

# أدوات الفنانين والمصممين لمواجهة الوباء

نصائح حول الرعاية العاطفية، وأسئلة تأملية للإجراءات والموارد  
تقدمها أخصائية في علم النفس الاستشاري

هذا الكُتَيْب هو ثمرة مشروع تعاوني بين "تشكيل" وريما بني عباسي، الحاصلة على ماجستير  
علوم في علم النفس الاستشاري (الولايات المتحدة)

٢١ أبريل ٢٠٢٠  
دبي، الإمارات العربية المتحدة

- نصائح وتقنيات
- أسئلة تأملية حول تدوين اليوميات أو التعبير الإبداعي
- خدمات الصحة النفسية على الإنترنت

# نصائح وتقنيات

كما سبق وذكرت في جميع مقاطع الفيديو والعروض التقديمية التي أقدمها، فإنه لا يجوز اعتبار "نصائحي" "وصفات طبية" بأي شكل من الأشكال، كما لا يسعها اشتغال مختلف الظروف التي يواجهها الناس. بل أرجو اعتبار هذه "النصائح" بمثابة "دعوات" و"نقاط أساسية" حتى لو لم تتفقوا مع أي مما يرد فيها. ويمكنكم إضافة نصائح كانت مفيدة لكم في القسم التالي المخصص للفنانين. (ريما بنبي عباس)

## (أ) وضع روتين رعاية ذاتية شامل

(أ) تعج وسائل التواصل الاجتماعي بنصائح الرعاية الذاتية، وقد يكون الكثير منها غير ملائم للجميع. لذا، عند البحث عن مثل هذه النصائح، ينبغي مراعاة ما يلي:

(i) ما هي النواحي التي تلائمني أو لا تلائمني من هذه النصيحة، ولماذا؟

(ii) كيف يمكنني ملائمة النصيحة مع ظروف الشخصية؟ مثلاً: في حال كنتم تعملون وتدرسون أطفالكم من المنزل، فلن تستطيعوا إيجاد مساحة شخصية هادئة لممارسة التأمل بالشكل المناسب. غير أن هنالك أساليب لتعزيز الوعي الذهني في حياتكم اليومية، دون الحاجة إلى مساحة هادئة منعزلة. تابعوا صفحتي على "إنستغرام" @reemabaniabbasi حيث تجدون أمثلة حول هذه الأساليب. وبالنسبة للفنانين الذين لديهم أطفال، فمن السهل الآن أن نشعر بأنهم يتفعلون على مساحتنا الخاصة، لكن يمكن أن نتكيف مع ذلك عبر دمجهم في روتيننا للرعاية الذاتية، فالأطفال يقومون بتقليدنا ومراقبتنا أكثر مما نعتقد. ويزداد هذا الأمر أثناء حالات الوباء العالمي، فتعاملنا مع الوباء ينعكس على كيفية تعاملهم مع مثل هذه الظروف في المستقبل.

(iii) فكروا في احتياجاتكم على جميع الأصعدة (جسدياً، عاطفياً، مهنياً، فكرياً، مالياً، اجتماعياً، وروحياً) وما هو النشاط البسيط الذي يمكنكم القيام به اليوم (واليوم فقط) ليساعدكم في تلبية إحدى هذه الاحتياجات على الأقل.

(iv) فكروا في مزاجكم الحالي ومقدار الطاقة الذي تملكونه في هذه اللحظة؛ علماً أن المزاج والطاقة شيئان مختلفان تماماً. مثلاً: قد نحظى بطاقة كبيرة ونشعر بالحماس أو قد تتراشق هذه الطاقة مع الشعور بالقلق، وربما نمتلك طاقة منخفضة ونشعر بالراحة أو بالإرهاق والإحباط؛ أي تجارب مختلفة مع مستويات الطاقة نفسها. وبمجرد معرفة مستوى طاقتكم، يمكنكم حينها تحديد نشاط الرعاية الذاتية القادر على مساعدتكم لرفع أو خفض طاقتكم إلى مستوى مريح. وإن كنتم غير واثقين من النتيجة جربوا اختبار وتوثيق كيف يؤثر نشاط معين على مزاجكم وطاقاتكم. مثلاً: إذا شعرتم بالحاجة إلى رفع طاقتكم من الجيد ممارسة تمارين الكارديو، ولكن إذا كانت طاقتكم عالية أساساً ويرافقها شعور بالقلق فقد يزيد الكارديو الوضع سوءاً. وفي هذه الحالة سيكون من الأفضل ممارسة نشاط مهدئ مثل تمارين التنفس، أو اليوغا، أو تناول شاي الأعشاب قرب النافذة. تدريبوا على تحديد مزاجكم وطاقاتكم عدة مرات يومياً عبر تدوين مستوياتهما بشكل منفصل على مقياس من 1-10 قبل وبعد نشاط معين. تحققوا من مستوياتهما عند الاستيقاظ، وقبل وبعد مشاريع العمل، أو أثناء النشاطات اليومية، وقبل النوم. ويمثل هذا بحد ذاته نوعاً من ممارسة الوعي الذهني. وإذا كنتم لا تحبون تدوين ذلك كتابياً، يمكنكم تحميل تطبيق Daylio ليساعدكم في مراقبة مزاجكم ونشاطكم، بالإضافة إلى تخصيص وإضافة نقاط مستوى طاقتكم في قسم الملاحظات في التطبيق.

(v) حددوا توقعات واقعية لمفهومكم عن الرعاية الذاتية. فلا يعني توفر متسع من الوقت لدينا أننا نمتلك السوية نفسها من الطاقة الذهنية، لذا لا تقسوا على أنفسكم إن لم تنجحوا في تنفيذ كل ما خطتكم له من أنشطة. مثلاً: قد يصعب عليكم القيام بالتمارين المكثفة باستمرار، ولكن هل يمكنكم القيام بدقة واحدة من تمارين التمدد البسيطة خلال النهار؟ وكونوا متأكدين أنه ليس هنالك ضير أبداً في عدم فعل شيء سوى الراحة، فهي كل ما نحتاجه الآن.

(vi) تذكروا أن الهدف من الرعاية الذاتية ليس التخلص من الإجهاد، بل مساعدتنا في مقاومته. كما يمكن أن تؤثر طريقة تعاملنا مع الرعاية الذاتية على تجربتنا معها. ولا بد أن ندرك أن الإجهاد جزء من حياتنا، ويزداد في أوقات انعدام اليقين كالآن. ومن المفارقات التي يقولها علم النفس أننا كلما حاولنا التخلص من شيء، فإنه يصبح أسوأ في الواقع، ويمكن الحل بالتالي في إعطاء مجال لأنفسنا، سأحدث عنه أكثر بعد قليل.

(vii) هل أمتلك في حياتي أشخاصاً يمكنني الاعتماد عليهم كـ "رفاق دعم"؟ قد يكون من الصعب الالتزام بأهداف الرعاية الذاتية التي وضعناها لأنفسنا دون دعم الآخرين. حددوا أهدافاً مشتركة مع رفاق الدعم وتحققوا من مستوى تقدم

بعضكم في يوم تتفقون عليه. مارسوا أنشطة الرعاية الذاتية مثل التأمل أو التدريب معاً عبر الإنترنت. احرصوا على أن يكون نقدكم بنّاءً؛ بأن يركز على العقبات والجوانب الإيجابية والنواحي التي يمكن تحسينها، مع مراعاة الفصل بين أداء الشخص وقيمه الذاتية، دون تحطيم معنوياته أو تقديره لذاته.

