

الموارد الروحية في أوقات COVID-19

لماذا يمكن أن يكون البعد الروحي مهمًا في أوقات الأزمات

بسبب Covid-19، هناك مجالات مختلفة للمشاكل، وبالتالي هناك طرق مختلفة للمساعدة: الطبية، والمالية، والاجتماعية، والعلاج النفسي، وما إلى ذلك. القيم التي تعتبر مهمة للأفراد بالنسبة لهويتهم، سواء كان ذلك بشكل فردي، كمجموعة أو مجتمع، هي أيضا مهددة بالطبع. يمكن أن تكون هذه القيم مختلفة تمامًا، مثل حقوق الحرية، وأهمية الشبكات الاجتماعية، والسفر، والثقافة. عندما يتم تهديد النماذج والقيم الأساسية أو حتى كسرهما، غالبًا ما يلعب المستوى الروحي دورًا. يسأل الناس عما يدوم.

تظهر الأبحاث في مجال الرعاية الروحية أنه في حالات الأزمات والمرض، بالإضافة إلى الاحتياجات الجسدية والنفسية الاجتماعية، فإن الاحتياجات والموارد الوجودية والروحية والدينية لها أيضًا تأثير على صحتنا. في مجتمعنا، حيث الروحانية والدين خاصان وغالبًا ما يكونان من المحرمات، تعتبر عملية التعلم لمعالجة هذا البعد.

في مجال الرعاية الصحية، الروحانية هي النطاق الواسع الذي يندرج تحته الدين. تُفهم الروحانيات بشكل مختلف تمامًا، من بين أشياء أخرى على أنها تمنح الثقة والاتصال والفرح بالوجود ويمكن أن تغير تجاربنا اليومية. يركز الدين أكثر على الجانب المؤسسي.

15 توصيات للعناية الروحية

1. تسمية الطوارئ: الرثاء، القلق، الخوف، الشك، الدموع مسموح بها ولها مكان.
2. دعوا الذي ما لا يمكن تغييره يحدث: الكثير في الحياة غير متوفر، وغير ممكن.
3. كسب الثقة: لست وحدي - حياتي صامدة.
4. تذكر: لقد سارت الأمور على ما يرام عدة مرات.
5. هنا والآن: انتبه جيدًا لهذا اليوم، لأنه حياتك، كل يوم جديد.
6. استمتع وكن شكورا لأشياء صغيرة: إدراك ما هو واضح على أنه ليس بديهياً.
7. الفكاهة والضحك: أنا لست مركز العالم.
8. اوسع مظهرك وافتح قلبك: ما هي التغييرات التي نحتاجها الآن؟
9. عش التضامن: تحويل التفكير الى عمل، والتواجد لبعضكما البعض.
10. التجربة معًا: التواصل مع بعضنا البعض، على سبيل المثال في أوقات محددة.
11. بناء فترات الراحة الروحية: خذ نفسًا، اشعر بقوة الصمت، اختبر الطبيعة.
12. ابحث عن صور وأماكن وإقامة جيدة: ما يمنحني القوة والحماية والأمان، اجعلها مرتبة في الحياة اليومية وأدركها بكل حواسك.
13. استمر في التحرك: امش ببقطة وقم بالحج - خطوة بخطوة.
14. اشعر بقوة التنفس والصوت: جرب الطنين والموسيقى.
15. كن مبدعًا: صمم على نطاق صغير.

لنصائح أخرى: <http://plattform-fuer-psychoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

