



التدخلات النفسية الداعمة لظاهرة تفشي فيروس كورونا

اعداد الأخصائي النفسي أسعد الخضر

مراجعة الدكتور جاسم المنصور

يتزايد الخوف والتوتر في العالم بأسره بعد تفشي فيروس كورونا
وخصوصاً بعد إعلان منظمة الصحة العالمية ان فيروس كورونا أصبح
"وباء عالمياً" مما ادخل الافراد والمجتمعات في حالة من الهلع
والتوتر.

للد من الاثار الكارثية لهذا الوباء لا بد من التركيز على الجانب
النفسي بالموازاة تركيزنا على الجانب الطبي حيث ان التحضير
النفسي مهم عندما نواجه حالة مثل انتشار فيروس كورونا الذي
سيؤدي إلى تغيير حياتنا الروتينية وعاداتنا اليومية التي اعتدنا
عليها، بالإضافة لكون التوتر والخوف ينشط افراز هرمونات
الادرنالين والكورتيزون الذين يعملان على الحد من عمل جهاز
المناعة لدى الانسان والذي هو بأوج الحاجة إليه هذه الفترة
لكون فيروس كورونا اثاره الكارثية اعلى لدى الأشخاص
الذين يعانون من مشاكل في الجهاز المناعي.
وايضاً لكون الخوف مثله مثل بقية المشاعر يمكن ان
يكون معدياً، لذلك علينا أن نفهم كيف تعمل أدمغتنا
لنكون أكثر قدرة على فهم مخاوفنا وقلقنا والتعامل
معهما بشكل أفضل من أجل اتخاذ قرارات وخطوات
أفضل في مواجهة هذا الفيروس والتهديدات
الأخرى التي يمكن أن تحلّ على العالم في أيّ
وقت



إرشادات عامة للتعامل النفسي مع تفشي فيروس كورونا

1

نحن بحاجة قبل كل شيء إلى أن نتعلّم التزام الهدوء والتروّي في مواجهة الخوف للتفكير بشكلٍ صحيح وهادئٍ للحفاظ على كل من صحتنا النفسية والجسدية في الوقت نفسه، العامل الحاسم هنا هو المعلومات الجيدة وعدم الانقياد وراء الشائعات والأخبار الزائفة ومنشورات السوشيال ميديا المضلّة التي تزيد من خوفنا وتؤثر على الصحة النفسية بشكلٍ سلبي.



2

إن التقليل من خطر الفيروس لا يعد حلاً وقائياً موفقاً، ولكن الإفراط في التغطية والتغطية الزائدة وردود الفعل المبالغ بها لا تعد خياراً جيداً كذلك. من السهل أن تخاف عندما ترى هذه التغييرات الجذرية الحاصلة، وتواجه عدم اليقين. إن مفتاح الحل هو أن تظل متوازناً وحساساً وتتجنب الضغط على نفسك. ففي بعض الأوضاع فإن الهلع بسبب التغييرات الجذرية والخوف من المجهول يجريان بشكل أسرع من الفيروس التاجي نفسه.

3

لخوف والذعر والقلق لا تمثل الاستعداد الأمثل ضد الخطر، بل هي تضيف طبقة أخرى من الإجهاد التي يمكن أن تعرض جهاز المناعة للخطر وتجعلنا أكثر عرضة للفيروس، افعل الأساسيات لوقاية نفسك باتباع التعليمات الصحية لوقاية نفسك لكن لا داعي للذعر.



2

إرشادات عامة للتعامل النفسي مع تفشي فيروس كورونا

4

إن الخوف من المجهول في أوقات الأزمات والاعتقاد بأن الاستجابة ينبغي أن تعادل جسامه الحدث، قد يدفعان الناس إلى الشراء بكميات تفوق احتياجاتهم حيث إن تخزين السلع قد يؤدي إلى ارتفاع حاد في الأسعار. فإذا تضاعف سعر السلعة، يظن المستهلك أنها ستتنقص، وهذا يوجب الشعور بالقلق وهذه الظاهرة لها عواقب عديدة، منها أنها تتسبب في نقص السلع التي قد يحتاجها آخرون بشدة، مثل الكمادات التي يحتاجها عمال الرعاية الصحية.



