الذي يثير انشغال البال والقلق؟

يمكن أن يكون أي شيء محفزًا لانشغال البال، و إن كانت الأمور تسير على ما يرام، قد تتمكن من التفكير في ذاتك: "ولكن ماذا لو انهار كل شيء؟". لكن هناك مواقف معينة تُعرف بشيوع انشغال البال فيها على مستوى عام. المحفزات القوية لانشغال البال هي المواقف التالية:

- الغموض- ما هو قابل لتعدد التفسيرات.
- الجديد والغير المألوف – حيث لا نملك أي خبرات نلجأ إليها لتفسير الموقف.
- ما لا يمكن التنبؤ به – وفيها يكون من غير الواضح كيف ستسير الأمور.

هل يبدو أي من هذه الحالات مألوفًا في الوقت الحالي؟

عبرت الازمة الصحية العالمية الحالية لتشمل جميع المحفزات المذكورة أعلاه، وبالتالي فمن المنطقي أن يعاني الناس من انشغالات البال المتزايدة. إنها حالة غير اعتيادية تشمل الكثير من الإبهام و الغموض، والتي يمكن أن تفقدنا بطبيعة الحال إلى انشغال البال والشعور بالقلق.

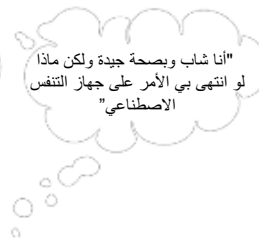
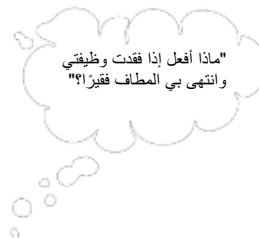
## هل هناك أنواع مختلفة من انشغالات البال؟

يمكن أن يكون انشغال البال نافعًا وغير نافع، يقوم الاخصائي النفسي بتحديد انشغالات البال العائدة لـ "المشاكل الحقيقية" في مقابل "المشكلات الافتراضية".

- **الهموم العائدة لمشاكل حقيقية** تتعلق بالمشاكل الفعلية التي تحتاج إلى حل فوري. على سبيل المثال، نظرًا للإنشغال الحقيقي للغاية بشأن تفشي الفيروس في الوقت الحالي، هناك حلول نافعة ومفيدة تشمل الانتظام بغسل اليدين، التباعد الاجتماعي، و الحجر الصحي في حال ظهرت عليك أعراض الفيروس.
- **الهموم العائدة لمشاكل افتراضية** حول الأزمة الصحية الحالية كالتفكير في أسوأ السيناريوهات لمأل الأمور (ما يمكن أن نسميه بالتفكير الكوارثي). على سبيل المثال، تخيل أسوأ السيناريوهات مثل وفاة معظم الناس.

### هموم عائدة لمشاكل حقيقية

عن المشاكل الفعلية التي تؤثر عليك الآن



## متى يصبح انشغال البال مشكلة؟

ينشغل بال الجميع إلى حد ما، وبعض التفكير المستقبلي يمكن أن يساعدنا في التخطيط والتكيف. لا يوجد قدر "صحيح" من انشغال البال. يصبح انشغال البال مشكلة عندما يعرقل عيش الحياة التي تريد أن تعيشها، أو إذا أثر عليك سلبًا بشعور من الإحباط والإرهاق.



يساعدك على الحصول على ما تريد

يجعلك تشعر بالإحباط أو الانزعاج أو الإرهاق

يساعدك على حل المشاكل في حياتك

يعرقل سير حياتك

## ما الذي يمكنني فعله تجاه انشغال البال؟

من الطبيعي أن ينشغل بالك في الوقت الحالي، ولكن إذا شعرت أن الامر اصبح مفرطاً وسيطر على حياتك -على سبيل المثال إذا كان ذلك يجعلك متوتراً، أو إذا كنت تعاني من صعوبة في الإغفاء أو النوم- إذاً فقد يكون من المفيد محاولة العثور على طرق للحد من الوقت الذي تقضيه في الهمّ، واتخاذ خطوات للعناية بصحتك. في القسم التالي من هذا الدليل، قمنا بتضمين مجموعة مختارة من نشرات المعلومات، والتمارين، وأوراق العمل، بهدف الحفاظ على الطمأنينة وإدارة الهموم. يمكن أن تساعدك هذه التمارين على:

- **الحفاظ على التوازن في حياتك:** يعتقد علماء النفس أن الرفاه تأتي من عيش حياة فيها موازنة في الأنشطة التي تمنحك الشعور بالمتعة وتحقيق الإنجاز والتقارب. إن نشرة المعلومات "العناية بالرفاه الذاتية بواسطة تحقيق التوازن" تناقش هذا الأمر بمزيد من التفاصيل في الصفحات القادمة. إن "قائمة الأنشطة" تحتوي على اقتراحات لأنشطة قد تساعدك على البقاء نشطاً وصرف الهموم عنك. تذكر أن الانسان مخلوق اجتماعي بطبعه- نحتاج إذاً إلى التواصل من أجل النمو والازدهار. فاحرص على جعل جزء من تلك الأنشطة نشاطاً اجتماعياً أو يشمل أناساً آخرين. في مثل هذه الأوقات ، قد تضطر إلى ابتكار بعض الطرق الإبداعية للقيام بالتواصل الاجتماعي عن بعد. على سبيل المثال، من خلال التواصل عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.
- **تدرب على تحديد ما إذا كان انشغال بالك عائد من "مشكلة حقيقية" أو "مشكلة افتراضية":** تُعد "شجرة اتخاذ القرار حسب انشغال البال" أداة مفيدة لمساعدتك على تحديد نوع انشغال بالك. إذا كنت تعاني من المشاكل الافتراضية بشكل كبير، فمن المهم أن تذكر نفسك بأن عقلك لا يركز على مشكلة بإمكانك حلها الآن ، ثم ابحث عن طرق لصرف الهموم والتركيز على شيء آخر. يمكنك أيضاً استخدام هذه الأداة مع الأطفال إذا كانوا يجدون صعوبات في التأقلم.

- **تدرب على تأجيل انشغال بالك:** يتميز انشغال البال بالإصرار - يمكن أن يجعلك تشعر وكأنك يجب أن تتعامل معه الآن. ولكن يمكنك أن تعيش اختبارًا جديدًا عندما تقوم بتأجيل الهم الافتراضي، كما يختبر الكثير من الناس اختلافًا في علاقتهم مع همومهم لدى تأجيلها. بشكل عملي، هذا يعني تخصيص وقت محدد، عمدًا، في كل يوم لتسمح لنفسك بانشغال البال (على سبيل المثال 30 دقيقة خلال كل يوم). قد يبدو الأمر غريباً في البداية! ولكن هذا يعني أيضًا أنه خلال الساعات الـ 23:30 الأخرى في اليوم ، تحاول صرف الهموم ريثما تصل إلى "وقت انشغال البال" المحدد مسبقًا. سيرشدك "تمرين تأجيل انشغال البال" إلى الخطوات التي تحتاجها لتقوم بتجربته.
- **تحدث مع نفسك بتعاطف:** يمكن أن ينبع انشغال البال مما نهتم إليه- ينشغل بالنا حيال الآخرين عندما نحرص عليهم. أحد الأساليب التقليدية للعلاج السلوكي-المعرفي بهدف ادارة الأفكار السلبية، أو المزعجة، أو المقلقة، هو بتدوينها ثم بإيجاد طريقة مختلفة للإستجابة إليها. يمكنك التدرب على الاستجابة لأفكارك المقلقة أو المهمومة بلطف وتعاطف باستخدام سجل "تحدي الأفكار باستخدام التعاطف". لقد قدمنا مثالاً عملياً لمساعدتك على البدء.
- **ممارسة التأمل الذهني الواعي (mindfulness):** إن تعلم و ممارسة تمارين التأمل الذهني الواعي يمكن أن يساعدنا على الإسترخاء والتخلي عن الهموم، وإعادة تفكيرنا واحاسيسنا إلى اللحظة الحالية. على سبيل المثال ، التركيز على حركة التنفس الخفيفة، أو على الأصوات التي تسمعها من حولك، يمكن أن يكون بمثابة "مرساة" تفيد للعودة إلى اللحظة الحالية وصرف الهموم.