## ب) وفيما يلي أمثلة عن نصائح الرعاية الذاتية التي يمكن تطبيقها في مختلف نواحي الحياة:

(i) جسدية:

(1) تمارين مكثفة أو معتدلة

(2) الوقوف أو المشي بعد كل ٣٠ دقيقة جلوس

(3) الحد من مدة الجلوس أمام الشاشات

(٤) النظر إلى مسافة بعيدة لإراحة نظرنا بعد يوم طويل من النظر إلى الشاشات

(٥) النوم والاستيقاظ يومياً في موعد محدد

(٦) تهيئة أنفسكم للنوم قبل ساعتين من موعد نومكم: عبر تخفيض مستوى الإنارة، وعدم القيام بأي أعمال أو أي شيء محفز يتطلب مهاماً عدة مثل وسائل التواصل الاجتماعي، وتناول شاي الأعشاب أو الأطعمة التي تساعد على النوم، وغيرها.

(ii) عاطفية:

١. الابتعاد قليلاً عن الأخبار، فهناك فرق بسيط بين البقاء على اطلاع وإثقال النفس بالمشاكل والمعلومات. تابعوا

مستويات مزاجكم وطاقاتكم كما ذكر أعلاه، لتقرروا متى يجب الاستراحة من الأخبار.

٢. امنحوا أنفسكم مجالاً وافهموا أن هنالك عدة طرق طبيعية للتفاعل مع ما يحدث حولكم، فبعضنا قد يختبر مشاعر غريبة عنه. وقد يثير هذا التقلقل ذكرياتنا المؤلمة، فنستجيب له بذات الطرق التي ساعدتنا سابقاً على التأقلم، ومن الطبيعي

أيضاً عدم الشعور بشيء أو إبداء أي ردة فعل. فحاولوا إدراك ومراعاة تأثير مشاعركم وأفكاركم ومعتقداتكم وحتى أفعالكم بالوباء كما لو كنتم تدعمون عزيزاً عليكم. وراقبوا تأثير أفكاركم ومشاعركم على جسديكم؛ إذ تحمل أجسامنا عبء المشاعر

والأفكار على شكل تشنج في أحد الأعضاء، أو غثيان، أو رجفان، أو رؤية ضبابية، أو ألم جسدي بدون مبرر طبي، أو

صعوبة في التنفس، وغير ذلك. انتبهوا لهذه الأعراض بعين فضولية لا نقدية مصدرة للأحكام. فحالما نحدد استجابتنا

الجسدية لعواطفنا، سنتمكن من تنظيم تفكيرنا باستخدام أجسادنا، وهكذا يكون تفعيل الوعي الذهني.

٣. تحقيق توازن بين التأمل الذاتي الذي قد يساعدنا على استيعاب ما يحدث، وبين الإلهاء؛ ويتمثل التأمل الذاتي بتسجيل اليوميات، والإبداع الفني أو الرقص للتعبير عن المشاعر الداخلية، وتدوين الأفكار والمشاعر بمقاطع صوتية أو فيديو،

والتفكير بما تلاحظونه من خواطر ومشاعر وأحاسيس جسدية. قيموا مزاجكم وطاقاتكم لتحديدوا أيضاً متى عليكم إيقاف التأمل الذاتي.

(iii) فكرية:

١. تعلموا شيئاً جديداً في مجالات مختلفة.

٢. ابتعدوا قليلاً عن الأخبار بالاستماع للمدونات الصوتية، أو قراءة الكتب/ المقالات، أو مشاهدة الوثائقيات التي لا تتحدث عن الأوبئة.

(iv) اجتماعية:

١. تواصلوا مع العائلة والأصدقاء، وخصصوا أوقاتاً وأياماً لذلك حتى ولو عبر الرسائل الصوتية.

٢. تناولوا معاً الشاي والقهوة والطعام عبر الإنترنت.

٣. اكتبوا رسالة إلكترونية أو قصيرة لشخص عزيز عليكم. ما أهمية هذه العلاقة لكم؟ وكيف أثرت حياتكم؟

٤. تبادلوا الإبداع؛ على سبيل المثال أبداعوا عملاً فنياً يكون استجابة لعمل فني قام به شخص آخر أو لقصيدة كتبها أو موسيقى لحنها.

٥. حددوا الأشخاص المنتمين إلى "دائرتكم الخاصة"، ممن تعطيهم الأولوية في التواصل. ولماذا اخترتموهم؟

٦. حافظوا على طقوس العائلة كتناول الوجبات معاً في أوقات محددة، ومشاهدة التلفاز عند المساء، أو ممارسة الألعاب اللوحية، ومشاركة الأطفال بالواجبات المنزلية، وغير ذلك. وتتعاظم أهمية هذه النشاطات لدى الأطفال، حيث يحتاجون إلى

نوع من الاستقرار في عالم متقلب بات يخلو منه. لكن احرصوا على تنبيه الأطفال قبل نهاية نشاط وبداية آخر ليكونوا مستعدين للانتقال بينها.

٧. يستضيف تطبيق Meetup العديد من فعالياته الاجتماعية المجانية عبر الإنترنت، متيحاً لكم التعرف على أشخاص من مشارب واهتمامات مختلفة.

## (v) مهنية:

1. المواظبة على تعلم المهارات والابتكارات الجديدة في مجال عملكم.
2. تجريب مقاربات مختلفة لحل مشكلة متعلقة بالعمل.
3. التواصل مع الزملاء والمشرفين، أو مع المنظمات المهنية للاستعلام عن أي أحد مهتم بتقديم الإرشاد التوجيه إن لم يكن لديكم مشرف. كما يقدم تطبيق Meetup أنشطة تفاعلية عبر الإنترنت تساعد في ذلك.
4. تدوين الفرص المستقبلية في أجندتكم.
5. وضع قائمة بالأشياء التي تودون القيام بها في بداية الأسبوع، أو قبل يوم من النشاط، أو في صباح اليوم نفسه. كما يمكنكم استخدام "مصفوفة آيزنهاور" لتحديد المهام ذات الأولوية في التنفيذ والمهام التي يمكن تأجيلها أو تفويضها عبر: <https://matrix-eisenhower-the.com.luxafor/>. وإن لم تتمكنوا من إنجاز كل ما خطتكم له، يمكنكم إضافة "لائحة الإنجازات" لتسجيل ما قمتهم به.

## (vi) مالية:

1. إعادة تقييم الميزانية وتحديد ما يمكن التنازل عنه للمحافظة على الاكتفاء المالي، والأمور التي يصعب الاستغناء عنها ولماذا؟
2. تابعوا دخلكم ومصاريحكم على أساس يومي.
3. إعادة تقييم الجداول الزمنية التي حددتموها لأهدافكم المالية قبل تفشي الوباء.

## (vii) روحية:

1. واطبوا على التضرع إلى الله ودعائه خارج الطقوس الاعتيادية.
2. تذكروا القصص الروحية التي تساعد الإنسان على التعامل مع حالات الريبة وانعدام اليقين، والاستفادة من هذه القصص في حياتكم الخاصة.
3. التأمل في تجربتكم ومشاعركم الداخلية بعين من الفضول بهدف تحسين الذات وتطويرها وليس مجرد الاسترخاء.

