كيف يمكنكم تقوية علاقتكم بالشريك في زمن الكورونا؟

أنت تحب شريكك ، وتريدان تجنب فيروس التاجي. لذا فأنت تعزل نفسك في المنزل. بعد عدة أسابيع ، قد تجد أن كل هذا العمل الإضافي الساحق. كيف تحافظ على الانسجام ولا تدفع بعضهم البعض إلى الجنون؟

حتى الأزواج الملتزمين يمكن أن يبدأوا في الشعور بالخمول ويفقدون الشعور بالوقت ، ويسألون أنفسهم ، ما هو اليوم؟ يمكن أن يسبب الإحساس بالرتابة تنميلاً في المشاعر ، وهو جزء من التعامل مع الكثير من عدم اليقين في العالم الآن. على الرغم من أن العلاقات يمكن أن تقدم العزاء ، من المهم أن يتحمل كل شخص المسؤولية عن صحة الفرد ورفاهه.

حافظ على الرعاية الذاتية والروتين

الرعاية الذاتية ضرورية. مع تغيير جدول الجميع ، من المهم إنشاء والحفاظ على نوع من الروتين. ويوصي بالالتزام بساعات النوم المنتظمة ، والاستيقاظ في الوقت المحدد ، وجعل السرير وارتداء الملابس كل يوم. من المهم أيضًا تناول الأطعمة المغذية.

فواصل المواعيد ، مثل فيديو اليوغا في منتصف النهار أو جلسة الوساطة ، يمكن أن تفكك اليوم وتساعد الشركاء على البقاء على الأرض.

اجعل يوم العمل محدودًا

بالنسبة للأزواج الذين يعملون في المنزل ، من المفيد وضع حدود بين ساعات العمل والوقت الذي يقضونه معًا. إن القلق الناجم عن الوباء قد يغري بعض الناس بخسارة أنفسهم في العمل ، ولا سيما الأشخاص الذين يستثمرون الكثير من هويتهم الشخصية في مهنهم. قد يفوتون الروتين والاجتماعات والهيكل الذي يتماشى مع ذلك .

احذر من تعاطي المخدرات وإساءة استخدامها

يمكن أن يؤدي الإجهاد المتزايد إلى تفاقم العادات مثل التدخين أو تعاطي المخدرات ، بما في ذلك شرب المزيد من الكحول. الكثير من

الكحول يمكن أن يمهد الطريق للتفاعلات غير الصحية. أن الأشخاص الذين يتعافون من اضطرابات تعاطي المخدرات قد يحتاجون إلى أن يكونوا متيقظين بشكل خاص ، لأن البقاء في المنزل دون اجتماعات الدعم الشخصية يمكن أن يزيد من خطر الانتكاس.

اخرجا معا

إن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق معًا يمكن أن تكون طريقة قوية لتقليل التوتر وتقوية الروابط الإيجابية. بالنسبة للأزواج الذين اعتادوا قضاء الوقت في صالة الألعاب الرياضية ، قد يتطلب الأمر بعض التغييرات لمواكبة اللياقة البدنية وممارسة الرياضة عندما لا تتمكن من ممارسة التمارين على الآلات أو حضور دروس مباشرة.

اعملوا معًا لإبقاء الأطفال مشغولين

الأطفال الذين يتم عزلهم في المنزل أثناء الوباء يخلقون بُعدًا كاملاً آخر للترابط الأسري ، جنبًا إلى جنب مع الضغط الشديد ، خاصة عندما يحاول أحد الوالدين أو كليهما العمل من المنزل. قد يكون من المستحيل تمامًا القيام بالعمل ، وحضور اجتماعات الفيديو ، ومساعدة الأطفال في دروس المدرسة المنزلية ، والتعامل بمحبة مع عواطفهم وسلوكياتهم.

يجب على الأزواج التخطيط لأيام الأطفال مقدمًا عند الإمكان ، والتأكد من أن كل شريك يأخذ فترة زمنية متساوية لإبقاء الأطفال مشغولين ومرضين.

لا تعتمد على الجنس المذهل

البقاء في المنزل للمساعدة في احتواء جائحة فيروسي خطير ليس عطلة رومانسية بالضبط. يجب على الأزواج تعديل توقعاتهم حول العلاقة الحميمة الجنسية. الناس مشتتون ، وهناك ضبابية بين العمل والحياة المنزلية. الإجهاد حقيقي للغاية ، خاصة إذا كان أحد الأشخاص أو كليهما يتعامل مع أطفال في المنزل ، أو مخاوف مالية ، أو فقدان وظيفة ، أو مرض يؤثر على صديق أو فرد من العائلة. هذه المخاوف ، إلى جانب عدم اليقين العام حول ما سيحدث بعد ذلك ، يمكن أن تتداخل مع الرغبة الجنسية .