

نصائح للرعاية الذاتية في زمن الكورونا

1. فكروا في الروتين اليومي!

أيضا عندما لا يكون هناك مدرسة أو دورة لغة , عندما يتوقف التدريب المهني أو عدم امكانية العمل : من الضروري أن يكون هناك روتين يومي ثابت. استيقظوا دائماً في الأوقات المعتادة , فكروا ماذا ستفعلون خلال النهار و اذهبوا للنوم في الأوقات المعتادة ايضا .

2. ابقوا على اتصال !

التواصل الاجتماعي مهم جداً في العزلة . اتصلوا أو راسلوا أصدقائكم/صديقاتكم و العائلة . حاولو خلال ذلك عدم الحديث عن الوضع الحالي أو الأخبار المخيفة . تحدثوا عن قصص جميلة , تكلموا عن امنيات مستقبلية , عن المسلسلات أو تبادلوا وصفات الطعام .

3. استمروا و ابقوا في الحركة !

الحركة مهمة و ضرورية خصوصاً في الوقت الحالي ! جربوا رقصه الزومبا أو اليوغا في غرفة الجلوس , لوحدكم أو مع العائلة . يوجد في الانترنت برامج رياضية خصيصاً للأطفال . الخروج في الهواء الطلق للشخص الواحد أو لشخصين أو لأفراد العائلة الواحدة مسموح ! اخرجوا للتجول أو الهرولة أو ركوب الدراجة . انتبهوا خلال ذلك للمسافة الشخصية مع الناس الآخرين .

4. استعلموا !

استعلموا عن الوضع الحالي ! لكن تجنبوا قراءة الأخبار قبل الذهاب للنوم . فكروا كم هي جيدة وسائل التواصل الإجتماعية (Facebook , Instagram) . على الـ whats app , facebook ليست جميع المعلومات صحيحة.

استعلموا من خلال الصفحات الرسمية التالية:

https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus_aktuell.de.html

<https://www.bzga.de/>

<https://de-de.facebook.com/loreagneshaus/>

5. الأنشطة

فكروا في كيفية امضاء الوقت في المنزل , لوحدكم أو مع الأطفال . هل تستطيعون أن تتعلموا شيء سويلاً ؟ الرسم أو المهارات اليدوية أو الرقص أو الغناء ؟ الطبخ أو صنع المعجنات ؟ اللعب بالألعاب أو الألعاب التركيبية أو ترتيب المنزل أو تنظيف الشبابتك أو مشاهدة المسلسلات أو القراءةالخ

6. المساعدة في الحالات الطارئة

بعض مكاتب الإستشارات تقدم الدعم دائماً من خلال الهاتف :

المساعدة التلّفونية للنساء اللواتي يتعرضن للعنف (متوفر بعدة لغات)

<https://www.hilfetelefon.de/> und 08000116016

هاتف الرعاية النفسية (باللغة الألمانية) في الأزمات , حالات الإكتئاب أو الأفكار الإنتحارية

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

رقم لحالات الحزن لدى الأطفال و المراهقين المحتاجين للرعاية أو لديهم مشاكل

Nummer gegen Kummer: 116 111

حالات الكتابة الخفيفة

Deutsche-depressionshilfe.de iFightDepression-Programm

دعم رقمي للمتضررين من الكتابة

refugee-trauma-help

تمارين و معلومات بعدة لغات لتحقيق الأستقرار النفسي



Hand in Hand
Für einander eintreten

حافظوا على المسافة مع الناس !

ابقوا في المنزل عندما تشعرون بالمرض !

اتصلوا بالطبيب/ة قبل الذهاب إلى العيادة !

انتبهوا على السعال و العطس !

اغسلوا أيديكم !

انتبهوا على انفسكم و ابقوا في صحة جيدة !