



إدارة مشاعر الخوف والقلق.

كن مثقفًا ومطلعًا وانتبه للمعلومات التي يصدرها المسؤولون.

تواصل مع الأشخاص الذين تثق بهم للحصول على دعمهم بدلاً من الانعزال.

تحدث عن أفكارك ومشاعرك. فكر في الانضمام إلى المنظمات المتوافقة مع معتقداتك أو القضايا التي تثير اهتمامك، والتي تعمل على تعزيز السلام والعدالة على المستوى الشخصي والمجتمعي، ما قد يساعدك على الشعور بأنك تُحدث فرقًا.

حاول ألا تقفز إلى الاستنتاجات السلبية.

حاول موازنة الصور المؤلمة والمعلومات المثيرة للقلق في وسائل الإعلام مع عقلية مفعمة بالأمل تدرك أن الناس جميعًا يشتركون في الحاجة الأساسية المتمثلة في الشعور بالأمان والطمأنينة والاهتمام. استثمر طاقتك في جمع معلومات موثوقة من مصادر تثق بها. عندما يكون الإنسان قلقًا فمن الطبيعي أن يكون سريع الاهتياج وغير مستقر وقد يخشى الأسوأ أو يفكر فيه. على سبيل المثال، قد تؤدي رؤية سيارات الشرطة أو سيارات الإطفاء في الحي الذي تسكن فيه إلى شعورك بالقلق الشديد. حاول أن تحافظ على هدوئك وصفاء ذهنك.

اعتنِ بنفسك.

احرص على تناول الأطعمة المغذية على فترات منتظمة. قلل أو تجنب الكحول والكافيين. اشرب الكثير من الماء، فالتوتر قد يؤدي إلى الجفاف في بعض الأحيان. تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هي إحدى أفضل الطرق لتقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية، لذا حاول أن تجعلها أولوية. ركز على روتين نوم منتظم.

حدد مقدار الوقت الذي تقضيه في متابعة الأخبار، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.

إذا كانت التقارير الإخبارية تجعلك قلقًا، فاقصر على سماع جرعة واحدة من الأخبار في اليوم. حاول موجزات وسائل التواصل الاجتماعي المزعجة أو كتمها أو إلغاء متابعتها.

مارس أساليب تخفيف التوتر التي تناسبك.

فكر في حضور حصص مثل اليوغا، والمشي، وممارسة الرياضة، والاستماع إلى الموسيقى، والالتزام بالروتين الذي يشعرك بالراحة- فكلها طرق مفيدة لتخفيف الضغط النفسي. يمكنك أيضًا تجربة أساليب الاسترخاء مثل التنفس العميق والتصور الإيجابي والتأمل لتقليل مشاعر الحزن والقلق.

تجنب شرب الكحول أو تعاطي المخدرات غير المشروعة لتخفيف مشاعرك.

فقد يؤدي تعاطي الكحول والمخدرات إلى الإصابة بالاعتماد غير الصحي بدلاً من اكتشاف طرق أكثر إيجابية وطويلة الأمد للتعامل مع المشاعر الصعبة.

تجنب العنف البصري وغيره من البرامج المزعجة قبل النوم مباشرة.

إذا كنت تشاهد التلفاز كوسيلة للاسترخاء، فتذكر أن أنواعًا معينة من البرامج - مثل التغطية الإخبارية أو برامج التشويق والحركة - يمكن أن تصعب النوم. حاول متابعة الأخبار في وقت مبكر من اليوم، مثلاً في طريق عودتك إلى المنزل من العمل، أو في وقت مبكر من المساء.

تجنب قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالقلق.

تعرف على الأشخاص الذين تشعر بأنهم داعمون ورتب الوقت لمقابلتهم وقضاء وقت معهم.

كن صبورًا ولطيفًا مع نفسك ومع الآخرين.

كلما زاد تعاطفك وتفهمك تجاه نفسك والآخرين - الأصدقاء والغرباء على حدٍ سواء - كلما شعرت بأن العالم معقول بالنسبة لك.

إذا كنت أبًا أو أمًا، فاحرص على خلق بيئة آمنة في المنزل وكن قدوة للسلوك الإيجابي يراه هؤلاء الذين يحبونك.

يتعلم الأطفال كيفية التعامل الاضطراب والخوف من خلال مشاهدة آبائهم وهم يتأقلمون مع الصعاب. فإذا رأى أطفالك أنك تتعامل مع مخاوفك بعقلانية وتجد طرقًا إيجابية للتأقلم، فيتعلمون أن يفعلوا الشيء نفسه.