

”حصانة في الحياة اليومية”

كلية التربية في جامعة حيفا بشأن زيادة الحصانة في حالات الازمة

نحن موجودون في هذه الأيام في أيام تجتمع فيها الحياة العادية وحالة الطوارئ في الوقت نفسه. ان الواقع الذي نعيش فيه اليوم يمكن ان يكون ضاعطاً وساحقاً ولهذا نحصر هنا عددا من الوسائل لزيادة الحصانة

الحفاظ على الحياة المعتادة

الحفاظ على الحياة المعتادة يقوي اليقين في فترة لا يقين فيها. الحفاظ على الحياة المعتادة يحفظنا أيضاً، لهذا ينبغي لنا ان نحافظ على الحياة اليومية المعتادة في أقرب صورة ممكنة لها.



المشاركة في عمل والبحث عن كيفية المساعدة

نتذكر بهذا قوانا ومواردنا الذاتية. مساعدتنا لغيرنا تحسن الينا وللآخر.

إيجاد مجموعات انتماء

ينبغي إيجاد مجموعات انتماء وان نكون في صله بها. فشعور اننا محاطون بأشخاص يهمننا امرهم ويهمهم امرنا يقوي الشعور بالأمن والحياة المعتادة، ويسهم من التقليل من الخوف والتوتر فقوتنا في وحدتنا.



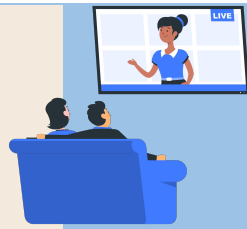
حصر الاهتمام في الايجابي

تنتشر في هذه الأيام على الملاء قصص بطولة وعطاء وتجند كثيرة للمواطنين تعبر عن مدى قوة دولتنا وجمالها ووحدتها. نوصي بحصر الاهتمام بهذا.



الاقلال من مشاهدة الاخبار

ان مشاهدة الاخبار تنشئ وهم الشعور بالسيطرة، لكن من المعلوم في واقع الامر تزيد التوتر والخوف. نوصي بحصر استهلاك الاخبار في وقت محدود ومحدد مسبقاً.



هذا ما يحسن اموركم فخصصوا وقتاً لفعل ذلك

كل واحد منا "يُشحن" بطاقات من أشياء أخرى - كالنشاط الرياضي، الموسيقى، قراءة الكتب، مشاهدة الأفلام والمسلسلات وغير ذلك فاحرصوا على تخصيص وقت لهذه النشاطات.



شجعوا المحادثة الشعورية بين المحيطين بكم وابحثوا عن قرب انساني ان المحادثة المفتوحة غير الحكمية مهمة لإطلاق مشاعر الضيق الحبيسة من جهة، ولتقوية الشعور باننا لسنا وحدنا في هذا.