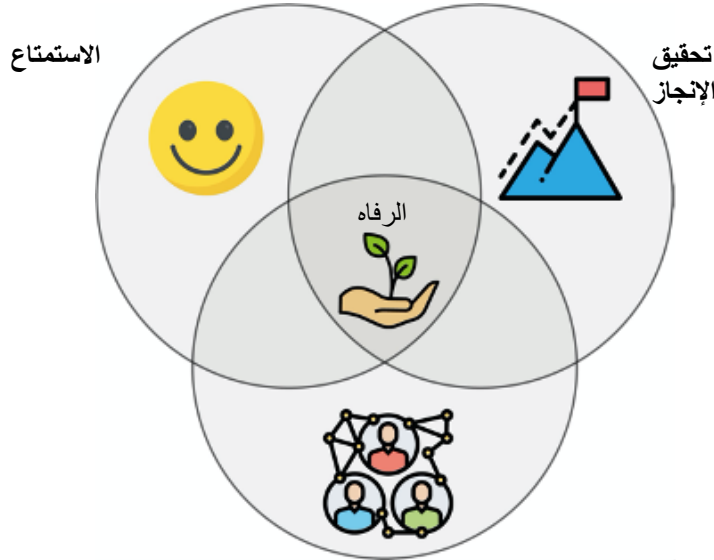
## العناية بالرفاه الذاتية بواسطة تحقيق التوازن

في الأوضاع الصحية الراهنة، العديد من الأنشطة الروتينية تغيرت أو تواجه التغيير. من الطبيعي أن يكون هذا مزعجًا، بالإضافة إلى أنه قد نجد أن الأشياء التي اعتدنا على القيام بها عادةً لرعاية رفاقتنا الذاتية أصبحت صعبة. سواء كنت تعمل من المنزل، أو في شكل من أشكال الحجر الصحي أو التباعد الاجتماعي، فقد يكون من المفيد تنظيم روتين يومي يتضمن التوازن بين الأنشطة التالية:

- أنشطة تمنحك شعورًا ب تحقيق الإنجاز.
- أنشطة تساعدك على الشعور بالتقارب والتواصل مع الآخرين.
- أنشطة يمكنك القيام بها من أجل المتعة فقط.

عندما نعاني من انشغال البال والقلق، قد نفقد الإلتماس بالأشياء التي كانت تعطينا المتعة. قم بالتخطيط للقيام ببعض الأنشطة ذات متعة تجعلك تشعر بالبهجة في كل يوم. على سبيل المثال، قراءة كتاب جيد أو مشاهدة فيلم كوميدى أو الغناء أو الرقص على أغانيك المفضلة أو أخذ حمام مريح أو تناول طعامك المفضل.

يتملكن شعور جيد عندما نحقق أو نقوم بإنجاز معين، لذا من المفيد تضمين أنشطة تمنحك شعورًا بالإنجاز كل يوم. على سبيل المثال، القيام ببعض الأعمال المنزلية أو التزيين أو البستنة أو طهي وصفة جديدة أو إكمال روتين التمارين أو إكمال "مسؤوليات الحياة" مثل دفع فاتورة.



### التقارب / التواصل

نحن مخلوقات اجتماعية لذا نحتاج و نتوق بطبيعتنا إلى التقارب والتواصل مع الآخرين. مع الأزمة الصحية الحالية، قد يكون العديد منا معزولين جسديًا عن الآخرين أو بعيدين عنهم، لذا من المهم أن نفكر في طرق مبتكرة للتواصل حتى لا نصبح معزولين اجتماعيًا ووحيدين. كيف يمكنك الاستمرار في التواصل مع العائلة والأصدقاء والحصول على وقت اجتماعي بواسطة الوسائل الافتراضية؟ ربما باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف ومكالمات الفيديو، يمكنك إعداد أنشطة مشتركة عبر الإنترنت، على سبيل المثال: نادي الكتب أو الأفلام الافتراضية. يمكنك أيضًا استكشاف المجموعات المنشئة للأحياء المحلية عبر الإنترنت، ومعرفة ما إذا كانت هناك طرق للمشاركة في مساعدة مجتمعتك المحلي.

إختلال التوازن بين المتعة والإنجاز والتقارب يمكن أن يؤثر على مزاجنا. على سبيل المثال، إذا كنت تقضي معظم وقتك في العمل دون وقت للترفيه أو مخالطة الآخرين، فقد تبدأ في الشعور بالوبس والعزلة، والعكس صحيح، إذا كنت تقضي معظم وقتك في الاسترخاء من أجل المتعة وعدم القيام بأشياء أخرى مهمة بالنسبة إليك، فقد يؤثر ذلك أيضًا على مزاجك.

