

هفيلف وفففرورس الكورونا

Estie Bar- Sadeh
EMDR association
Israel
st@Elkol.com



مرحبا اسمي هيلي
انا بنت اشعر بشكل عام اني بوضع جيد
احب بيتي, وعائلتي مرحة.
احب الذهاب الى المدرسة كل يوم واحب
اللعب مع أصدقائي, واحب زيارة جدي
وجدتي
كان كل شيء جيدا حتى حصل شيء ما
غي احد الأيام.....

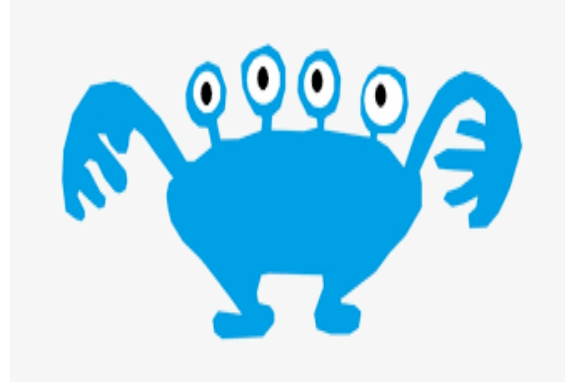


لا استطيع الاستمرار في الذهاب الى
المدرسة.
لا يسمح لي بزيارة أصدقائي المقربين
لانه في بيتهم أيضا الكثير من الأشخاص.
لكن ما يحزنني اكثر اني لا استطيع رؤية
جدتي وجدي بعد اليوم واعلم ان هذا
الامر يحزنهم أيضا.
امي وابي يقولون ان هذا كله بسبب
فيروس الكورونا.
يسمعون الاخبار كل اليوم وكل يوم يبدو ان
اكثر قلقا.

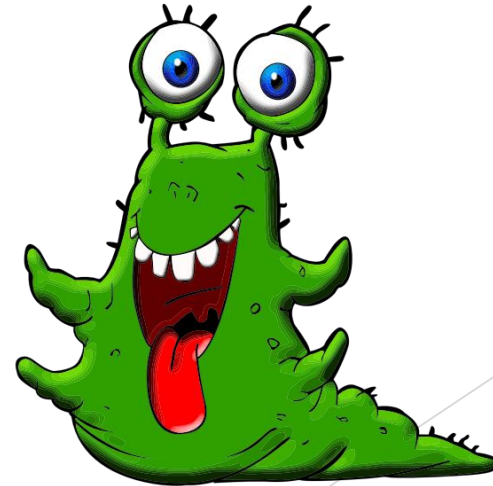
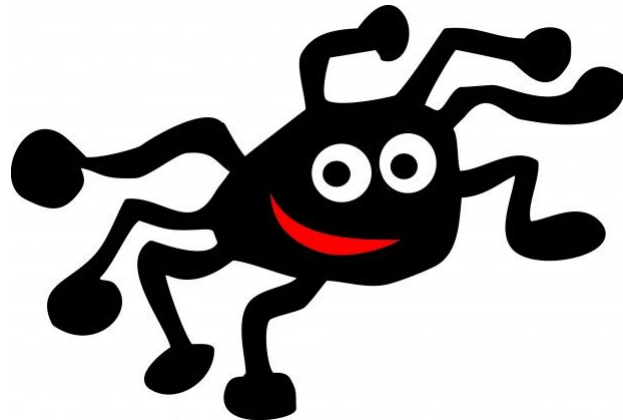
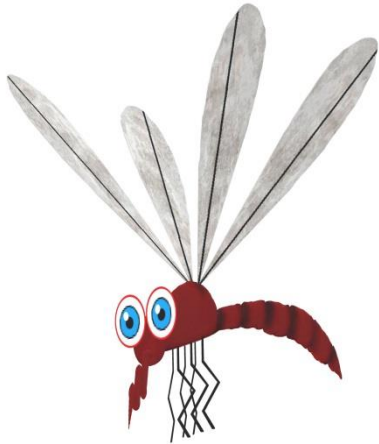
امي قالت لي انه من الطبيعي
ان نكون خائفين.
كل الأطفال عندهم أفكار مخيفة.



