**صحة المشاعر**

**أداة ملاحة أزمة COVID-19**

في خضم عدم اليقين ، ندعوك لاستخدام هذه الأداة للنظر والصلاة من خلال الطرق المختلفة التي تؤثر بها هذه الأزمة عليك. اتبع التعليمات أدناه لتحديد ومعالجة أفكارك ومشاعرك.

ستلاحظ أن بعض الأسئلة تطالبك بالتفكير في المكان الذي قد تحصل فيه إلى دعم إضافي في هذا الموسم. نحن نعلم أن التواصل قد يكون ضعيفًا وصعبًا لأسباب متنوعة. نأمل أن تساعد هذه الأداة في الأوقات التي تشعر انك مسحوق. يُرجى التواصل معنا - فأنت مهم ومحبوب. أنت لست وحدك.

**عوامل الضغوطات والاجهاد:** أسرد قائمة بالتحديات أو الجوانب التي تسبب لك الخوف نتيجة لــ COVID-19 ؟(أمثلة: التباعد الاجتماعي ، والحجر الصحي ، والمصاعب المالية ، والأحداث والمدارس الملغاة ، وما إلى ذلك)

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**الحزن:** ما الذي تحزن على خسارته وفقدانه في هذا الموسم غير المتوقع؟ (أمثلة: فقدان الدخل بشكل غير متوقع ؛ الأحداث المؤجلة أو الملغاة مثل حفلات الزفاف ، التخرج ، الجنازات ، الأحداث الرياضية ؛ الأنشطة الاجتماعية مثل القهوة مع الأصدقاء ، الأفلام ، تناول الطعام في الخارج ، دروس اللياقة البدنية / التمرين ، إلخ.)

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**الأشخاص الآمنون**: سم الأشخاص الذين يمكنك مشاركة ضغطك وحزنك معهم في وقت الأزمة هذا. (أمثلة: الأصدقاء،العائلة،خدام الكنيسة، مستشار، الجيران وما إلى ذلك)

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**الموارد**: ما هي الموارد التي يمكنك الذهاب إليها للحصول على مزيد من الدعم؟ (أمثلة: الاستشارة عن بعد ، والبودكاست / التأملات اليومية ، والخدمات والموارد الكنسية عبر الإنترنت - *www.saddlebackchurch.com/coronaresponse,*  ، قوائم العبادة ، اقتراحات معينة عبر الإنترنت ، إلخ.)

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**الرعاية الذاتية والأنشطة**: ما هي بعض الأنشطة الجديدة التي قد ترغب في استكشافها؟ (أمثلة: الطهي أو الذهاب للتنزه أو المشي أو قراءة كتاب جديد أو الاستماع إلى بودكاست جديد أو ممارسة هواية جديدة أو تجربة تعبير فني جديدة - ألوان مائية أو كتاب تلوين أو تطريز أو ما إلى ذلك)

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**الخدمة:** ما هي الطرق التي يمكنك أن تعطي بها للآخرين خلال هذه الأزمة؟ (أمثلة: Facetime أو الاتصال بالأصدقاء ، أو توصيل أغراض البقالة إلى باب أحد الأصدقاء ، أو التبرع لمخزن الطعام ، وما إلى ذلك) • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**الرجاء:** املأ الفراغ: "أرجو أن \_\_\_\_\_\_\_\_\_". (أمثلة: اطورعادات جديدة ، والشعور بمزيد من التواصل مع جيراني ، والاستمتاع بوقتي في المنزل ، وتعلم كيفية الخبز ، وما إلى ذلك)

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"والى الشيخوخة انا هو والى الشيبة انا احمل. قد فعلت وانا ارفع وانا احمل وانجي.". إشعياء 46: 4 ب (NIV)

إذا كنت تبحث عن طريقة لتقديم المساعدة أو تلقيها ، يُرجى زيارة: *www.saddlebackchurch.com/coronaresponse,*.