في نهاية كل يوم هل يمكنك أن تتفقد نفسك وتتأمل بـ "ماذا فعلت اليوم الذي أعطاني إحساسًا بالإنجاز؟ وبالاستمتاع؟ وبالقرب من الآخرين؟" هل حصلت على توازن جيد، أو ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف غدًا؟

## استخدم قائمة الأنشطة لمنحك بعض الأفكار لتبقى منشغلاً



### الحيوانات

اقتن حيواناً أليفاً  
قم بتمشية حيوانك الأليف  
أستمع لأصوات الطيور



### الإبتكار

قم بالرسم  
ارسم صورة شخصية أي بورترت  
إلتقط الصور  
أرسم زخارف  
قم بتنظيم الصور  
اعمل ألبوم صور  
انثني دفتر قصاصات  
قم بعمل مشروع فني  
قم ببعض الخياطة / الحياكة



### الدّهن

أحلام اليقظة  
الصلاة  
التفكير  
الاستغراق في التأمل  
تفكير ناقد  
جرب تمارين الاسترخاء  
مارس اليوغا



### البرنامج

استيقظ باكراً جداً  
ابق مستيقظاً حتى وقت متأخر  
نم في وقت متأخر  
أتمم شيء من "قائمة المهام" المراد تنفيذها



### كن فعالاً

اذهب للمشي  
اذهب للجرى  
اذهب للسباحة  
ركوب الدراجة  
استخدم فيديو تمارين في المنزل



### عبر عن مشاعر

اضحك  
اصرخ  
غني  
ايك  
اهتف



### الموسيقى

استمع إلى الموسيقى التي تعجبك  
ابحث عن موسيقى جديدة لتستمع اليها  
تشغيل الراديو  
اصنع بعض الموسيقى  
غنّ أغنية  
اعزف على آلة موسيقية  
استمع إلى بودكاست



### العناية الشخصية

استحم بحوض الاستحمام  
اغتمل بالمرشّة أو الدش  
اغسل شعرك  
أعط نفسك تجميل أو تدليك للوجه  
قلم أظافرك  
تشمس (ضع واقياً من الشمس )  
خذ قبولة



### التنظيف

نظف المنزل  
نظف الفناء  
نظف الحمام  
نظف المراحيض  
نظف غرفة نومك  
نظف التلاجة  
نظف الفرن  
نظف حذائك  
قم بالغسيل  
املا / أفرغ غسالة الصحون  
قم ببعض الأعمال المنزلية  
نظم مساحة العمل الخاصة بك  
نظف الخزانة



### التلطف

ساعد صديق / جار / غريب  
قدم هدية لشخص ما  
جرب فعلاً عشوائياً من اللطف  
علم شخص ما مهارة  
افعل شيئاً لطيفاً لشخص ما  
خطط لمفاجأة لشخص ما  
ضع قائمة بنقاطك الحسنة  
ضع قائمة بالأشياء أو الأشخاص الذين تشعر  
بالامتنان لهم



### الطبيعية

حاول القيام ببعض البستنة  
ازرع شيء  
قم ببعض التقليم  
جز العشب  
اقتطف الزهور  
اشتر الزهور  
اذهب في نزهة في الطبيعة  
اجلس في أشعة الشمس



### جرب شيئاً جديداً

جرب طعاماً جديداً  
استمع إلى بعض الموسيقى الجديدة  
شاهد عرضاً تلفزيونياً أو فيلمًا جديداً  
ارتدي بعض الملابس الجديدة  
اقرأ كتاباً جديداً  
افعل شيئاً عفوياً  
عبر عن نفسك



### المشاهدة

شاهد فيلم  
شاهد برنامج تلفزيوني  
شاهد مقطع فيديو على موقع اليوتيوب



### التعلم

تعلم شيئاً جديداً  
تعلم مهارة جديدة  
تعلم حقيقة جديدة  
شاهد فيديو تعليمي



### التخطيط

قم بتحديد هدف  
إنشاء ميزانية  
إنشاء خطة لمدة 5 أعوام  
إنشاء "قائمة مهام" تبغي تنفيذها  
إنشاء لائحة للأمان التي تحب تحقيقها  
إنشاء قائمة تسوق



### الكتابة

اكتب رسالة من المديح  
اكتب رسالة تخاطب فيها سياسي معين  
اكتب رسالة غاضبة  
اكتب رسالة ممتنة  
اكتب بطاقة "شكر"  
اكتب مذكرات  
اكتب سيرتك الذاتية  
ابدأ بكتابة كتاب



