

الرعاية الذاتية أثناء الحجر الصحي

عندما تكون أحد الوالدين، يتم غالباً إهمال الرعاية الذاتية أو وضعها أسفل قائمة الأولويات. ومع ذلك، فإن العناية بنفسك ليست أنانية، بل هي ضرورة خاصة في أوقات الشدة والصعوبات. مع وجود الأطفال في المنزل والضغط النفسية يعتلي، يصبح أمرعاية نفسك أكثر أهمية.

إيجاد وقت

الكثير من الوقت الشخصي الذي استغرقه خلال روتيننا اليومي (العمل، المدرسة، جولات) غير متوفر الآن. تؤدي المسؤوليات والإجهاد المضاف من الأطفال في المنزل إلى تقليل الوقت الشخصي. لذلك، علينا أن نتأكد من أننا نضع جدولاً للتسترخ. يمكن القيام بذلك ليلاً بعد أن يبيت الأطفال. قد يبدو هذا الأمر مثل أخذ دش أو حوض استحمام أو قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم أو التكلم مع الأصدقاء عبر الإنترنت وما إلى ذلك. أهم شيء هو التأكد من تخصيص وقت لنفسك.

وضع حدود

من السهل جداً أن تقع في حالة من القلق والتوتر أثناء أوقات عدم اليقين. ومع ذلك، من المهم أن نضع الحدود. ضع حدود للمعلومات التي يمكنك الحصول عليها والمحادثات التي يجب إجراؤها مع الأصدقاء. تأكد من وضع حد لعدد الوسائط الإلكترونية للاخبار التي تقوم بإجرائها والأخبار من مخاوف الشعوب الأخرى وشواغلها. حاول إجراء محادثات غير حول

الصلات الاجتماعية والروحية

ان البعد الجسدي لا يعني أنك يجب أن تكون بعيداً عاطفياً. احرص على البقاء على اتصال بالأصدقاء والعائلة. حاول التواصل إلى موارد الصحة النفسية وخطوط المساعدة. حاول وشارك في الأنشطة الروحية مثل التأمل أو الصلاة أو المشي حول الطبيعة.

خيارات صحية

إن الافتقار على الروتين والضغط الإضافي أثناء هذه الأوقات تخلق من العادات السيئة وغير الصحية. تأكد من أنك على دراية بهذه العادات ومن أنك تعمل على إيجاد التوازن. هذا لا يعني أنت تحتاج أن يكون في شكل كاملة، ولاكن أخذ عناية من النفسية والجسدية. يمكن القيام بذلك بأخذ استراحة وتناول الطعام الصحي والحصول على الهواء النقي والحصول على النوم الكافي، إلخ

توقعات معقولة

انتبه إلى التوقعات التي تتوقعها لنفسك. تأكد من أنها واقعية. لا تفرعن في العمل بنفسك لمحاولة تجنب الإرهاق. اعرف حدودك، لا يتوقع منك أن تكون والد خارق

نحن جاهزون لدعمك كل يوم بين الساعة 9 صباحاً و5 مساءً

اتصل بنا:

Tel: 519 973 5588 X 701

للخدمة بالإنجليزي والعربي:

Tel: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والماندارين:

Tel: 519 551 7878

بريد إلكتروني: mw@wwwiwi.org

الموقع الشبكي: wwwiwi.org