



# «الرفاه النفسي والتعايش مع الجائحة»

«كيفية التعامل مع العبء النفسي والعاطفي لفيروس كورونا في بيئة العمل»

مقدم الجلسة: 

سلمى محمود

أخصائي العلاج والإرشاد النفسي

مركز لايف وركس للاستشارات والصحة النفسية

«لا ينبغي أن تكون التدخلات المستخدمة  
لتحقيق تجربة إنسانية أكثر إيجابية على حساب  
تجاهل المعاناة والضعف والاضطراب»

- د.مارتن سليجمان  
أخصائي نفسي ورائد علم النفس الإيجابي



## ما هي الرفاهية النفسية في بيئة العمل؟

الرفاهية النفسية هي حالة من السعادة والرضا والقدرة على الاستمتاع بالحياة والقدرة على تحديد الأهداف وتحقيقها وامتلاك القدرة على بناء علاقات صحية مع الآخرين كما تعكس نظرة أكثر شمولية للصحة النفسية والجسدية معاً

وإذا طبقنا ذلك على بيئة العمل فيعني وجود موظف يتمتع بالصحة والسعادة والدافعية لإنجاز عمله والقدرة على إقامة علاقات جيدة وبناءة مع زملاء العمل بما يحقق أعلى معدل من للإنتاجية والرضا الوظيفي



# نموذج «بيرما» للسعادة والرفاه النفسي

## PERMAH model of well-being



POSITIVE  
EMOTION



ENGAGEMENT



RELATIONSHIPS



MEANING



ACCOMPLISHMENT



HEALTH

الصحة القدرة على الإنجاز المعنى والإلهام العلاقات الإيجابية الاندماج والانتماء المشاعر الإيجابية

## □ معوقات تحقيق الرفاهية النفسية في بيئة العمل في ظل استمرار الجائحة:

حددت دراسة تم إجراؤها على ما يقرب من 7000 شخص من دول مختلفة أن هناك 5 طرق يؤثر بها الوباء على الصحة النفسية للإنسان، فيما أسمته الدراسة بمتلازمة ضغوط جائحة كورونا "COVID Stress Syndrome" ... وذكرت النتائج التأثيرات الآتية:



1 مخاوف التلوث والعدوى والخطر المرتبط بكوفيد\_19

2 الخوف من العواقب الاجتماعية والاقتصادية للمرض

3 أعراض الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمة

4 التحقق والتجنب القهري والبحث عن الطمأنينة

5 الخوف من التعامل مع الأجانب والغرباء

POST-COVID-19



أعد توجيه طاقتك نحو  
الأشياء التي يمكنك أن تتحكم  
فيها بدلاً من إهدارها على ما  
لا يمكنك تغييره

❖ فيما يلي قائمة بالأشياء التي يمكنك التحكم فيها لخفض معدل القلق ومساعدتك في تحقيق الرفاهية النفسية:

## 1 اتباع إرشادات السلامة

الالتزام بإرشادات النظافة الصحية مما يعزز من الصحة النفسية ويزيد من ثقة الشخص في التعامل مع المجتمع في ظل استمرار جائحة فيروس كورونا.





## 2 تجنب الشائعات

عدم إبداء الذعر أو نشر الشائعات مما يؤثر سلباً على صحتك النفسية وعلى بيئة العمل، لذلك احرص على استقاء المعلومات من المصادر الرسمية فقط وتجنب تصديق كل ما يقال وينشر في مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من المصادر غير الموثوقة.



I'M WORRIED.

It is normal to feel fearful and anxious during this time.

Talking about your feelings will lessen your distress.



### 3 راقب أفكارك ومخاوفك

من الطبيعي أن تشعر بالخوف والقلق خلال هذا الوقت .. راقب أفكارك ومخاوفك وتحدث عن مشاعرك مع شخص قادر على مساعدتك أو مختص حتى تتمكن من تجاوز هذا القلق والتعامل معه بشكل صحي

## 4 التواصل الفعال مع زملاء العمل

العزلة الاجتماعية وضعف التواصل هي واحدة من أكبر تحديات الصحة النفسية التي نواجهها في هذه الأزمات، لذلك فإن الحفاظ على الروابط أمر بالغ الأهمية لرفاهيتك في هذا الوقت. استخدم جميع الأدوات المتاحة لك - مكالمات الهاتف أو الفيديو، ورسائل البريد الإلكتروني، وكتابة الرسائل، ووسائل التواصل الاجتماعي