### التواصل مع الآخرين

اتصل بصديق  
انضم إلى مجموعة جديدة  
انضم إلى مجموعة نقاش أو حزب سياسي  
انضم إلى موقع تعارف أو مواعدة  
أرسل رسالة إلكترونية إلى صديق  
اكتب رسالة ورقية إلى صديق  
أعد التواصل مع صديق قديم



### الصيانة

إصلاح شيء ما في المنزل  
إصلاح دراجتك / سيارتك / سكوتر  
اصنع شيء جديد  
قم بتغيير المصابيح  
قم بتزيين غرفة



### الطبخ

طهي وجبة لنفسك  
طهي وجبة لشخص آخر  
إخبز كعكة / بسكويت  
شوي المارشميلو  
العثور على وصفة طهي جديدة

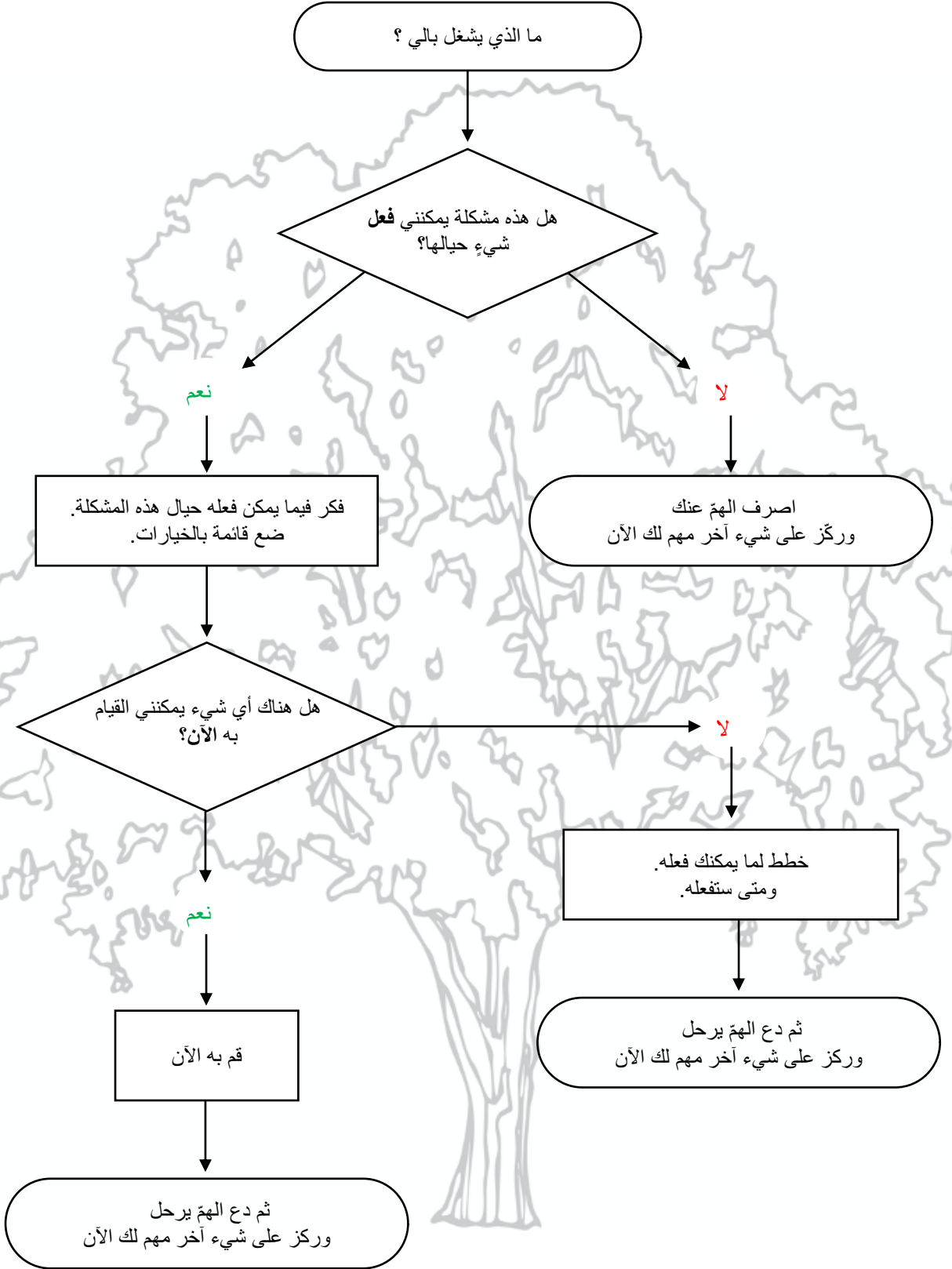


### القراءة

قراءة كتاب مفضل لديك  
قراءة كتاب جديد  
قراءة جريدة  
قراءة الموقع الإلكتروني المفضل لديك