## (٢) وضع حدود وتعريف الآخرين بها:

- (أ) تزداد صعوبة الاهتمام بأنفسنا وبالتزامات العائلة والعمل عندما لا نضع حدوداً بينها ونجعل الآخرين يفهمونها. فنحن بشر طاقاتنا محدودة، ولا نستطيع أن نقدم شيئاً عندما نستنزف كل هذه الطاقات، ولهذا تمنحنا الحدود مساحةً ضرورية تساعدنا على إعادة ترتيب أنفسنا واستعادة قوتنا ثم متابعة نشاطنا.
- (ب) لا تفترضوا مطلقاً أن وجود الحدود أمر مفهوماً أو مسلماً به من الآخرين، بل يجب أن تتحدثوا معهم لتعريفهم بها، فما هو "واضح" لكم قد لا يكون كذلك لغيركم.
- (ج) هنالك احتمال دائم بأن تواجهوا معارضة من الآخرين عند تعريفهم بحدودكم، فيبقى الأهم هنا تحديد الحدود التي لا تستطيعون التخلي عنها، والحدود التي يمكنكم المساومة عليها ولماذا.
- (د) أمثلة عن الحدود:

- (i) تحديد أيام وأوقات تجاهل رسائل العمل، مع الوضع بعين الاعتبار الإطار الزمني المتوقع للرد على رسالة معينة، وتحديد الأشخاص الذين يمكن تحويل المهام إليهم في حال كان هنالك ضرورة للتواصل معكم خارج أوقات العمل. ووضع رسالة على برنامج "واتس أب" ورسالة استجابة آلية على البريد الإلكتروني توضح عدم قدرتكم على الرد.
- (ii) تنسيق وجدولة العناية بالأطفال مع باقي أفراد العائلة.

## (٣) تقديم الرعاية الاجتماعية

- (أ) لا يتوانى الكثير من الناس عن تقديم مهاراتهم ولعب دور إيجابي في خدمة المجتمع، ولكنهم ربما يشعرون بالعجز حالياً إزاء ما يمكنهم فعله. يجب أولاً تحديد الأشخاص الذين تهتمون لأمرهم أكثر خلال هذه الجائحة، فعلى سبيل المثال:
  - (i) هل أنتم قلقون بشأن أحد كبار السنّ في عائلتكم بأن يصبح منعزلاً بسبب التباعد الاجتماعي؟ ما هي السبل التي يمكنكم من خلالها أن تثبتوا لهذا الشخص أنّ أمره يهتمكم خلال ممارستكم للتباعد الاجتماعي؟
  - (ii) هل يعاني أحد أفراد عائلتكم أو أصدقائكم من إجهاد عاطفي جراء تصرفات أطفالهم؟ هل يمكنكم أن تقترحوا مساعدة أبنائهم في حلّ واجباتهم المدرسية عبر الإنترنت أو إنجاز مشروع فنيّ أو حرفي لإبقائهم منشغلين ومنح والديهم الوقت الكافي لنيل قسط من الراحة؟
  - (iii) قدّموا الإرشاد والدعم للطلّاب أو الفنّانين الصغار. تواصلوا مع أساتذة جامعيين مختصين من خلال موقع "لينكد إن" أو

- عبر البريد الإلكتروني الموجود على موقع الجامعة لتعرفوا ما إذا بالإمكان ترتيب هذا الأمر. ادخل إلى موقع Meetup.com.
- (ب) قدّموا الدعم لشخص لم تسمعوا أخباره منذ زمن طويل.
- (ج) لا تتجاهلوا ردود أفعال الآخرين حول الجائحة حتّى وإن لم يكن ذلك مهمّاً بالنسبة لكم. راقبوا أحكامكم التي تصدرونها عن الآخرين، واسألوا أنفسكم: "ما الذي قد يهتمّ هذا الشخص لأمره ليظهر ردّة الفعل هذه؟" يؤثّر طرحكم لهذا السؤال في نظرة الآخرين لك وكيفية تعاملكم معهم. درّبوا أنفسكم على الإنصات الجيد من خلال:
- (i) تأجيل ما تريدون قوله لبعض الوقت
- (ii) التمعن في مضامين الكلام
- (iii) افتحوا ذراعيكم أثناء الحديث، وركزوا نظركم في عيون الآخرين إذا لم يكن ذلك محرّجاً أو مستهجنّاً في الثقافة المحلية لتؤكّدوا للشخص أنكم تصغون إليه جيداً.
- (iv) أوجزوا ما سمعتموه لتثبّتوا للشخص الآخر أنكم كنتم تصغون إليه والتأكد من أنكم فهمتم ما قاله جيداً. فمثلاً يمكنكم أن تقولوا: "صحّ لي إن كنت مخطئاً ولكنني سمعتك تقول...." أو "أفهم أنك تشعر/تفكر/قلق من/مهتم بشأن...أهذا صحيح؟"
- (v) لا تفترضوا أنّ الآخر يطلب نصيحتكم أو أنّه مهتمّ بمعرفة وجهة نظركم. إذا شككتم بأمر ما، فلا تتردوا أبداً في استيضاحه.

# أسئلة تأملية للتدوين الشخصي أو التعبير الإبداعي

يمكنكم الإجابة عن أي واحد من هذه الأسئلة من خلال الكتابة في يومياتكم، أو تسجيل مقطع صوتي أو فيديو، أو من خلال إنجاز عمل فني أو عزف الموسيقى، أو بتخيل أنفسكم في موضع اختبار فعلي لهذه الأسئلة. أتمنى أن تفتح لكم هذه الأسئلة مجالاً لرؤية ما يجري بالتجرد تماماً من مشاعر الخوف والذعر السائدة. ربما يمكنكم الاحتفاظ بمخاوفكم وهذا أمر مفهوم، ولكن ما يهمني هو شعوركم بأنك حظيتم بفرصة لرؤية الأشياء من منظور مختلف قد يوضح لكم الكثير. دعم لبعض الوقت من التأمل الذاتي إذا كان ذلك يستحوذ على تفكيركم. (ريما بني عباسي)