## 5 الرعاية الذاتية

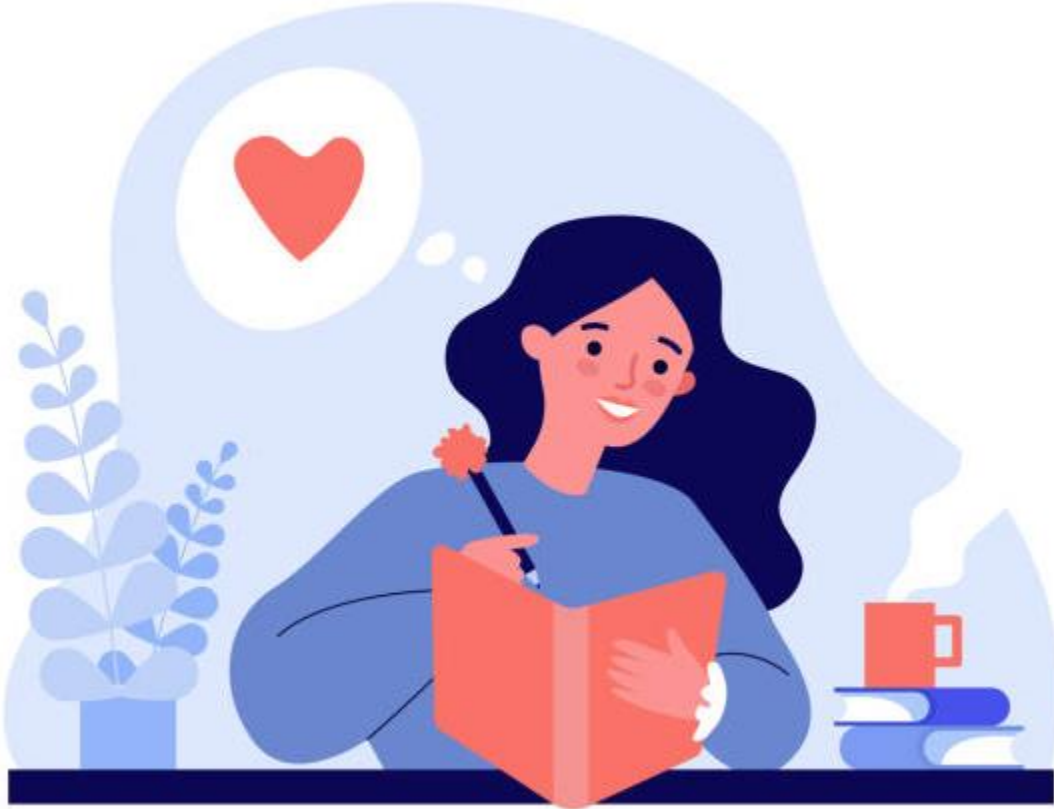
يعد الاعتناء بنفسك جزءاً أساسياً من الحفاظ على مستويات الطاقة لديك وقدرتك على الصمود في مواجهة التوتر. فكما تنصح شركات الطيران بارتداء قناع الأكسجين الخاص بك قبل مساعدة الآخرين. تنطبق الفكرة نفسها على العمل - فأنت بحاجة إلى الاعتناء بنفسك أولاً، حتى تتمكن من أداء مهامك على أكمل وجه





## 6 الحفاظ على روتين صحي

يمكن أن يؤدي إنشاء روتين جديد وصحي إلى إعادة النظام والتوازن إلى حياتك، كما أنه سيساعدك على تنظيم وقتك



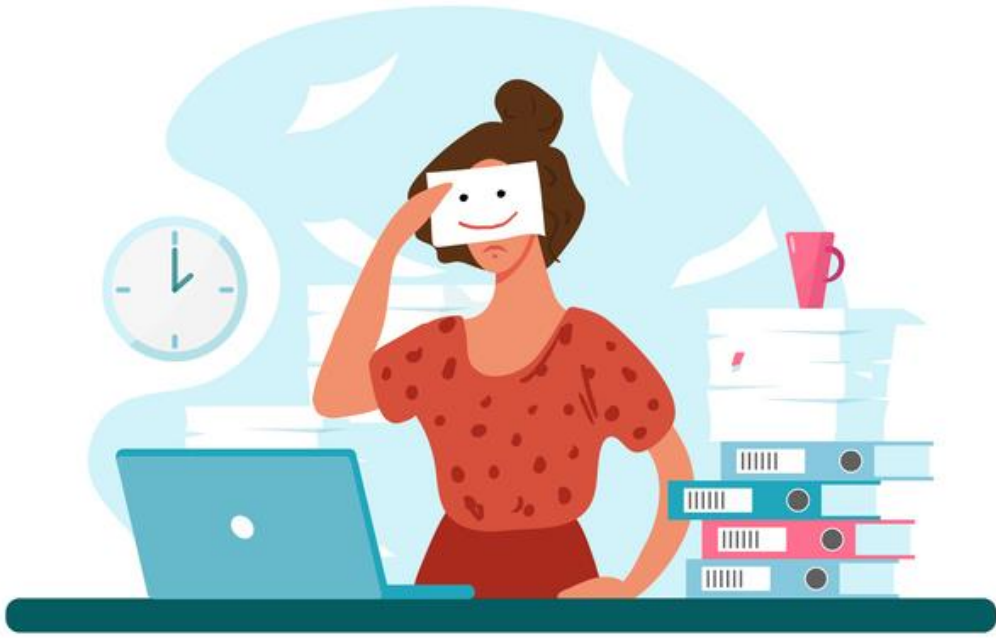
## 7 كن ممتناً واحتفظ بنظرة إيجابية

قد يكون الحفاظ على نظرة متفائلة في أوقات الخوف أمراً صعباً. لكن الأمل هو دائماً طوق النجاة الذي عليك أن تتمسك به في قلب العاصفة.. على الأقل كن ممتناً لأنه على الرغم من الظروف الصعبة ما زلت قادراً على العمل والعطاء