5

من الشائع في أي وباء أن يشعر الأفراد بالتوتر والقلق. وقد تتضمن الردود الشائعة للمتأثرين ما يلي: (الخوف من فقد العمل أو الخوف من تلقي العناية الطبية في المرافق الصحية خوفا من الإصابة، الشعور بالعجز عن حماية المقربين من الإصابة بالفيروس، الملل، الخوف من الانفصال عن المقربين).



6

أن "الإجهاد واليقظة المفرطة والقراءة بهوس عن هذا الموضوع كلها عوامل من شأنها أن تفاقم الوضع النفسي لدى البشر" وتساهم في زيادة الأعراض النفسية لمن يعانون من اضطراب نفسي أو تؤدي إلى إصابة الأشخاص بإضرابات نفسية وتظهر هذه الأعراض من خلال الخوف من الموت أو فقد المواد الغذائية أو فقد عزيز أو هوس النظافة والعزلة.. وتجنب الفعاليات والأنشطة.



3

إرشادات عامة للتعامل النفسي مع تفشي فيروس كورونا

7

إذا كنت تعتقد ان خوفك من تفشي فيروس كورونا يفوق الحد الطبيعي وأدى ذلك الى تغيرات في حياتك من مشاكل في النوم او الشهية او الحرص المفرط على صحتك وصحت عالتك وسبب لك ذلك معاناة لا تتوانى عن طلب المشورة من مختص نفسي



خلال الازمات وتفشي الوباء يعطى اهتمام أكبر بالفئات الهشة التي تكون معرضة للتأثر بشكل أكبر من غيرها من الفئات ومنهم الأطفال الذين يتأثرون بما يشاهدونه من الاخبار عن انتشار الوباء ومن خلال ردود فعل أولياء الأمور

4

فيما يلي نصائح لمساعدة الأطفال على التأقلم مع الضغط النفسي الناجم عن تفشي فيروس كورونا

1

قد يكون لدى الأطفال ردود فعل مختلفة للضغط النفسي حيث يصبحوا أكثر تعلقاً، قلقاً، انسحاباً، غضباً أو هيجاناً، أو قد يعانون من التبول اللاإرادي... الخ (استجب لردود أفعال طفلك بطريقة داعمة، استمع إلى مخاوفه واعطهم المزيد من الوقت والحب).



2

قد يكون لدى الأطفال ردود فعل مختلفة للضغط النفسي حيث يصبحوا أكثر تعلقاً، قلقاً، انسحاباً، غضباً أو هيجاناً، أو قد يعانون من التبول اللاإرادي... الخ (استجب لردود أفعال طفلك بطريقة داعمة، استمع إلى مخاوفه واعطهم المزيد من الوقت والحب).



3

حاول ان تبقي الأطفال على مقربة من والديهم وعائلتهم وتجنب الفصل بين الأطفال ومقدمي الرعاية إلى أقصى حد ممكن، في حال حدوث الانفصال (مثلاً في حال الادخال إلى المشفى) تأكد من الاتصال المنتظم (بينهم والطمأننة الدائمة) (على سبيل المثال عبر الهاتف).



4

قدم حقائق حول ما يحدث وشرح لما يجري، وقدم لهم معلومات واضحة حول كيفية الحد من خطر إصابتهم بالمرض باستخدام كلمات يمكن فهمها وفقاً لعمرهم. يتضمن ذلك أيضاً تقديم معلومات حول ما يمكن أن يحدث بطريقة مطمئنة (على سبيل المثال قد يشعر أحد أفراد الأسرة أو الطفل بأنه ليس بصحة جيدة وقد يضطر للذهاب إلى المشفى لبعض الوقت حتى يتمكن الأطباء من مساعدتهم على التحسن).