- (١) كيف أثرت هذه الجائحة وحظر التجول ودعوات التباعد الاجتماعي عليّ وعلى المقربين مني وعلى مجتمعي؟ كيف كنت أتجاوب مع هذه التأثيرات (مثلاً من خلال المشاعر والأفعال والاستلهام من أفكار/ معتقدات جديدة، ومراجعة أفكار/معتقداتي القديمة، معاينة التجارب التي عشتها)؟ كيف تعكس أجوبتي الأمور التي تهمني؟
- (٢) ما الذي دفعني لممارسة الفنون الإبداعية؟ هل ساعدتني تلك الأشياء التي دفعتني لممارسة الفنون الإبداعية في التجاوب مع ما يجري الآن؟ وكيف ذلك؟
- (٣) ما الذي يعنيه لي أن يكون لديّ "استوديو" خاص؟ إن لم يكن لديّ استوديو منزلي، فما هي الطرق التي أستطيع من خلالها إعادة تصوّر مساحة الاستديو التي تناسبني أثناء فترة حظر التجول؟ ما هي توقعاتي لما يجب أن يكون عليه الاستوديو؟ وهل أنا مستعد للتخلي عن هذه التوقعات؟
- (٤) كيف أفضل أن أنظر إلى التباعد الاجتماعي؟ مثلاً، هل أريد أن يساعدني التباعد الاجتماعي على التوقف قليلاً والتفكير فيما وصلت إليه، والمجالات التي أرغب بمتابعة العمل فيها؟ إذا كان الجواب نعم، فما هي الأفكار التي كانت تلهمني حتى الآن؟ وهل لدي نظرة أخرى حيال التباعد الاجتماعي؟ فعلى سبيل المثال، هل هناك جوانب لممارسة التباعد الاجتماعي أراها صعبة بسبب ظروفي أو لأسباب شخصية أخرى تجعلني أخالف التوقعات بممارسة التباعد؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا تكشف هذه الجوانب عن اهتماماتي في هذا الوقت؟ كيف يمكنني التوفيق بين توقّعات الآخرين بضرورة ممارستي للتباعد الاجتماعي وبين قيمتي الخاصة؟
- (٥) خلال ممارستي للتباعد الاجتماعي، ما هي الحدود التي يمكنني وضعها لحماية ما أهتم به؟ ما هي الحدود الأخرى التي قد أحتاج لوضعها في هذا الوقت للحفاظ على قدراتي وصحتي الجسدية والعاطفية والنفسية والمالية وترتيبات المعيشة والتزاماتي الشخصية/الوظيفية؟ ما الحدود التي يمكنني/ لا يمكنني التهاون بشأنها في هذا الوقت؟ كيف ستبدو حدودي بالنسبة لي (حتى وإن لم تناسب فهم الآخرين لمعنى "الحدود")؟ كيف يمكنني أن أعبر عن هذه الحدود بطريقة مفيدة لي؟
- (٦) كيف يمكنني توظيف التباعد الاجتماعي لمصلحتي ومصلحة من أهتم لأمرهم؟
- (٧) من هم أكثر الأشخاص الذين أشعر بالقلق عليهم في هذه الجائحة؟ كيف يفسر هذا القلق ما تعنيه لي علاقتي بهذا الشخص؟ ماذا يكشف أيضاً حول مبادئتي؟ كيف كنت أظهر له اهتمامي، وكيف يمكنني الاستمرار بإظهار هذا الاهتمام؟ كيف يمكنني التوفيق بين ردود أفعالي وردود أفعالهم حيال الجائحة (حتى وإن لم يكن هناك أي رد فعل على الإطلاق)؟
- (٨) كيف يمكنني الاستفادة من تواصلتي مع الناس بالرغم من بعدي عنهم جسدياً؟ (مثلاً: من خلال الدعاء، أو المكالمات الهاتفية، أو قنوات التواصل الاجتماعي، أو الرسائل الصوتية، أو رسائل الفيديو، أو الرسائل الورقية، أو التعاون معهم في مشروع فني، أو تشارك اللعب معاً عبر الإنترنت، أو الاستمتاع بجلسة افتراضية معهم وقت الظهيرة، وما إلى ذلك).

٩) ما هي الوسائل الأفضل للحفاظ على ارتباط إيجابي وثيق مع جسدي ومع الطبيعة ومع الإبداع خلال فترة الانعزال الجسدي؟ ما هي الطرق التي جربتها سابقاً ويمكنني اتباعها الآن؟ (أمثلة عن الارتباط مع الطبيعة: مشاهدة الطيور، وفتح النافذة للسماح لنسيمات الهواء بالدخول وما إلى ذلك. أمثلة عن الارتباط مع الجسد: احتضان نفسي، وتمارين التمديد البسيطة، ومراقبة تنفّسي، والتمارين الرياضية المنزلية، والرقص، والتأملات الفاحصة للجسم... الخ. أمثلة عن الارتباط مع الإبداع: تجريب أسلوب مختلف لإبداع الأشياء أو وسط فني مختلف عما اعتدت عليه، والقراءة عن مجالات أخرى تختلف عن مجالي لاستسقاء الإلهام من الأماكن التي لم أعتد البحث فيها، وتقييم عمل فني أو أدبي أو موسيقي، والتعامل مع مسألة مرتبطة بالعمل من زاوية مختلفة وما إلى ذلك).

١٠) ما هي المهارات، والمعارف، والأحلام، والقيم التي ساعدتني أو الأشخاص المقربين مني أو مجتمعي أو أجدادي أو من أعتبرهم قدوتي في تخطي التحديات والشكوك في الماضي؟ كيف يمكن أن أحافظ على هذه الصلات في الوقت الحاضر؟ كيف تنعكس رغبتني في الحفاظ على هذه الصلات على ما هو مهم بالنسبة لي؟

١١) ما هي التوقعات المجتمعية والعائلية والشخصية التي أودّ التخلص منها أو التمسك بها (مثلًا التوقعات حول ما يعنيه أن تكون "شخصاً مبدعاً" أو "فرداً منتجاً")؟ كيف تخدمني أو لا تخدمني هذه التوقعات خلال فترة تفشي هذا الوباء؟ كيف ساعدتني أو لم تساعدني هذه التوقعات في الماضي؟ كيف تعكس ردّات فعلي تجاه هذه التوقعات ما هو مهم بالنسبة لي؟

١٢) كيف يمكنني الدفاع عن اهتماماتي الحالية ولو بصورة محدودة؟ ما هي الطرق التي اتبعتها في الماضي للدفاع عن اهتماماتي (قد يشمل هذا "الماضي" اهتماماتي منذ سنة واحدة أو حتى منذ أيام أو لحظات)؟

١٣) عند تذكّر هذه الأوقات المليئة بالتحديات، كيف كنت أودّ التصرف حيالها؟ ما هو الشخص الذي كنت أرغب أن أكونه؟ عن ماذا كنت أودّ أن أدافع؟ كيف يمكنني أن أتأكد من توافق أفعالي مع نواياي؟

# خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت

(١) الحملة الوطنية للدعم النفسي

- وتتكون الحملة من ثلاث ركائز هي:
  ١. "لندعم معاً": بث يومي مباشر لجلسات افتراضية يقدم خلالها أخصائيو الصحة النفسية الدعم النفسي والنصائح ويحبون على التساؤلات. ويشمل ذلك جلسات يومية تبدأ في ٥:٣٠ مساءً للجلسات باللغة الإنكليزية، وفي ٨:٣٠ مساءً عبر قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة بأسبوع الصحة العامة.
  ٢. "لنطمئن معاً": تشمل سلسلة من مقاطع الفيديو التوعوية القصيرة التي تركز حول أساليب التعامل والمرونة النفسية تقدمها مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية وأصحاب المهارات الحياتية. وسيتم بث هذه السلسلة بشكل دوري عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بأسبوع الصحة العامة.
  ٣. "لنتحدث معاً": جلسات دعم جماعية عبر الإنترنت موجهة لشرائح مختلفة من المجتمع تشمل الأمهات والطلبة وأخصائيي العناية بكبار السن؛ ممن يحتاجون إلى الدعم النفسي في الوضع الراهن. وسيتم الإعلان عن فتح باب المشاركة في هذه المجموعات بشكل دوري.
- الموقع الإلكتروني: [www.hw.gov.ae](http://www.hw.gov.ae)
- قنوات التواصل الاجتماعي:
  ١. "إنستغرام" و"تويتر": [happyuae@](mailto:happyuae@)
  ٢. "يوتيوب": [HappyUAE](https://www.youtube.com/channel/UC...)

