

خمس طرق للاعتناء بنفسك والتواصل مع الآخرين في فترة عطلة رأس السنة

لطالما كانت فترة العطلات مؤججة للعواطف والمشاعر. فقد تتناوبك مشاعر مختلطة مثل التوتر والحزن والشعور بالوحدة، وأيضًا مشاعر الفرح والامتنان والأمل في العام الجديد، بل أحيانًا تشعر بها جميعًا في الوقت نفسه. لقد كان هذا العام مليئًا بالتحديات الجديدة والمهمة، وبالنسبة لمن يقضون أوقاتهم في الاحتفالات، قد تبدو إجازة رأس السنة غريبة عليهم هذا العام ويشعرون بأن هناك شيئًا مختلفًا. ولذا لا بد أن تشارك هذا العام في الأنشطة والمهام التي تجعلك في أفضل شعور، وأن تتواصل مع الآخرين بالطرق المتاحة لديك. ولا تنسى أنه برغم أن أهم شيء في العطلات غالبًا هم الأصدقاء والعائلة، فتذكر دائمًا الاعتناء بنفسك.

1 ابتكر تقاليد جديدة أو حافظ على التقاليد افتراضيًا:

إذا كنت تشعر بالعطلة حقًا، فحاول أن تحافظ على التقاليد نفسها التي كنت تقوم بها من قبل. قد لا تكون في نفس المكان الذي يتواجد به الأصدقاء والعائلة، لكن بإمكانك تزيين المكان ومشاهدة أفلام العطلات واللعب معًا أو حضور الطقوس الدينية معًا افتراضيًا. لا بد أن نذكر أنفسنا أن فترة العطلات ليست عادية هذه السنة، ولا بأس أن نجعل احتفالاتنا مختلفة أيضًا. وربما يكون ذلك هو الوقت المناسب لابتكار تقاليد جديدة تمامًا، وفرصةً ينضم فيها أفراد العائلة الذين ليس بإمكانهم عادةً التجمع معًا بسبب بُعد المسافة بينهم.

2 شارك التجارب افتراضيًا:

يمكن مشاركة التجارب افتراضيًا خلال أيام العطلات. بإمكانك أن تتناول طعامك مع من تحب، بل يمكنك أن تعدّوا الطعام معًا عبر الهاتف أو المحادثة عبر الفيديو. كما يستمتع الكثير من الأشخاص بالموسيقى وأغاني العطلات، وبذلك يمكنك أن تجهز قائمة بمراسم الاحتفال بشكل افتراضي لتشارك تجربتك وتشعر بالألفة.

3 أرسل بطاقات التهنة الورقية:

أرسل بطاقة تهنة ورقية لكي تبقى على تواصل مع الأشخاص الذين لا يمكنك التواجد معهم، ودعهم يعرفون أنك لم تنسى أن تهنتهم. وإذا أرسلت مع هذه البطاقة كلمات مكتوبة بخط يدك، فسوف يدخل ذلك السرور على من ليس بإمكانه أن يقضي العطلة معك، إما بشخصه أو بشكل افتراضي عبر الإنترنت.

4 ابحث عن طريقة مبتكرة للعتاء:

يمثل العطاء بالنسبة للكثيرين جزءًا أساسيًا من موسم العطلات ولا يزال هناك عدة طرق للتطوع بوقتك ومواردك بأمان. اكتب بطاقات أو قم بالاتصال بكبار السن من الذين يعيشون وحدهم، أو ساهم في بنوك الطعام أو تبرع للجمعيات الخيرية أو تبرع بالدم لمن هم في أمس الحاجة إليه أو قدم الدعم للأعمال المحلية، أو رعاية حيوان أليف وغير ذلك الكثير. جمعت مبادرة **DoSomething** قائمة بفرص التطوع الافتراضية في منظمات مثل الأمم المتحدة ومنظمة العفو الدولية. **NY Cares** لديها أيضًا العديد من فرص التطوع التي يمكن أدائها بأمان وبشكل افتراضي.

5 خصص وقتًا لتذكر أو تكريم شخص عزيز فقدته:

تمثل فترة العطلات هذا العام تحديًا خاصًا لأن الكثير منا قد عانوا من فقدان أشخاص أعزاء عليهم ولم يتمكنوا من الحداد عليهم بالطرق التي اعتدنا عليها. في حين أن لكل شخص منّا طريقته في التأقلم عند فقدان من يحبهم، وينطبق ذلك على الأطفال والكبار، نوضح فيما يلي بعض الأفكار حول طرق التأقلم:

- 1) حاول أن تجد طريقة تحيي بها ذكرى الأشخاص الأعزاء المفقودين في الاحتفالات، كأن تقوم بطهي إحدى وجباتهم أو تشغيل أغانيهم التي كانوا يفضلونها.
- 2) لا تكن قاسيًا على نفسك عند التعامل مع الأعباء الإضافية التي تفرضها العطلات مع تذكر أحزانك.
- 3) اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها، سواء من الأصدقاء والعائلة أو من أخصائي الصحة العقلية.

إذا احتجت إلى المساعدة أو الدعم أو إلى التحدث مع شخص خلال فترة العطلات، فيمكنك التواصل مع NYC Well (nyc.gov/nycwell) مجانًا وبسريرة تامة، والموقع مترجم إلى أكثر من 200 لغة، والتواصل على مدار الساعة أسبوعيًا وطوال أيام السنة. أرسل كلمة WELL إلى 65173. أو اتصل بـ NYC Well على 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355).