

## منابع معنوی در زمان کوید ۱۹

چرا بُعد معنوی در مواقع بحرانی می تواند مهم باشد

به دلیل کوید ۱۹، در زمینه های مختلف مشکلات وجود دارد و بر این اساس رویکردهای مختلفی برای کمک به آنها وجود دارد: طبی، مالی، اجتماعی، روان درمانی و غیره. همچنان ارزش هایی که برای هویت افراد مهم می باشند، نیز در معرض خطر قرار دارند، چه فردی، چه گروهی و یا مربوط به اجتماع. این ارزش ها می توانند بسیار متفاوت باشند، به عنوان مثال حق آزادی، اهمیت شبکه های اجتماعی، سفر، فرهنگ. وقتی نمونه ها و ارزش های اساسی تهدید یا حتی شکسته می شوند، بُعد معنوی اغلب وارد عمل می شود. مردم آنچه که دوام میاورد و ثمر دارد، می خواهند.

تحقیقات در زمینه مراقبت معنوی نشان می دهد که در شرایط بحرانی و مریضی، علاوه بر نیازهای جسمی و روانی، نیازها و منابع حیات، معنوی و مذهبی نیز بر صحت ما تأثیر می گذارند. در جامعه ما که معنویت و دین مسائل خصوصی هستند و اغلب تابو هستند، پرداختن به این بُعد یک فرایند یادگیری است.

در مراقبت های صحتی، معنویت طیف گسترده ای است که دین شامل آن می شود. معنویت بسیار متفاوت درک می شود، از جمله چیزهایی که به شما اعتماد، اتصال، لذت از بودن را می دهد و می تواند تجارب روزمره ما را تغییر دهد. دین بیشتر به جنبه نهادی متمرکز است.

## ۱۵ توصیه مراقبت معنوی

۱. شناسایی ضروریات: شکایت، بی قراری، ترس، تردید، اشک مجاز اند و جای خود را دارند.
۲. بگذارید آنچه که قابل تغییر دادن نیست اتفاق بیفتد: بسیاری چیز ها در زندگی در دسترس نیستند، امکان پذیر نیستند.
۳. کسب اعتماد: من تنها نیستم - زندگی من ادامه دارد.
۴. به خاطر بیاورید: اکثر اوقات در گذشته خوب سپری شده است.
۵. حضور در اینجا و اکنون: به این روز بسیار توجه کنید، زیرا این زندگی شماست، هر روز جدید.
۶. از چیزهای کوچک لذت ببرید و تشکر کنید:
- امر مسلم و بدیهی را به عنوان غیر بدیهی ببینید.
۷. شوخ طبعی و خنده: من مهم ترین فرد نیستم.
۸. نگاه خود را گسترده کنید و قلب خود را باز کنید: اکنون به چه تغییراتی نیاز است؟
۹. همبستگی را عملی کنید: از فکر و ذهن خود وارد عمل شوید، به یکدیگر کمک کنید.
۱۰. جامعه را تجربه کنید: در تماس بودن با یکدیگر، به طور مثال در زمان های مشخص.
۱۱. وقفه های روحی بگیرید: نفس بکشید، قدرت سکوت را احساس کنید، طبیعت را تجربه کنید.
۱۲. تصاویر، مکان ها و همراهی خوب برای خود پیدا کنید: آنچه را که به شما قدرت، حفاظت و امنیت می بخشد در زندگی روزمره آشکار کنید و آن را با تمام حواس خود درک کنید.
۱۳. متحرک باشید: با احتیاط قدم بزنید و راه بروید - گام به گام
۱۴. قدرت درمانی نفس و صدا را احساس کنید: صدای زمزمه ها و موسیقی را تجربه کنید.
۱۵. خلاق بودن: در مقیاس کوچک تنظیم کردن.

معلومات بیشتر را می توانید در اینجا مشاهده کنید: <http://plattform-fuer-psycho-soziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