5

تذكر أن الأطفال غالباً ما يأخذون دلالاتهم الشعورية من البالغين المهمين في حياتهم، لذا فإن استجابة البالغين للضرورة مهمة جداً. ومن المهم ان يقوم الكبار بالتعامل مع مشاعرهم بشكل جيد وأن يبقوا هادئين وأن يستمعوا إلى تخوفات (الأطفال ويتحدثوا إليهم بلطف ويطمئنوهم).

5

فيما يلي نصائح لمساعدة كبار السن على التعامل مع الضغط النفسي الناجم عن تفشي فيروس كورونا

1

يكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالفيروس نظراً لمحدودية المعلومات لديهم وضعف جهازهم المناعي وارتفاع معدلات الوفيات الناجمة عن الفيروس لدى هذه الفئة، لذلك اعط اهتماماً لكبار السن الذين يعيشون بمفردهم او الذين يعانون من تدهور حالتهم الصحية او الاجتماعية



2

اثناء تفشي الفيروس يجب تلبية الاحتياجات الطبية لكبار السن المصابين بالفيروس وغير المصابين به بما يفي ذلك الوصول للأدوية (الأساسية) لمرضى السكري وامراض الكلية وادوية الضغط

3

يجب تزويد كبار السن المصابين او المعزولين بمعلومات صحيحة حول عوامل الخطورة وفرص إمكانيات الشفاء

HOSPITAL

4

شجع العائلة او الأصدقاء على التواصل مع اقربائهم الأكبر عمراً بشكل منظم وتعليمهم على كيفية استخدام وسائل الاتصال من اجل التواصل

5

اثناء تفشي فيروس كورونا قد يصبح كبار السن الذين يعانون من تدهور ادراكي (الخرف) ولاسيما اثناء فترة الحجر الصحي أكثر قلقاً وغضباً وتوتراً لذلك قدم الدعم الشعوري من خلال شبكات الدعم الاجتماعي او من خلال اختصاصي الصحة النفسية

6

التدابير النفسية في حال ابلاغك بإصابتك بفيروس كورونا أو أحد افراد عائلتك

1

أبقى هادئاً وتذكر ان الإصابة بالفيروس لا تعني الموت المحتم فغالبية من أصيب بالعدوى تماثل للشفاء خلال فتره من الزمن



2

تذكر ان ردت فعلك وطريقة تعاملك مع الخبر ستنعكس ايجابياً أو سلبياً على افراد عائلتك

3

تذكر ان افراد العائلة وخصوصاً الأطفال يأخذون دلالاتهم الشعورية من البالغين المهمين في حياتهم فعندما يكون تصرفك إيجابي سينعكس عليهم ايجابياً

4

حاول ان تتعرف على مشاعرك وافكارك وما يخيفك وتناقشه من صديق او مقرب الك هذا سيساعدك على التحكم بردود فعلك وتصرفاتك



5

أبقى على تواصل مع افراد عائلتك وطمئنهم عن نفسك وعن صحتك هذا سيتعكس عليهم ايجابياً

6

تذكر ان التوتر والخوف المبالغ فيه سيحد من عمل الجهاز المناعي لديك وبالتالي سيؤخر فترة شفاءك من الإصابة



7

كيفية التعامل مع الآثار النفسية السيئة الناتجة عن العزل أو الحجر الصحي؟

ان للحجر الصحي آثارًا نفسية سلبية خطيرة مثل الغضب والارتباك والملل، والاستنفاد العاطفي والأكثر إثارة للقلق، أنه يمكن أن يؤدي إلى أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة والاكتئاب الذي يمكن أن يستمر إلى ما بعد فترة العزلة

1

أن للحجر الصحي آثارًا نفسية سلبية خطيرة مثل الغضب والارتباك والملل، والاستنفاد العاطفي والأكثر إثارة للقلق، أنه يمكن أن يؤدي إلى أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة والاكتئاب الذي يمكن أن يستمر إلى ما بعد فترة العزلة

2

اللجوء إلى منصات التعليم الذاتي لاكتساب مهارات جديدة او لتطوير مهاراتك الحالية

3

ومن بين النصائح للتعامل مع الحجر الصحي التمسك بالروتين اليومي وعدم الانخراط في العزلة والهلع وراء اخبار الشائعات



4

ممارسة الرياضة او أي نشاط بدني خفيف لإبقاء الجسم نشط وزيادة مناعة الجسم.