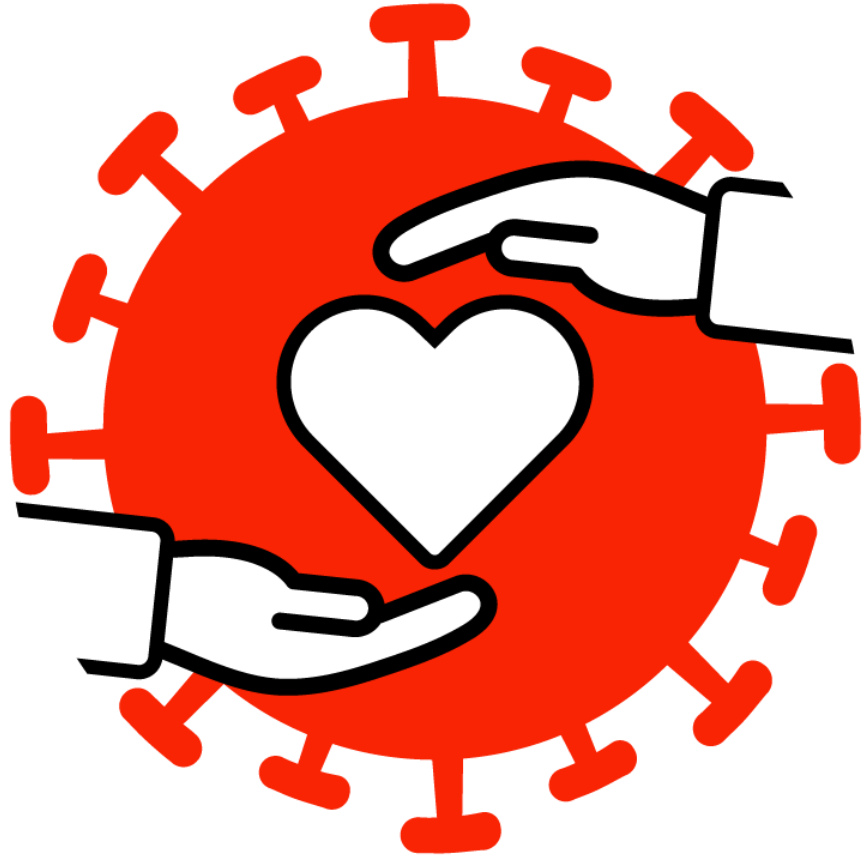
## 8 احترام مشاعر الزملاء المصابين

علينا احترام مشاعر الآخرين ممن أصيبوا بالمرض من الزملاء فهم يحتاجون تعاطفنا وتفهمنا وعدم تحميلهم مسؤولية إصابتهم أو تجنبهم حين عودتهم للعمل .. بل علينا أن نوفر لهم الدعم والمساندة بقدر المستطاع لتخطي هذا الوقت الصعب بسلام



## 9 حائل إيجاد المعنى فيما تفعل

يُشتق الشعور بالمعنى من وجود اتجاه في الحياة، والانتماء إلى قضية أكبر من الذات، وخدمة غرض أكبر من احتياجات المرء الفورية، توفر مثل هذه الأنشطة إحساساً بأن الحياة قيمة وجديرة بالاهتمام.



## 10 راقب صحتك النفسية والعاطفية

خلال هذه الأوقات الصعبة، نحتاج جميعاً إلى صحتنا النفسية والعاطفية والبحث عن أقرب الأشخاص اليانا، حيث أن التواصل ودعم بعضنا البعض هو أفضل طريقة لتجاوز هذا الأمر، ذكر نفسك أن هذا الموقف لن يستمر للأبد، وعلى الرغم من صعوبة الأمر فأنت لست وحدك، نحن جميعاً جنباً إلى جنب في هذا معاً



برنامج المساندة والدعم النفسي  
والمعنوي لموظفي الحكومة الاتحادية  
Employee Assistance Program



+ جميع الاستشارات  
سيتم التعامل معها  
بسرية تامة وسيكون لها دور بارز  
في تعزيز الصحة النفسية والمعنوية  
للموظفين خاصة في ظل الظروف الطارئة

للاستفادة من خدمات دعم الصحة النفسية مجاناً  
يمكنكم التواصل مع مركز LifeWorks عبر القنوات التالية:

- البريد الإلكتروني: [FAHR@lifeworks.ae](mailto:FAHR@lifeworks.ae)
- هاتف/واتساب: [0547041783](tel:0547041783) / [0529396126](tel:0529396126)
- الرقم المجاني: [800-543396757](tel:800-543396757)



@Psychologist.salma



salma@lifeworks.ae