



الجمهورية التونسية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الإحاطة النفسية لدعم الطلبة والحدّ من تداعيات فيروس كورونا COVID19



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

الهاتف : 71 786 300

الفاكس : 71 801 701

البريد الإلكتروني : veille.covid@mesrs.state.tn

3 - الدراسة و كيفية المراجعة

- حاول أن تحصل على المعلومات اللازمة فيما يخص دراستك (البرامج الدراسية، توقيت الحصص، أوقات الامتحانات...)
- تأقلم مع الإجراءات الدراسية الجديدة من حيث التوقيت وامتداد السنة الدراسية و التباعد الاجتماعي للطلبة ...
- متّين علاقاتك مع الطلبة الآخرين لفتح المجال لتبادل الخبرات الأكاديمية والتشارك في المشاريع الطالبة والواجبات الجامعية
- اعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة للدراسة عن بعد
- نظّم أوقات المراجعة للامتحان واختر الوقت المناسب للدراسة يتيح لك وقتاً من الراحة والترفيه
- رتب الأولويات وحدد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة و ابدأ بدراستها أولاً
- اعتمد الملخصات في الحفظ ودون أكثر النقاط أهمية واستخدم الألوان للتأشير عليها
- هيء المكان الملائم للدراسة الذي تتوفر فيه الشروط كالإضاءة والهدوء ...
- تجنّب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- إذا كنت تعاني من صعوبات نفسية ولم تستطع أن تواجهها أو تتغلب عليها بمفردك، يمكنك اللجوء إلى الأخصائي النفسي ليقدم لك المساعدة النفسية اللازمة.
- علما وأنه يتواجد عدد من الأخصائيين النفسيين بالمؤسسات والمبيلات الجامعية لمساعدة الطلبة الذين هم بحاجة لمتابعة وإحاطة نفسية.

2- الحالة النفسية

في البداية نترح عليك، تقبل الوضعية، وتعلم كيفية التعايش معها وذلك من خلال تحديد السلوكيات التي تساعدك على التحكم فيها (المسافة الجسدية، موقفك الإيجابي...). وترك ما لا يمكنك السيطرة عليه (عدد المصابين ، ما يفعله الآخرون، الامتحانات...)

– حاول التعود على الوضعية الجديدة من إغلاق وسائل الترفيه كالمقاهي والمتنزهات والفضاءات الرياضية وجد سبل جديدة واخلق ديناميكية في حياتك للإحساس بالطمأنينة والرفاه النفسي.

– أخط نفسك بالأشخاص الإيجابيين الذين يشجعونك و يعلمونك أشياء جديدة و يشعرونك بالانتماء

– حافظ على تواصلك مع العائلة والأصدقاء باستعمال التكنولوجيا الحديثة وصفحات التواصل الاجتماعي لتجنب الإحساس بالوحدة واليأس والإحباط

– احم نفسك و قدم في نفس الوقت الدعم للآخرين و شاركهم اهتماماتك

– تحمل المسؤولية في حماية نفسك و المجتمع و تقديم العناية اللازمة للمحيطين بك

– واجه خوفك و قلقك من الوباء حتى لا يعطل نشاطك و تعلم التعايش مع الفيروس

– لا تبالغ في الإجراءات الاحترازية ولا تتعطل عن أداء حياتك وكن مرنا و متحمسا للتغيير وجد البدائل في الحياة وتواصل مع الآخرين بطرق آمنة

– تعلم التعامل الإيجابي مع الأزمات والمرونة في التصرف وتجنب التفكير السلبي لأنه يزيد من تعقيد الوضعية

– اعتن بصحتك الجسدية والنفسية وحافظ على نوعية حياة جيدة (تغذية متوازنة، نوم جيد وكافي...)

– عزز ثقتك بنفسك و طور ذاتك و كن مبدعا و حسن مهاراتك

– عبر عن انفعالاتك حتى تتخلص من حالات القلق لديك

– تقبل أنك لا تستطيع تغيير كل الظروف التي تحيط بك

– التزم الهدوء والتضامن عند الأزمات لتجاوزها بأخف الأضرار

– حاول الترفيه عن نفسك من خلال ممارسة النشاطات التي تساعدك على ذلك كالرياضة والموسيقى...

– تجنب الفراغ لأنه يزيد التوتر والأفكار السلبية وضع أهدافا واضحة وخاصة بك تعطي معنى لوجودك وتدفعك للمضي قدما لتحقيقها

– قلل من التركيز على المشاكل وحاول إيجاد الحلول البديلة و كن قويا في مواجهتها

– حدد نقاط القوة والضعف لديك واستخدمها في إدارة مشاعرك والسيطرة على دوافعك

ينتج عن نهاية الحجر الصحي والعودة إلى الجامعة حالة من الخوف والقلق لدى الطلبة، التي تتطلب جهدا للتكيف قد يختلف من طالب إلى آخر قصد الحفاظ على حالة التوازن والصحة النفسية. ولمساعدة الطلبة على الحد من التداعيات النفسية لفيروس كورونا نقدم إليكم التوصيات التالية:

1 – السكن و التنقل و ارتياد الفضاءات المختلفة

– كن على علم وتأكد بأن هذا الفيروس يمكن أن يصيب أي شخص في أي مكان بمعزل عن الجنس والمنطقة الجغرافية.

– ضرورة الاطلاع على بروتوكول وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المتعلق بالإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.

– حاول التقيد بكل إجراءات وزارة الصحة لحفظ الصحة كغسل اليدين و التباعد الاجتماعي...

– اعمل على خلق بيئة صحية ومتكيفة مع احتياجاتك

– تجنب الاكتظاظ في الفضاءات الجامعية والعامية ووسائل النقل