استخدم "شجرة اتخاذ القرار حسب انشغال البال" هذه لمساعدتك في ملاحظة "المشكلة الحقيقية" في مقابل "المشكلة الافتراضية"



## تأجيل انشغال البال أو الهموم إلى أوقات غير محددة

يعتقد علماء النفس أن هناك نوعين من انشغال البال:

1. **هموم عائدة لمشاكل حقيقية** تتعلق بالمشاكل الفعلية التي تؤثر عليك الآن والتي يمكنك العمل عليها الآن. "يبدأ متسختان من التربة، أحتاج إلى غسلهما"، "أحتاج إلى الاتصال بصديقي لكي لا يظن أنني نسيت عيد ميلاده"، "لا يمكنني العثور على مفاتيحي"، "لا يمكنني دفع فاتورة الكهرباء هذه"، "صديقي لا يتحدث معي".
2. **هموم عائدة لمشاكل افتراضية** تتعلق بأشياء غير موجودة حالياً، ولكنها قد تحدث في المستقبل. "ماذا لو مت؟"، "ماذا لو مات كل شخص أعرفه؟"، "ربما هذه الهموم قد تجعل مني مجنوناً".

غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من انشغال البال بأنه لا يمكن السيطرة عليه وبأنه يستهلك قدر كبير من الوقت، وأحيانًا يعتقدون أنه من المفيد الانخراط في انشغال البال فور حدوثه. تجربة تأجيل انشغال البال – عن طريق تخصيص قليلاً من الوقت في اليوم عمداً، من أجل عدم فعل أي شيء سوى انشغال البال، وبذلك حصر الوقت الذي تقضيه في انشغال البال - هي طريقة مفيدة لاستكشاف تفاعلك مع انشغال البال. اتبع الخطوات أدناه لمدة أسبوع واحد على الأقل.