(٢) تألف

- هي مبادرة أطلقتها وزارة تنمية المجتمع وتشمل الخدمات المجانية التالية:
  ١. تألف عبر الخط الساخن: متاحة يومياً من ٩ صباحاً حتى ٩ ليلاً عدا يومي الجمعة والسبت على الرقم ٦٢٣.٨٠.
  ٢. مكالمات فيديو عبر تطبيق "واتس أب" (يجب حجز موعد مسبق عبر موقع الوزارة للحصول على هذه الخدمة)
  ٣. خدمات دعم متوفرة على مدار الساعة عبر موقع الوزارة
  ٤. بث مباشر أسبوعي عبر حساب الوزارة على "إنستغرام" ([mocduae@](mailto:mocduae@))
  ٥. الموقع: <https://www.mocd.gov.ae/en/home.aspx>

(٣) مركز وايز مايند

- جلسات افتراضية لمجموعات دعم (يجب الحجز مسبقاً للمشاركة) من الساعة ٢ ظهراً - ٣ عصرًا، وتتناول كل يوم موضوعاً مختلفاً:
  ١. الأحد: إدارة القلق
  ٢. الإثنين: إدارة الحياة المنزلية في ظل انتشار وباء فيروس كورونا
  ٣. الثلاثاء: أدوات الوعي الذهني
  ٤. الأربعاء: الدعم النفسي للمصابين باضطرابات الأكل
  ٥. الخميس: مجلس النساء
- للحجز اتصلوا على: ٤٩٨٤٣٦.٥.

• الموقع الإلكتروني: [www.wisemindcenter.com](http://www.wisemindcenter.com)

(٤) معهد العلاقات الإنسانية

- جلسات دعم جماعية مجانية عبر الإنترنت ينظمها أخصائيو علم النفس الإكلينيكي د. نزانين ساديغ بور أيام الإثنين من ٥ عصرًا - ٦:٣٠ مساءً عبر تطبيق "زوم"
  ١. للتسجيل، يرجى إرسال رسالة تتضمن عنوان البريد الإلكتروني إلى [hricdubai@](mailto:hricdubai@) على "إنستغرام" أو الاتصال بالرقم ٤٣٦٥٨٤٩٨.



(٥) ذا لايتهاوس أرابيا

- جلسات دعم جماعية مجانية عبر الإنترنت تناقش مختلف المواضيع، ويخضع الراغبون بالمشاركة لجلسة استشارية عبر الهاتف لتسجيلهم في المجموعة الأنسب لهم.
- لحجز موعد الجلسة الاستشارية عبر الهاتف، اتصلوا بالرقم: ٤٣٨.٢.٨٨.
- يقدم الموقع الإلكتروني المزيد من المعلومات حول مجموعات الدعم وغيرها من الخدمات الإلكترونية المدفوعة والمجانية: [/https://www.lighthousearabia.com/online-services](https://www.lighthousearabia.com/online-services)

(٦) ٧ كُيس

- محادثات دعم شخصية مجانية عبر الإنترنت متوفرة للأفراد في جميع أنحاء العالم (تبلغ تكلفة الخدمات المقدمة من المختصين المعتمدين ١٥ دولار أمريكي شهرياً)
- منشورات ونصائح مجانية حول المساعدة الذاتية
- الموقع: [/https://www.7cups.com](https://www.7cups.com)

(٧) سويسايد ستوب (potS ediciuS)

- محادثات دعم عالمية مجانية عبر الإنترنت لمن يريدون ميولاً للانتحار أو أذية النفس
- مواد تثقيفية مجانية حول التعامل مع ميول الانتحار أو أذية النفس
- عالم افتراضي ثلاثي الأبعاد للمساعدة في تخفيف هذه الميول (اشترك مجاني)
- الموقع: [https://www.suicidestop.com/suicide\\_prevention\\_chat\\_online.html](https://www.suicidestop.com/suicide_prevention_chat_online.html)

(٨) مجموعة مدمني الكحول المجهولين عبر الإنترنت

- دليل بالمجموعات المجانية لمعالجة مدمني الكحول عبر الإنترنت تتوفر بالعديد من اللغات لمن يعانون من الإدمان الكحولي
- مقاطع فيديو ومقالات مجانية حول سبل التعامل مع الإدمان الكحولي
- الموقع: [/https://beta.aa-intergroup.org](https://beta.aa-intergroup.org)

(٩) تقدم العديد من مراكز الصحة النفسية في دولة الإمارات خدمات العلاج عبر الإنترنت خلال فترة الحجر لقاء رسوم

- محددة أو بموجب الضمان الصحي وفقاً لسياسات المركز. ويمكنكم مناقشة هذه الرسوم مع مزودي الخدمة. كما توفر العديد من المراكز ومزودي الخدمات من الأفراد نصائح ومواد تثقيفية مجانية عبر منصاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي. وفي حال كانت لديكم بوليصة ضمان صحي، يمكنكم التواصل مع شركة التأمين للتأكد من تغطية خدمات الصحة النفسية، والتحقق من وجود حد معين لعدد الجلسات التي تغطيها، وما إذا كان من المطلوب توجيه رسالة إحالة أولية من طبيب نفسي قبل زيارة المعالج النفسي. إليكم قائمة ببعض مراكز الصحة النفسية التي تعمل عبر الإنترنت:
- مركز الطب النفسي والعلاج، مدينة دبي الطبية

١. جلسات علاج نفسي عبر الإنترنت للأفراد والأزواج للأعمار من ١٢ عاماً وما فوق

٢. رقم مكتب الاستقبال على "واتس أب": ٥٤٣٦٦٩١٣٩.

٣. عنوان البريد الإلكتروني لمكتب الاستقبال: [reception@psychiatryandtherapy.ae](mailto:reception@psychiatryandtherapy.ae)

٤. الموقع الإلكتروني: [/http://psychiatryandtherapy.ae](http://psychiatryandtherapy.ae)

٥. إنستغرام: [@psychiatryandtherapycentre](https://www.instagram.com/psychiatryandtherapycentre)

• مركز وايز مايند

١. جلسات علاج نفسي عبر الإنترنت للأطفال واليافعين وبالغين والأزواج

٢. جلسات دعم جماعية مجانية عبر الإنترنت (للمزيد من التفاصيل، انظر أعلاه)

٣. الموقع الإلكتروني: [/https://wisemindcenter.com](https://wisemindcenter.com)

٤. الهاتف: ٥٤٩٨٤٣٦.

٥. البريد الإلكتروني: [info@wisemindcenter.com](mailto:info@wisemindcenter.com)

٦. إنستغرام: [@wisemindcenter](https://www.instagram.com/wisemindcenter)

- ذلايتهاوس أرابيا
  ١. جلسات علاج نفسي عبر الإنترنت للأطفال والمراهقين والبالغين والأزواج
  ٢. جلسات دعم جماعية مجانية عبر الإنترنت (للمزيد من التفاصيل، انظر أعلاه)
  ٣. خدمات فحص السلامة العاطفية عبر الإنترنت
  ٤. ورش عمل عبر الإنترنت
  ٥. الهاتف: ٤٣٨.٢.٨٨.
  ٦. الموقع الإلكتروني: [/https://www.lighthousearabia.com/online-services](https://www.lighthousearabia.com/online-services)
  ٧. إنستغرام: [@lighthousearabia](https://www.instagram.com/lighthousearabia)
- فيقاموس، مدينة دبي الطبية
  ١. جلسات علاج نفسي عبر الإنترنت للأطفال والبالغين والأزواج
  ٢. الموقع الإلكتروني: [/https://vivamus.me/online-counseling](https://vivamus.me/online-counseling)
  ٣. الهاتف: ٥٨٥.٦٤٢٤٣.
  ٤. البريد الإلكتروني: [hello@vivamus.me](mailto:hello@vivamus.me)
  ٥. إنستغرام: [@vivamusdubai](https://www.instagram.com/vivamusdubai)
- عيادة هيلث باي، قسمي علم النفس والعلاج النفسي
  ١. جلسات علاج نفسي عبر الإنترنت للأطفال والمراهقين والبالغين والأزواج
  ٢. موقع قسم علم النفس: [/https://healthbayclinic.com/medical-services/psychology-department](https://healthbayclinic.com/medical-services/psychology-department)
  ٣. موقع قسم العلاج النفسي: [/https://healthbayclinic.com/medical-services/psychiatry-department](https://healthbayclinic.com/medical-services/psychiatry-department)
  ٤. الهاتف: ٤٢٧٢. ٨.
  ٥. البريد الإلكتروني: [info@healthbayclinic.com](mailto:info@healthbayclinic.com)
  ٦. إنستغرام: [@healthbaypolyclinic](https://www.instagram.com/healthbaypolyclinic)
- مركز برايري ويل بينج دبي
  ١. جلسات علاج نفسي عبر الإنترنت للأطفال والمراهقين والبالغين
  ٢. لحجز جلسة، يرجى الاتصال بالرقم: ٤٢٤٥٣٨. أو تعبئة طلب عبر الموقع الإلكتروني: [/https://www.priorygroup.ae/contact-us](https://www.priorygroup.ae/contact-us)
  ٣. الموقع الإلكتروني: [/https://www.priorygroup.ae](https://www.priorygroup.ae)
  ٤. إنستغرام: [@priorygroup\\_uae](https://www.instagram.com/priorygroup_uae)