ابي يقول ان الكورونا هي فيروس ينتقل من شخص الى
اخرين عندما يلمس احدا الاخر او نعطس من غير ان
نغطي افواهنا.
وقال لي انه من المهم جدا ان نغسل أيدينا وان نحافظ
على نظافة كل شيء نلمسه.
يجب علينا ان لا نعانق أي احد- لا اصدقاءنا ولا باي شكل
من الاشكال البالغين غير الاب والام.
تعلمت كيفية غسل يدي بشكل سليم وارى والدي كيف
ينظفون كل شيء بصابون خاص.
بالأمس سمعت ان جد صديقي روني مريض. روني حزين
جدا.
أحيانا انا أيضا اشعر بالحزن.



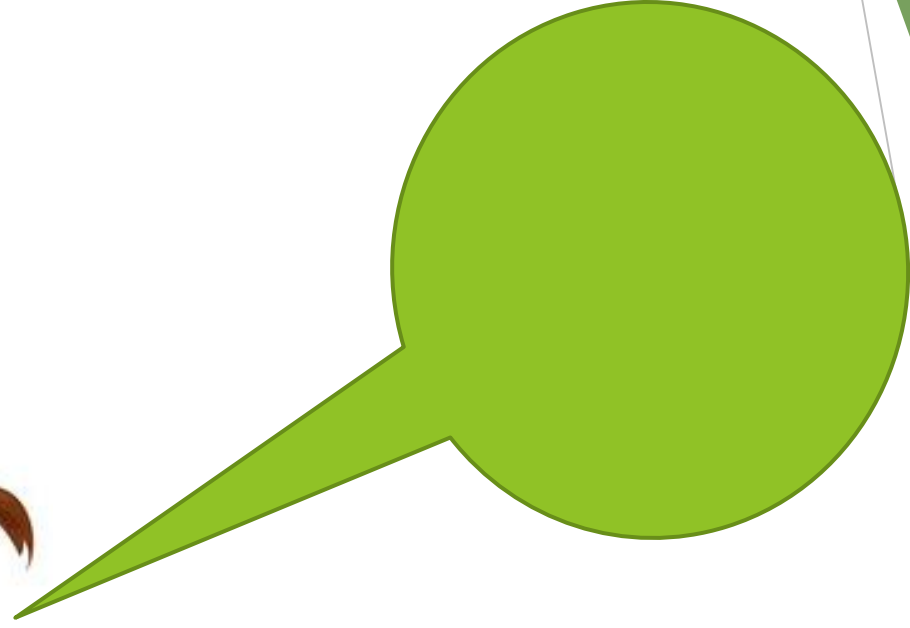
استمر في محاولة الفهم: ما هو فيروس الكورونا؟
ربما هو مثل وحش كبير يأتي لقتلك. ربما هو مثل ناموسة التي تتسلل محاولة لسعنا لتسممنا.
هذا فعلا مخيف. انه صغير جدا حيث لا نستطيع ان نراه.



هل لديك انت أيضا أفكار مخيفة مثل افكاري؟



هل لديك أحيانا مشاعر حزينة جدا؟



ابي اخبرني انهم اخذوا جد روني الى مكان
خاص, يسمونه الحجر الصحي حيث لا يستطيع
احد زيارته, سيعتني به الأطباء والممرضات حتى
يتحسن.
اخبرني ابي ان هذا المرض يصيب اكثر الكبار في
السن. هذا ما يجعلني اقلق على جدتي وجدي
لانهما كبار في السن



هل انت قلق أيضا على شخص تحبه؟



أحيانا عندما أكون حزينة وعقلي مليء بأفكار
مخيفة, امي تقول لي: «تعالى نفكر بأشياء
سعيدة ومرحة»



بالأمس فكرنا معا بالشاطئ,
بكلبي, بمكان, بالبوظة بطعمة
الفانيل. انها نكهتي المفضلة.
وهل تعلم ان قلبي امتلأ بالحب؟



في وقت آخر ، عندما لم أستطع إخراج الأفكار
المخيفة من ذهني ، قالت امي: "سنقوم بشيء
خاص لمساعدتك على الاسترخاء. يطلق عليه
عناق الفراشة. كل يد على الكتف المعاكس»

تخيلنا معًا مكانًا هادئًا وأمنًا. نقرت أولاً على
كتف واحد ، ثم على الكتف الآخر - ذهابًا وإيابًا ،
مثل الفراشة التي ترفرف ...