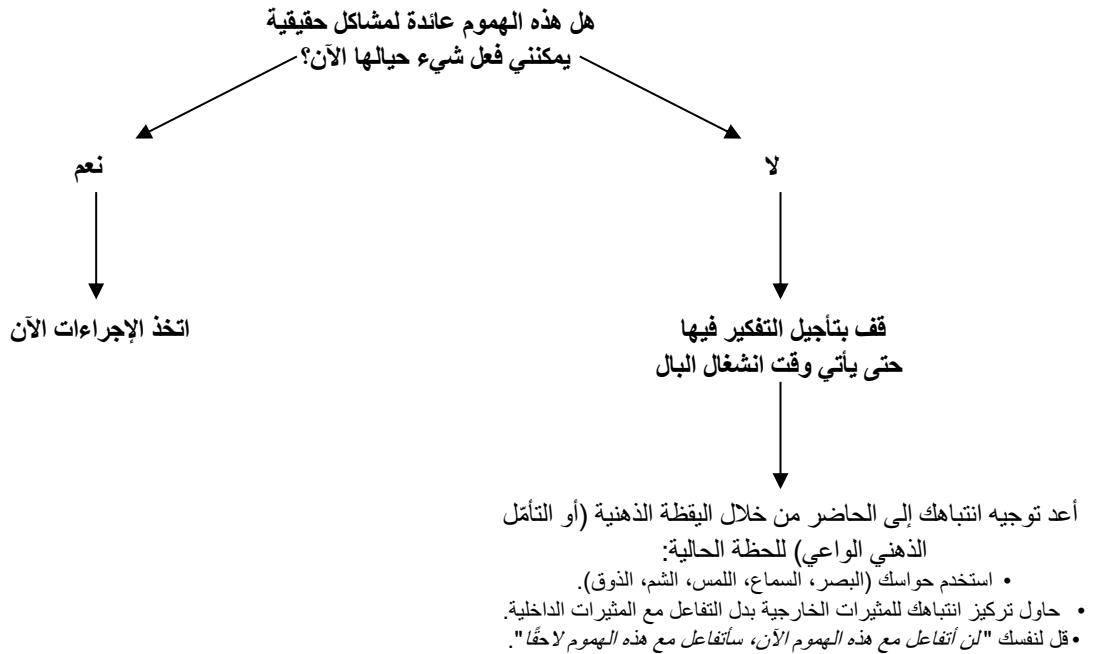
### الخطوة 1: التحضير



- حدد متى سيكون لديك وقت لانشغال البال، وكم سوف يستغرق هذا الوقت.
- "وقت انشغال البال" هو الوقت الذي أحده كل يوم خصيصاً كي أقوم بانشغال البال أو الهمم.
  - في أي وقت من اليوم تعتقد أنك ستكون في أفضل حالة ذهنية لتتوجه إلى همومك؟
  - متى هو الوقت الغير محتمل فيه أن تتم مقاطعتك خلاله؟
  - إذا لم تكن متأكدًا، غالبًا ما تكون 15 إلى 30 دقيقة يوميًا في تمام الساعة 7:00 مساءً نقطة جيدة للبدء.

### الخطوة 2: تأجيل انشغال البال

خلال النهار، قرر ما إذا كانت الهموم التي تعاود الظهور بشكل مستمر هي هموم عائدة لـ "مشكلة حقيقية" يمكنك التصرف بشأنها الآن، أو ما إذا كانت مخاوف افتراضية تحتاج إلى التأجيل.



### الخطوة 3: وقت انشغال البال

استخدم هذا الوقت المخصص لانشغال البال للتفكير بالهموم. ضع في اعتبارك تدوين أي من الهموم العائدة لمشاكل افتراضية التي تذكر أنها قد تطرأت عليك خلال نهارك. ما مدى أهميتها الآن بالنسبة لك ولحيز تفكيرك؟ هل هناك أي نوع من الهموم التي يمكن أن تقودك إلى اتخاذ إجراءات عملية؟

- حاول استخدام كل وقت انشغال البال المخصص لك، حتى وإن كنت لا تشعر أن لديك الكثير مما يشغل بالك حياله، أو حتى إذا كانت الهموم لا تبدو ملحة في هذا الوقت.
- افكر في قلقك ومخاوفك الآن - هل لها نفس "الهجمة" العاطفية عندما تفكر فيها الآن مقارنة عندما فكرت بها لأول مرة؟
- هل يمكن تحويل أي من همومك إلى مسألة عملية يمكنك البحث عن حل لها؟

سجل تحدي الأفكار باستخدام التعاطف

<p><b>الإستجابة التعاطفية</b></p> <p>ماذا قد تكون الإستجابة الثانية التعاطفية المتوقعة لهذه الأفكار السلبية؟</p>	<p><b>الأفكار التلقائية</b></p> <p>ما الذي دار في عقلك؟ (أفكار أو صور أو ذكريات)</p>	<p><b>الانفعالات والأحاسيس الجسدية</b></p> <p>بمذا شعرت؟ (قيم الشعور من 0-100٪)</p>	<p><b>الموقف</b></p> <p>مع من كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ أين كنت؟ متى حدث ذلك؟</p>
<p>من المفهوم أن يكون بالك مشغول - سيكون من غير المعتاد ألا تكون كذلك. ما أفضل شيء يمكنك القيام به لتتغير بالتحسن الآن؟ ربما يمكنك مشاهدة كوميديا بدلاً من الأخبار ، أو التوصل و القيام بشيء آخر.</p>	<p>هذا مزيج. الكثير من الناس يمكن أن يمتروا. ماذا سيحدث لي ولعائلتي؟</p>	<p>مشاعر القلق وتزايد الشعور بالنعز.</p>	<p>مشاهدة الأخبار للساعة الثانية على التوالي.</p>
<p>حاول أن تتخمن الإجابة التعاطفية لنفسك صفات من الحكمة، والقوة، والنفس، والرحمة، وخدم إصدار الأحكام. • ماذا قد يقول لي صديقي المقرب؟ • ماذا يمكن أن يقال لي في التعاطف الحقيقي؟ • ما تجربة الصوت التي أحتاج أن أتحديث بها نفسي حتى أتمسك بالأطمئنان؟</p>	<p>إذا كان لديك صورة أو ذكريات، فمذا تعني لك؟</p>		