# Toolbox to Face the Pandemic for Artists and Designers

*Tips on emotional care, reflective questions to process  
and resources shared by a counselling psychologist*

This document is born out of a collaborative project between  
Tashkeel and Reema Baniabbasi, Counselling Psychologist, MS (USA)

April 21, 2020  
Dubai, UAE

- 
- Tips and Techniques
  - Reflective Questions for Journaling or Creative Expression
  - Online Mental Health Services

# Tips and Techniques

*As I mention in all my videos and presentations, my “tips” are by no means “prescriptions” and cannot possibly reflect the vast differences in circumstances different people are facing. Rather, I hope that you see these “tips” as “invitations” and “starting points” even if you do not agree with any of what is listed here. (Reema Baniabbasi)*

## 1) Establishing a holistic self-care routine

**a) Social media is over-saturated with self-care tips, many of which may not speak to everyone. So, when looking at self-care tips, consider the following:**

i) What aspect of this advice resonates with me or does not resonate with me and why?

ii) What ways could I adapt the advice for my own personal circumstances? For example, if you are both working from home and home-schooling children, it may not be possible for you to have a private quiet space in order to practice formal meditation. But there are ways to incorporate mindfulness within your everyday life, without the need for a secluded quiet space. Follow me on my Instagram page @reemabaniabbasi for examples of what this can look like. For those of us who have children, it can be easy to feel like they are intruding on our space now. One possible adaptation is to include them in our self-care. Children model after us and are watching us more than we realise. This is more so the case during a global pandemic so the way children see us respond to it can impact how they learn to deal with uncertainties later in their adult life.

iii) Reflect on what your needs are in your different areas of life (physically, emotionally, professionally, intellectually, financially, socially, and spiritually) and what is one small thing you can do today (and only today) that can help with at least one of these needs.

iv) Consider what is your present mood and energy level like right now. Mood and energy are two different things. For instance, you could be having high energy and feel excited or you could be having high energy but feel anxious. Or you could be having low energy and feel calm or have low energy but feel exhausted or depressed. These are very different experiences of the same energy level. *Once you have tuned in to your energy level, you can decide which self-care activity can help raise or lower your energy to a comfortable level. If you are unsure, try to experiment and document how a given activity impacted your mood and energy.* For example, if you feel you need to raise your energy, cardio exercise can make sense but if you are having high energy and feel anxious cardio exercise could make it worse. In that situation something calming such as breathwork, yoga, or having herbal tea by a window may help. Practice tuning into your mood and energy multiple times per day by asking yourself to score your mood and energy separately on a scale of 0-10 before and after a given activity. Check in upon waking up, before and after a work project or chore, and before bed. This in itself is a type of mindfulness in action. If you don't like to journal this, you can instead download Daylio app to help with mood and activity tracking. You could also customise and add your energy level scores in the notes section of the app.

v) Set realistic expectations for how self-care can look like for you. Just because we have a lot of time does not mean that we have the same level of mental capacity. So be gentle with yourself if you find that you could not do all your planned activities. For instance, maybe you find it difficult to do intense exercise consistently, but are there ways you could incorporate

1-minute gentle stretches throughout the day? It is also ok to allow yourself to not do anything but rest as maybe that is all we need right now.

vi) Remember that the goal of self-care is not to take away stress but rather to help us stay anchored in the face of it. The mindset in which we approach self-care can impact our experience of it. Stress is a part of life and more so during times of uncertainty like now. There is a paradox in psychology that says that when we are actively trying to take away something it actually becomes worse. The alternative is to hold space for ourselves which I will be explaining more below

vii) Are there people in my life whom I can recruit as “accountability buddies?” It can be difficult to commit to our self-care goals without the support of others. Set mutual goals with your accountability buddy and check in on each other’s progress by an agreed upon day. Do self-care activities such as meditation or exercise virtually together. Offer constructive feedback and not criticism. Constructive feedback focuses on what is going well, what areas we can improve on, and what came in the way, and separates between a person’s performance versus their self-worth. It does not involve the character assassinations in criticism.

**b) Here are examples of self-care tips that can apply to different areas of life:**

i) Physical:

- (1) Intense or gentle exercises
- (2) Standing or walking after every 30 minutes of sitting
- (3) Limiting screen time
- (4) Looking at a distance to take care of our eyesight after a long day of looking at the screens
- (5) Sleeping and waking up at same time daily
- (6) Preparing yourself to fall sleep 2 hours before bedtime by: dimming the lights, not doing work, not doing anything overstimulating that requires multitasking like social media, having herbal tea or foods known to help with sleep, etc.

ii) Emotional:

- (1) Taking a break from the news. There is a fine line between staying informed versus getting overloaded. Tune into your mood and energy levels as mentioned above to assess when you may need a break from the news.
- (2) Holding space for yourself by acknowledging that there is no one “normal” way of how to react to what is happening. Some of us may be carrying the emotions that do not belong to us. The instability may be subconsciously triggering our own past traumatic memories and we may be responding in ways that helped us cope in past trauma. Even if you do not notice any reactions or feel numb, that is ok too. Compassionately acknowledge ways that your feelings, thoughts, beliefs, and actions are being affected by the pandemic as if you are supporting someone dear to you. Notice where are your feelings and thoughts most showing up in your body. Our bodies carry the weight of our thoughts and feelings such as through tension in one or more body parts, nausea, shakiness, fogginess, physical pain that has no medical explanation, shallow breathing, etc. Notice all this with curiosity, not with the eyes of a judgmental judge. Once we can identify our physical responses to emotional content, we can use our bodies to regulate our minds. This is mindfulness in action.
- (3) Balance between self-reflection, which can help you digest what is happening, versus distraction. Examples of self-reflection can involve journaling, creating art or dancing that can represent your inner experience, recording your thoughts and feelings in a voice note or video, and meditating on what thoughts, feelings, or body sensations you are noticing. Assess your mood and energy levels to assess when you may need to step away from self-reflection.

iii) Intellectual:

- (1) Learning something new in different disciplines.
- (2) Taking a break from the news by listening to podcasts or reading articles/books or watching documentaries that are not related to pandemics.

iv) Social:

