

مرحباً، أنا الدكتور تشارلز ديفيد تاوبر، الرئيس التنفيذي للتحالف من أجل العمل مع الصدمات النفسية والسلام، (CWWPP). يمكنك أن ترى ما نقوم به على موقعنا [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org) والكثير من الاقتراحات التي نقدمها هنا تنطبق أيضاً على الأزمات الأخرى. بعض هذه الاقتراحات على موقعنا على الإنترنت ، بحيث قد ترغب في الحصول على نظرة هناك. أزمة كوفيد 19 شجعت نشر الكثير من الخوف في المجتمع و ربما كان هذا صحيحاً ، المهم، نحن بحاجة إلى أن نكون حذرين، ولكن علينا أيضاً أن نعيش. لقد عطل "كوفيد-19" سبل كسب قوتنا. الكثير من الناس عاطلون عن العمل بسبب ذلك. الكثير من الناس يعملون من المنزل. هناك طرق كافية للحفاظ على اتصال مع الناس. يمكنك استخدام منصات مثل سكايب، فايبر، وأكثر من ذلك بكثير، يمكنك من البقاء على اتصال مع الناس، ونحن نشجعك بشدة على القيام بذلك. من الجيد جداً أن تكون صحتك العقلية على اتصال بالناس. ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء، سواء بشكل فردي أو في مجموعات. ابق على اتصال مع زملائك. يمكنك حتى عقد الحفلات على الإنترنت. يمكنك القيام بالصفوف عبر الإنترنت. يمكنك القيام بعملك على الإنترنت. كما نشجعك على الدخول في مجموعة دعم عبر الإنترنت. إذا لم يكن لديك مثل هذه المجموعة ، يمكنك تشكيل واحدة. في هذه الأزمة أو أي أزمة أخرى، تعلم شيئاً فشيئاً. إذا كنت لا تستطيع أن تتطلع إلى الأمام لمدة عام، تطلع إلى الأمام لمدة شهر. إذا كنت لا تستطيع أن تتطلع إلى الأمام لمدة شهر، تطلع إلى الأمام ليوم واحد. إذا كنت لا تستطيع أن تتطلع إلى الأمام ليوم واحد، تطلع إلى الأمام لمدة ساعة. إذا كنت لا تستطيع أن تتطلع إلى الأمام لمدة ساعة، وتطلع إلى الأمام للخمس الدقائق المقبلة. ركز على ما تقوم به في هذه اللحظة، وليس على ما ستفعله غداً أو بعد عام من الآن. لا تدع أخبار Covid-19 تستحوذ على ذهنك، لا تشاهد الأخبار ولا تستمع إلى الراديو حول هذا الموضوع باستمرار. هذا لن يُوازلكَ أيّاً من الخير ما سيحدث سيحدث حصل على المصادر الصحيحة. هناك الكثير من المعلومات الخاطئة. ضع أهداف، وأهداف طويلة الأجل، وأهداف متوسطة الأجل، وأهداف قصيرة الأجل. أعرف طرق وضع خطط لتنفيذ كل واحد من تلك الأهداف. نحن نشجعك على أن يكون لديك اهتمام محدد ، الأشياء التي ستقوم بها خلال النهار أو الأسبوع أو الشهر. ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها؟ يمكن أن يكون صنع الموسيقى، والاستماع إلى الموسيقى، وتناول الطعام، والطبخ، و الفن، ومشاهدة الأفلام. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها. نحن نشجعك على ممارسة الرياضة. وقد ثبت أن ممارسة الرياضة جيدة ليس فقط لصحتك البدنية، ولكن أيضاً لصحتك العقلية. افعل شيئاً لنفسك، شيء يعجبك على الأقل لمدة نصف ساعة إلى ساعة واحدة في اليوم. إذا كنت تستطيع، أفعل ذلك بضع مرات في اليوم. اجعل نقاط الضوء لنفسك خلال النهار. اختر الأشياء التي يمكنك القيام به وتطلع إلى القيام بهذه الأشياء. من المهم جداً أن تخرج مشاعرك. لقد صنعنا بودكاست آخر حول كيفية القيام بذلك. أخرج مشاعرك من خلال الفن والكتابة والموسيقى. افعل أي شيء وكن خلاقاً" وحيث كنت تشعر أنه يمكنك الحصول على مشاعرك. تحدث إلى الناس. حاول أن تجعل روتين. احسب خطة، اكتبها على ورقة أو وضعها على الكمبيوتر، واعرف ما ستفعله في أي وقت، اليوم، غداً، وحتى الأسبوع القادم. تذكر، (كوفيد-19) ليس للأبد، بل سيمر و لقد بدأ بالفعل في بعض الأماكن. ابق على اتصال مع عائلتك وأشخاص آخرين. شكراً على الاستماع أعطنا اقتراحاتك لبودكاست في المستقبل. ابقوا آمنين! نراكم في التدوين القادم.