

الوحدة

لكن ماذا يمكننا أن نفعل في أوقات الحجر المنزلي و "العزلة الاجتماعية" حتى لا نشعر بالوحدة؟

- املًا **مذكراتك** تمامًا كما تفعل في الأوقات العادية. على سبيل المثال، ضع خطة أسبوعية يوم الأحد تملأها بالأنشطة (بما في ذلك المهام اليومية مثل الطهي أو التنظيف أو مشاهدة التلفزيون). ثم يمكنك تحديد الأيام التي قد تظل فيها بحاجة إلى برنامج.
- **الرياضة في الطبيعة:** الجري أو المشي أو ركوب الدراجات. خطط لممارسة الرياضة في الهواء الطلق بثبات في خطتك الأسبوعية. يمكن للأشخاص الذين لم يعودوا يجيدون الوقوف على أقدامهم أن يطلبوا من الآخرين أن يمشوا معك بضعة أمتار لأعلى وأسفل الشارع.
- **تحدث** إلى الجيران أو الأصدقاء أو الأجداد من خلال النافذة أو فوق الشرفات أو عبر الشارع. رتب للقاء في هذه الاجتماعات عن بعد، تمامًا كما تفعل في الاجتماعات الأخرى.
- ألا تنتمي إلى الفئة المعرضة للخطر، لكن لا يمكنك العمل في الوقت الحالي؟ اسأل في المؤسسات الاجتماعية، مثل النافل Tafel، ما إذا كان هناك حاجة **لتعاونك هناك**. غالبًا ما يتم البحث عن عمال الحصاد أو الموظفين في محلات السوبر ماركت في الوقت الحالي.
- **اتصل بالأشخاص الذين تود التحدث إليهم.** ألا تعرف أي شخص ترغب في الاتصال به، ولكن ما زلت تريد التحدث إلى شخص ما؟ استفسر من البلديات أو إدارات المدينة في منطقتك. لديهم العديد من خدمات المحادثة الهاتفية المحلية.
- **العزلة والوحدة** ليسا نفس الشيء. تعلم أن تستمتع بالوحدة وأن تكون كافيًا لنفسك. تعامل مع نفسك بالحب.

حتى أولئك الذين لا يعيشون بمفردهم يمكن أن يكونوا وحيدين.

كثير من الناس يشعرون بالوحدة الآن. البعض لأول مرة في حياتهم. يمكن أن تتخذ الوحدة أشكالًا عديدة. يمكن أن يحدث أيضًا عندما يبدو أن لديك الكثير من جهات الاتصال والمهام، عند عرضها من الخارج. اعطني بنفسك. كيف حالك؟ يمكن أن يساعد الاعتراف بمشاعرك. ربما بعد ذلك تجرؤ على الاقتراب من الآخرين ووضع استراتيجيات ضد ذلك. انتبه للأشخاص من حولك. اسأل الأصدقاء عن شعورك حيال الموقف. يمكن أن يشعر الكثير من الناس بالوحدة، فكروا في بعضكم البعض، وبعض الأمثلة:

- كبار السن وكبار السن ودور رعاية المسنين
- قد يفتقر الآباء، وخاصة الآباء الوحيدين، إلى الاتصال بالبالغين الآخرين.
- قد يفتقر الأطفال والمراهقون إلى الاتصال بأقرانهم.
- قد يفتقر العزاب إلى التواصل مع الشركاء الرومانسيين.
- يمكن للأشخاص الذين يعملون عادة مع كثيرين آخرين ويعملون الآن بمفردهم أن يفتقدوا زملائهم.
- قد يفقد مقدمو الرعاية الاتصال بالعالم الخارجي إذا كانوا مع الشخص الذي يحتاج إلى الرعاية على مدار الساعة.] هاتف الرعاية": 030 20179131 [