- (1) Reach out to friends and family. Establish days and times in which you can commit to contacting them even if only through voice notes.
- (2) Have virtual meals and tea/coffee time together.
- (3) Write a virtual letter to a person you deeply value. What do you value about that relationship? How has this relationship enriched your life?
- (4) Start a creative exchange. For instance, create art in response to someone's art or music or poem.
- (5) Consider who are the people in your "inner circle" whom you would like to prioritize reaching out to more consistently. What gave them "membership" within your "inner circle?"
- (6) Maintain family rituals such as having meals together at specific times, watching a show together at the end of the day, playing board games, including children in household chores, etc.. This is especially important for children who need predictability in the midst of so much global unpredictability. With young children who struggle to transition between activities, give them enough notice ahead of time that an activity is about to be over and that a new one will be starting.
- (7) Meetup app is hosting many of its free social events online where you can meet other people sharing a variety of interests.

v) Professional:

- (1) Continuously learning new skills and innovations in your field
- (2) Experimenting with a different way of approaching a work-related problem
- (3) Reach out to peers and mentors. If you have no mentors, reach out to professional organisations and ask if they know of someone who would be interested in offering mentorship. Meetup also has networking events online.
- (4) Mark upcoming opportunities in your calendar
- (5) Create a to do list early in the week, the day before, or in the morning of. Use the Eisenhower Matrix to organize which tasks to prioritize versus delay or delegate: <https://luxafor.com/the-eisenhower-matrix/> . Even if you could not achieve everything you have set out, you can create a "done list" to acknowledge what you have gotten done even if it was not included in your original to do list.

vi) Financial:

- (1) Reassess your budget and consider what you are willing to compromise at this time in order to continue sustaining yourself. Consider what you cannot possibly compromise and why this is important to you.
- (2) Track your daily income and expenses.
- (3) Reassess timelines you had created in your financial goals before the pandemic.

vii) Spiritual:

- (1) Having personal conversations with the Divine beyond the prescribed rituals.
- (2) Staying connected with spiritual stories that reflect ways to deal with uncertainty. Reflect on what about these stories inspire you and where they take you in your own life.
- (3) Meditation as a way to observe your inner experience with curiosity to grow, not as a way to "relax."

## 2) Establish and communicate boundaries

- a) Taking care of ourselves while also having work and family obligations can be difficult to juggle without establishing and communicating boundaries. We are only human and have limited energy. We cannot pour from an empty cup so boundaries can help to create the space we need to refill our cup before going back to pouring again.
- b) Never assume that a boundary has been understood or that it is “common sense.” Communication is important and what is “obvious” to you may not be the case for everyone else.
- c) When communicating boundaries, there is always risk of dealing with other people pushing back. What is important is to assess which boundaries are very important for you to keep asserting no matter what versus which ones are you more willing to compromise on and why.
- d) Examples of boundaries:
  - i) Setting days and times in which you will not be checking work related messages. Consider the timeframe within which you can be expected to be able to respond to a given message and who you can delegate tasks to in the event of others needing to contact you for something urgent outside of your work hours. Create a WhatsApp status message and automatic email response that can reflect these.
  - ii) Communicating with household members when you will be stepping in for childcare and when do you expect others to step in.

## 3) Provide community care

- a) Many people find it meaningful to offer their skills and have a role to fulfil in the community, but they may be feeling helpless right now about what to do. One place to start is to assess who are you most concerned about in this pandemic. For instance:
  - i) Is there an elderly member in your family whom you are worried about becoming isolated from the social distancing? What ways could you show this person that you are caring for them while you practice social distancing?
  - ii) Is there an emotionally exhausted parent you know in your family or friend group? Could you offer to help their children with homework virtually or do an arts and crafts project virtually to keep them occupied and let the parents rest for a bit?
  - iii) Offer mentorship and support to students or young artists. Reach out to university professors via LinkedIn or email listed on the university website to see if this could be arranged. Reach out Meetup.com
- b) Offer support to someone from whom you have not heard from in a while.
- c) Hold space for whatever reactions other people are having toward the pandemic, even if it may not make sense to you. Notice your own judgements showing up while also asking yourself: “what might this person be caring about in reacting the way that they are?” Asking yourself this can impact how you show up and how you approach the other person. Practice active listening by:
  - i) Temporarily setting aside what you want to say
  - ii) Listening to what is in between the lines
  - iii) Having an open posture (not folding your arms) and establishing eye contact if that is culturally appropriate to show that you are listening
  - iv) Summarising what you heard to show that you have been listening and to check that you have actually understood. Examples: “Correct me if I’m wrong but I heard you say...” or “I am hearing that you are feeling/thinking/concerned about/caring about ....is that right?”
  - v) Do not assume that the other person is asking for advice or that they are interested in hearing your perspective. If in doubt, ask.

# Reflective Questions for Journaling or Creative Expression

*You may choose to respond to any of these questions by either writing in a journal, recording an audio note or video, creating art, making music, or meditating on how you experience these questions. I hope that these questions will invite you to look at what is happening beyond the dominating lenses of fear and panic, as valid as these lenses are. Perhaps you may choose to keep the lenses of fear and panic, and that is ok, but what is important to me is that you feel that you have had the opportunity to be invited to consider other lenses that may also be meaningful to you. Allow yourself room to take a break from self-reflecting if it becomes too overwhelming at this time. (Reema Baniabbasi)*

**1) What effects, if any, have the pandemic, the shutdowns, and calls for social distancing been having on me, on the people close to me, and on my community?** How have I been responding to these effects (for example through feelings, actions, getting inspired by new ideas/beliefs, revisiting old ideas/beliefs, witnessing, etc.)? What do these responses say about what I am caring about and what is important to me?

**2) What drew me to the creative arts?** Have the things that attracted me to the creative arts been helpful in responding to what is happening? How so?

**3) What does having a "studio" mean to me?** If do not have a home-based studio, what ways can I re-imagine what a studio space can be for me during the shutdowns? What expectations about what a studio space should and shouldn't be am I willing to let go of versus keep?

**4) How do I prefer to view social distancing?** For example, do I want social distancing to help me pause and reflect on how far I've come and areas I would like to continue working on? If yes, what reflections is it inspiring so far? Or do I have a different preference for how to view social distancing? For example, are there aspects of practicing social distancing that I am finding difficult because of my circumstances or for other personal reasons that make it difficult to feel connected with the expectation to practice it? If so, what do these say about what is important to me at this time? How can I reconcile the difference between the expectation to practice social distancing and my values?

**5) As I practice social distancing, what boundaries can I recruit to help protect what I am caring about?** What do my current physical health, energy levels, emotional health, spiritual health, financial health, living arrangements, and my personal/work commitments say about other boundaries I may need to recruit at this time? What am I willing to compromise versus not compromise at this time and why? What would my boundaries look like for me (even if they don't fit how other people understand "boundaries")? How do I hope to communicate these boundaries in a way that is meaningful to me?

**6) What ways could I use social distancing to my benefit and to the benefit of those I care about?**



**7) Who am I most concerned about in this pandemic?** What does this concern say about what my relationship with this person means to me? What does it say about what I stand for? What ways have I already been showing them care and what other ways can I continue to do so? What ways could I honour both my reactions and their reactions to the pandemic (even if it is no reaction at all)?

**8) What ways of staying connected to people could still be meaningful to me even as I am physically distant from them?** (For example: through prayer, phone calls, social media, audio/video messages, physical letters, collaborating on an art project, doing an online class together, playing online games together, having “virtual teatime,” etc.).

