

الراحة حاجة أساسية وليست مجرد مكافأة



هل تعلم أن 70% من العاملين في الصفوف الأمامية خلال الأزمات يعانون من أعراض الإرهاق النفسي والجسدي؟ وغالبًا ما يضعون احتياجات الآخرين قبل أنفسهم. في أوقات الحرب والطوارئ، يزداد الضغط النفسي والجسدي، ويشعر الكثير من هؤلاء العاملين في مجال التدخلات الإنسانية بعبء المسؤوليات الثقيلة. لكن ماذا لو كانت الرعاية الذاتية هي المفتاح لاستمرارهم في تقديم الدعم وإنقاذ الأرواح؟

تعد هذه النشرة دليلًا شخصيًا لمقدمي الخدمات والعاملين في الصفوف الأمامية لفهم أهمية الرعاية الذاتية خلال الأزمات. تحتوي النشرة على خطوات عملية تناسب احتياجاتك وإمكانياتك، وتساعدك على اكتشاف الأنشطة التي تعيد توازنك النفسي والجسدي. كما أن المعلومات الواردة فيها هي معلومات تثقيفية وداعمة، ولا تُعتبر بديلًا عن الإرشاد أو العلاج النفسي في حال الحاجة إليها.

إن الاعتناء بنفسك ليس رفاهية، بل هو ضرورة أساسية لضمان قدرتك على العطاء المستمر. تخيل أن العناية بنفسك هي بداية رحلة نحو حياة صحية ومتوازنة، وهي الخطوة الأولى نحو الحفاظ على قوتك واستمراريتك. هذه الرحلة تبدأ الآن، وأنت من يتحكم فيها. **أنت الوحيد الذي يعرف حدود جهازك العصبي واحتياجاتك النفسية. لا يوجد شيء صحيح أو خطأ؛ المهم هو ما يناسبك ويحقق لك التوازن والراحة.** لنبدأ هذه الرحلة سوياً!

رعاية لمن يرعون

الرعاية الذاتية لمقدمي الخدمات في حالات الطوارئ

رسالة لك كقائد أو مدير

أنت الأساس في دعم فريقك. استثمارك في رفايتهم ليس فقط مسؤولية أخلاقية، بل هو مفتاح نجاح مؤسستك. تذكر أن فريقك هو قوتك الحقيقية. وفر لهم بيئة عمل داعمة ليكونوا أكثر قدرة على العطاء

رحلتك نحو العناية بنفسك تبدأ الآن



www.palestine.unfpa.org



أسئلة لتوجيه رحلتك

1 كيف يؤثر الإرهاق والإجهاد على نواحي حياتي المختلفة؟

2 ما هي اهتماماتي؟ وما هي الأشياء التي تجعلني أشعر بالراحة؟

3 ما الذي يمكنني فعله اليوم لدعم نفسي؟

4 كيف أضع أهدافًا أسبوعية للعناية الذاتية؟

تذكر أن حياتك كإنسان تتوزع على جوانب متعددة، وكل جانب يحتاج إلى اهتمامك ليحقق لك التوازن والراحة. هذه الجوانب هي حجر الأساس لرحلتك نحو العناية الذاتية، وهنا هذه الجوانب المختلفة مع أمثلة عليها



الرعاية الذاتية: رحلتك نحو التوازن

الجانب الجسدي

- شرب الماء بانتظام للحفاظ على الترطيب
- تناول وجبات غذائية متوازنة لتغذية جسمك
- الحصول على قسط كافٍ من النوم لراحة جسدك وعقلك
- مراقبة جسمك وأن تكون واعي لاحتياجاته

الجانب العاطفي

- تدوين مشاعرك في يومياتك لتخفيف الضغط
- طلب الدعم من شخص موثوق به
- وضع حدود واضحة لحماية راحتك النفسية

الجانب النفسي

- ممارسة التأمل أو تمارين اليقظة الذهنية
- إدارة وتنظيم مهامك اليومية لتقليل التوتر

الجانب الاجتماعي

- التواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة للشعور بالدعم
- تخصيص وقت للأنشطة الاجتماعية تعزز شعورك بالانتماء

الجانب الروحي

- التعبير عن الامتنان للأشياء الصغيرة
- ممارسة التأمل أو الصلاة لتعزيز السلام الداخلي
- إيجاد معنى أعمق في دورك وعملك



إدارة وقتك لتحقيق التوازن: "لأنك دائمًا تقول ما معي وقت"

كم مرة قلت لنفسك "ما معي وقت"؟

8 ساعات للنوم: لأن النوم بساعات كافية مع جودة نوم عالية هو أساس قوتك وإنتاجيتك

8 ساعات للعمل: ندرك أن عمالك في مجال تقديم الخدمات خلال الأزمات يتطلب أحيانًا العمل لأكثر من 8 ساعات، وقد يمتد إلى أكثر من 10 ساعات يوميًا. لكن ما تبقى من وقتك هو لك. خصص ساعة واحدة يوميًا لنشاط واحد يعيد لك توازنك

8 ساعات للأنشطة متنوعة: قد تشمل الصلاة، الوجبات الغذائية، المهام العائلية، أو المشتريات. ولكن تذكر أنه يمكنك تخصيص ساعة واحدة من هذه الأنشطة لتغذية عقلك، جسدك، وروحك

اقتراح بسيط: اختر ساعة من يومك (صباحًا، أثناء استراحة، أو مساءً) وقم بنشاط يرفع من معنوياتك. ساعة واحدة فقط قد تحدث فرقًا كبيرًا!

نصائح سريعة للأيام المزدحمة:

- خذ خمس دقائق للتنفس العميق وقم بتمدد سريع
- استمع إلى بودكاست أو اقرأ كتابًا يُلهمك
- استمع إلى أغنية تُشعرك بالسعادة
- مارس رياضة خفيفة كالمشي أو اليوغا أو تمارين التأمل
- اقض وقتًا ممتعًا مع صديق أو شارك في نشاط اجتماعي أو عائلي
- قل "لا" عندما تحتاج إلى الراحة

يمكنك اختيار واحد أو أكثر من هذه الأنشطة حسب احتياجك وما يناسب وقتك. تذكر هذه الأنشطة ليست مجرد وقت مستقطع بل هي غذاء يُعيد لك التوازن ويجهزك لمواجهة الضغوط