سجل تحدي الأفكار باستخدام التعاطف

<p><b>الإستجابة التعاطفية</b></p> <p>ماذا قد تكون الإستجابة الذاتية التعاطفية المتوقعة لهذه الأفكار السلبية؟</p>	<p><b>الأفكار التلقائية</b></p> <p>ما الذي دار في عقلك؟ (أفكار أو صور أو ذكريات)</p>	<p><b>الانفعالات والأحاسيس الجسدية</b></p> <p>بمذا شعرت؟ (قيم الشعور من 0-100٪)</p>	<p><b>الموقف</b></p> <p>مع من كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ أين كنت؟ متى حدث ذلك؟</p>
<p>حاول أن تتخمن الإجابة التلقائية لنفسك صفات من الحكمة، والقوة، والنفس، والرحمة، وحزم إصدار الأحكام.</p> <p>• ماذا قد يقول لي صديقي المقرب؟</p> <p>• ماذا يمكن أن يقال لي في التعاطف الحقيقي؟</p> <p>• ما تجربة الصوت التي أحتاج أن أبحث بها نفسي حتى أستر بالإطمئنان؟</p>	<p>إذا كان لديك صورة أو ذكريات، فمذا تعني لك؟</p>		

### بعض النصائح النهائية

- **ضبط روتين معين.** إذا كنت تقضي معظم وقتك في المنزل، فمن المهم الاستمرار في روتين منتظم. حافظ على وقت منتظم للنوم والاستيقاظ وتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها العادية والاستعداد وارتداء الملابس كل صباح، يمكنك استخدام جدول زمني لإعطاء هيكل ليومك.
- **حافظ على نشاطك العقلي والجسدي.** عندما تخطط لجدولك الزمني اليومي، حاول ان يشمل الأنشطة التي تحافظ على نشاط عقلك وجسدك. على سبيل المثال، يمكنك تجربة تعلم شيء جديد من خلال دورة تدريبية عبر الإنترنت، أو تحدي نفسك لتعلم لغة جديدة. من المهم أيضًا الحفاظ على النشاط البدني، على سبيل المثال القيام بأعمال منزلية صارمة لمدة 30 دقيقة، أو فيديو تمارين بدنية عبر الإنترنت.
- **مارس الإمتنان.** ممارسة الامتنان في الأوقات المضطربة و المبهمة، يمكن أن تساعدك على البقاء على صلة مع لحظات الفرح والحيوية والمتعة. في نهاية كل يوم، اتخذ وقتًا للتفكير في ما أنت ممتن عليه اليوم. حاول أن تكون دقيقًا ولاحظ أشياء جديدة كل يوم، على سبيل المثال "أنا ممتن لأن الجو اليوم كان مشمسًا في وقت الغداء حتى أتمكن من الجلوس في الحديقة". يمكنك أن تبدأ دفتر يوميات خاص بالامتنان، أو تحتفظ بها كملاحظات تخزنها في جرة للامتنان. شجع الأشخاص الآخرين في منزلك على المشاركة أيضًا.
- **لاحظ وقم بالحد من مسببات انشغال البال.** مع تطور الوضع الصحي، يمكن أن نشعر أننا بحاجة إلى متابعة الأخبار باستمرار أو التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على التحديثات، ومع ذلك قد تلاحظ أن هذا يؤثر انشغال البالك يُحدث قلقك. فحاول أن تلاحظ ما يؤثر انشغال بالك. على سبيل المثال، هل تشاهد الأخبار لأكثر من 30 دقيقة؟ هل تقوم بمتابعة الاخبار على وسائل التواصل الاجتماعي كل ساعة؟ حاول الحد من الوقت الذي تتعرض فيه لمسببات انشغال البال في كل يوم. قد تختار تحديد وقت ثابت كل يوم لتشاهد الأخبار، أو يمكنك تحديد مقدار الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي للتحقق من الأخبار.
- **الاعتماد على مصادر الأخبار الموثوقة.** من المهم أن تكون مصادر الاخبار التي تقرؤها ذات ثقة، لكي تضعك بالصورة الصحيحة. خذ حذرک عند انتقاء مصادر إخبارية تكون موثوقة و حسنة السمعة. (منظمة الصحة العالمية توفر معلومات ممتازة و يمكن ان تتصفحها عبر هذا الموقع:
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Arabic

Translated title: التعايش مع انشغال البال والقلق في وسط عالمٍ مُبهم

Translated by: Jennifer Abou Samah and Mohammed Namlah

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.