**9) What would be meaningful ways for me to stay connected to my body, to nature, and to creativity in the midst of physical isolation?** What ways have I previously connected with these that I can do now? (Nature examples: watching the birds, opening the window to let the breeze in, etc. Body examples: hugging myself, gentle stretches, noticing my breath, indoor exercise, dance, body scan meditation, etc. Creativity examples: trying a different approach to creating or a different medium from what I’m used to, reading about fields different from my own to find inspiration in places where I don’t typically search in, appreciating a piece of art, literature, or music, approaching a work related problem from a different angle, etc.)

**10) What skills, knowledges, dreams, and values have helped me, the people close to me, my community, my ancestors, or my role models in dealing with past challenges and uncertainties?** What ways could I stay connected with these today? What does my desire to stay connected with these say about what is important to me?

**11) What societal, family, or personal expectations of “normal” do I want to get rid of or keep (such as expectations about what it means to be a “creative person” or a “productive person”)?** In what ways are these expectations serving me versus not serving me during this pandemic? How have these expectations served me versus not served me in the past? What do my responses to these say about what is important to me?

**12) What ways could I stand up for what I am caring about now even if in a limited way?** What ways have I stood up for what I cared about in the past (whether this “past” was years ago or just days or moments ago)?

**13) When I look back at these challenging times, what do I want to have done? Who will I want to have been? What will I want to have stood up for? How will I know if I am consistently acting with my intentions?**

# Online Mental Health Services

## 1) The National Campaign for Mental Support

- a) The campaign consists of 3 free components:
  - i) "Let's Support, Together:" Daily live, virtual sessions providing mental support and tips from mental health professionals who can also answer questions. English sessions are conducted. Daily sessions start at 5:30pm in English and 8:30pm in Arabic via NPHW social media channels.
  - ii) "Let's Reassure, Together:" A series of short, focused, educational videos by a group of mental health professionals and life coaches on how to build coping skills and mental resilience. These are periodically published via NPHW social media channels.
  - iii) "Let's Talk, Together:" A series of virtual support groups for different demographics such as mothers, students, and elderly caregivers who may support to face the current situation. Application for participation in these online groups will be opened periodically.
- b) Website: [www.hw.gov.ae](http://www.hw.gov.ae)
- c) Social media:
  - i) Instagram and Twitter: @happyuae
  - ii) YouTube: HappyUAE

## 2) Taaluf

- a) an initiative by Ministry of Community Development (MoCD) which consists of the following free services:
  - i) Taaluf Hotline available daily from 9am to 9pm except on Fridays and Saturdays. Dial: 800623
  - ii) Video calls via WhatsApp (must register for an appointment on the ministry website to use this feature)
  - iii) 24/7 help available on ministry website
  - iv) Weekly live streaming services via Ministry's Instagram account (@mocduae)
- b) Website: <https://www.mocd.gov.ae/en/home.aspx>

## 3) Wise Mind Centre

- a) Free virtual support groups, advanced booking required, from 2-3pm on the following days and topics:
  - i) Sunday: Anxiety Management
  - ii) Monday: Managing Life at Home During the COVID-19 Outbreak
  - iii) Tuesday: Mindfulness Tools for Coping
  - iv) Wednesday: Eating Disorder Meal Support
  - v) Thursdays: Women's Circle
- b) To book call: +971504894360
- c) Website: [www.wisemindcenter.com](http://www.wisemindcenter.com)

## 4) Human Relations Institute

- a) Free online support group by Dr Nazanin Sadegh Pour, Clinical Psychologist every Monday 5pm-6:30pm via Zoom
  - i) To register, send a direct message of your email to @hricdubai on Instagram or call +97143658498

## 5) The Lighthouse Arabia

- a) Free online support groups on a variety of topics, must do a free phone consultation to assess fit with a given group.
- b) To book a phone consultation call: +97143802088
- c) Website with more information on online support groups and other online services, some paid and some free: <https://www.lighthousearabia.com/online-services/>

## 6) 7 Cups

- a) Free online peer to peer chat support available globally (licensed professional services cost \$150/month)
- b) Free self-help guides and tips
- c) Website: <https://www.7cups.com/>

## 7) Suicide Stop

- a) Free global online chat support for people struggling with thoughts of suicide and self-harm
- b) Free educational material on dealing with thoughts of suicide and self-harm
- c) A free virtual 3D world as a mild distraction
- d) Website: [https://www.suicidestop.com/suicide\\_prevention\\_chat\\_online.html](https://www.suicidestop.com/suicide_prevention_chat_online.html)

## 8) Online Intergroup of Alcoholics Anonymous (AA)

- a) A directory of free AA groups meeting online in a variety of languages for people struggling with alcohol addiction
- b) Free educational videos and articles on dealing with alcohol addiction
- c) Website: <https://beta.aa-intergroup.org/>

9) **Many mental health centres in the UAE** are offering online therapy during the shutdowns at a cost and some accept certain insurance coverage. Costs can be discussed individually with your provider. Also, many centres and individual providers are offering free tips and resources via their social media pages. If you have health insurance coverage, please contact your insurance provider to confirm if they can cover mental health services and to see if there is a limit to how many sessions they can cover and if they require an initial referral by a psychiatrist before seeing a therapist. Here are some mental health centres currently operating online:

- a) The Psychiatry & Therapy Centre, Dubai Healthcare City
  - i) Online individual and couples' therapy and psychiatry ages 12+
  - ii) Reception WhatsApp: +971543669139
  - iii) Reception Email: [reception@psychiatryandtherapy.ae](mailto:reception@psychiatryandtherapy.ae)
  - iv) Website: <http://psychiatryandtherapy.ae/>
  - v) Instagram: @thepsychiatryandtherapycentre
  
- b) Wise Mind Centre
  - i) Online therapy for children, teenagers, adults, and couples
  - ii) Free virtual support groups (see above)
  - iii) Website: <https://wisemindcenter.com/>
  - iv) Phone: +971504894360
  - v) Email: [info@wisemindcenter.com](mailto:info@wisemindcenter.com)
  - vi) Instagram: @wisemindcenter

- c) The Lighthouse Arabia
  - i) Online therapy and psychiatry for children, teenagers, adults, and couples
  - ii) Free virtual support groups (see above)
  - iii) Online Emotional Wellbeing Check-Up
  - iv) Online Workshops
  - v) Phone: +97143802088
  - vi) Website: <https://www.lighthousearabia.com/online-services/>
  - vii) Instagram: @lighthousearabia
  
- d) Vivamus, Dubai Healthcare City
  - i) Online therapy for children, adults, and couples
  - ii) Website: <https://vivamus.me/online-counseling/>
  - iii) Phone: +971585064243
  - iv) Email: [hello@vivamus.me](mailto:hello@vivamus.me)
  - v) Instagram: @vivamusdubai
  
- e) Healthbay Clinic, Psychology Department & Psychiatry Department
  - i) Online therapy and psychiatry for children, teens, adults, and couples
  - ii) Website for Psychology: <https://healthbayclinic.com/medical-services/psychology-department/>
  - iii) Website for Psychiatry: <https://healthbayclinic.com/medical-services/psychiatry-department/>
  - iv) Phone: 8004272
  - v) Email: [info@healthbayclinic.com](mailto:info@healthbayclinic.com)
  - vi) Instagram: @healthbaypolyclinic
  
- f) Priory Wellbeing Centre, Dubai
  - i) Online therapy and psychiatry for children, teenagers, and adults
  - ii) To schedule a session, either call: +97142453800 or complete an online enquiry form: <https://www.priorygroup.ae/contact-us/>
  - iii) Website: <https://www.priorygroup.ae/>
  - iv) Instagram: @priorygroup\_uae