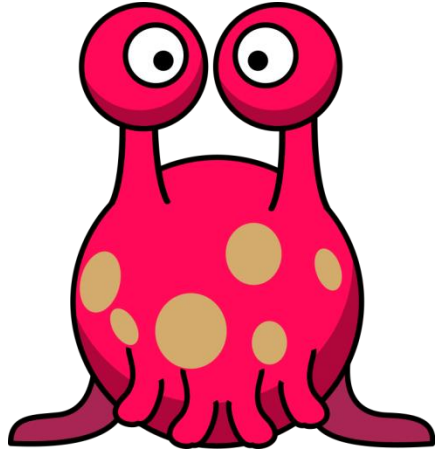


عندما يصعب علي النوم ، أشعر أن جسدي
كله متهيج. بابا يأخذ إحدى يدي في كلتا يديه
، يضغط برفق على راحة يد واحدة ثم الأخرى
بينما نحرك أعيننا ذهابا وإيابا من اليد إلى اليد
، ذهابا وإيابا ، ذهابا وإيابا ...

أخبرني أبي أننا في يوم
قريب سنقوم بإبعاد
الفيروس!

أخبرني أبي أننا الآن
هنا معًا

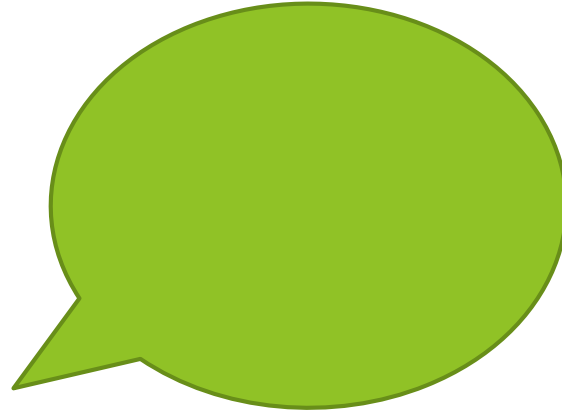
أخبرني أبي أن كل
شيء سيكون جيدًا



وعندما يجلس الجميع حول التلفاز يشاهدون الأخبار
ويخبرونني أن أكون هادئة ، أعلم أنهم ربما يستمعون الى
اشياء مخيفة - ربما لن تتمكن أبداً من الخروج من المنزل.
هل تعرف ماذا أفعل؟ أقفز من جانب إلى آخر وأقوم
بالرقص الخاص الذي صنعته. من جانب إلى آخر ، من
جانب إلى آخر ... مرارا وتكرارا ، رحلتي الخاصة بي.



هل لديك أيضا رقصة استرخاء؟





لكن أصعب الأوقات ، عندما أسأل امي: "متى سينتهي هذا؟"

وتقول: "لا أعلم ، لكنني أمل أن يكون قريبًا".

هذا هو الوقت الذي أشعر فيه بالحزن. إذا كانت امي لا تعرف ، كيف يمكنني التأكد؟ ولكن هذا أيضًا عندما تعطيني امي عناقًا كبيرًا ودافئًا ونهتز معًا من جانب إلى آخر.

هذا عندما تعدني بأن فيروس كورونا سينتهي. وكل شيء سيعود إلى ما كان عليه.

الآن ، إذا تمكنت من تخفيف خوفي وتهدئة نفسي عندما أحتاج إلى ذلك ، فسوف يقوم عقلي بالباقي. اذا ماذا افعل؟ أعتقد فقط الآن ، عناق امي ونحن نتحرك ذهابا وإيابا.

هل لديك طريقة خاصة للاسترخاء؟ لذلك دعنا نجرب طريقتك الخاصة ...

- ماذا تقول لنفسك وأنت بحالة استرخاء؟
- "ربما تقول : كل شيء سيكون على ما يرام؟"
- أو ربما تقول: "أنا قوي؟"
- أو ربما تقول: "كل شيء سيكون على ما يرام كما كان من قبل ، تمامًا كما كان من قبل ..."