5

القيام بتمارين الاسترخاء والتنفس العميق والاسترخاء العضلي او ممارسة التأمل واليوغا



6

التقليل من الوقت الذي يتم فيه التعرض للصور المخيفة وصور الضحايا المتعلقة بانتشار الوباء على شاشات التلفاز.

8

رسائل أساسية لعاملي الخط الامامي لمكافحة فيروس كورونا

1

الشعور بالضغط النفسي هو تجربة قد تمر بها انت وزملائك، وفي الواقع من الطبيعي جداً أن تشعر بهذه الطريقة في الوضع الحالي



2

لا يمثل الضغط النفسي والمشاعر المرتبطة به بأي حال من الأحوال انعكاساً لعدم قدرتك على أداء مهامك او ضعفك



3

إن التعامل مع الضغط النفسي والرفاه النفسي الاجتماعي في هذا الوقت مهم بنفس أهمية إدارة صحتك الجسدية

4

اعتن باحتياجاتك الأساسية واستخدم استراتيجيات تكيف وتأقلم مفيدة: التأكد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة أثناء العمل أو بين المناوبات، تناول الطعام الكافي والصحي، ممارسة النشاط البدني والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة

5

تجنب استراتيجيات التكيف الغير مفيدة مثل الاكثار من التدخين أو اللجوء إلى الكحول او سو استخدام المواد والأدوية. على المدى الطويل يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور سلامتك النفسية والجسدية

6

غالباً ما تكون هذه التجربة فريدة وغير مسبوقة للعديد من العاملين ومع ذلك فإن الاستراتيجيات التي استخدمتها مسبقاً للتعامل مع الضغوط النفسية قد تفيدك في الوقت الراهن



9

رسائل أساسية لعاملي الخط الامامي لمكافحة فيروس كورونا

1

إذا تفاقم الضغط النفسي وشعرت أنك مغمور بالمشاعر تحت الضغط الشديد فلن يتم إلقاء اللوم عليك

2

قد يؤثر الضغط النفسي المزمن على سلامة صحتك النفسية والجسدية وأداءك في العمل ويمكن أن يؤثر عليك حتى بعد تحسن الموقف بشكل عام، إذا أصبح الضغط النفسي شديداً فيرجى التوجه إلى مديرك أو اختصاصي نفسي لضمان تلقي الدعم المناسب لك.



إعداد: الاخصائي النفسي اسعد الخضر
مراجعة: الدكتور جاسم المنصور
تصميم: باسل الحاج حسين

المراجع

- مذكرة مختصرة تتناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (اللجنة المشتركة بين الوكالات).
- مقال للأستاذ للدكتور سامر جميل رضوان (قلق الكورونا: سيكولوجية عدم اليقين).
- انفوجرافيك لمنظمة الصحة العالمية (مساعدة الأطفال على التأقلم مع الضغط النفسي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد)
- أبقى على اطلاع على المعلومات الدقيقة والصحيحة عن فيروس كورونا من خلال موقع المكتب الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية

<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/questions-and-answers.html>

<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/information-resources.html>

هناك ارتباط وثيق بين الصحة الجسدية والنفسية، ان اتباع اجراءات العناية الذاتية من استخدام المعقمات وغيرها تمام كعدم الاصغاء الى الاخبار المضللة او الاستسلام للتوتر والخوف والهلع، ولكي يتم الحفاظ على التوازن النفسي وردود الفعل العقلانية يعزز القدرة على التحمل والصمود للمصابين واسرهم والمجتمع ككل، ومن اجل الابقاء على ثقافة الانتماء والمسؤولية الاجتماعية، فانه يتوجب علينا ان نعي ان الاصابة بالفيروس ليست جريمة يعاقب عليها المصاب واسرته، وهي ليست وصمة، وهي ليست عقاب لجرم ارتكبه المصاب



MENTALHEALTH009



MENTAL_HEALTH009