

دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا

إعداد وإشراف: دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها
بلجنة الصحة الوطنية الصينية



تحرير: جمعية الصحة النفسية الصينية

ترجمة: أمنية شكري

دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا

إعداد وإشراف: دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها
بلجنة الصحة الوطنية الصينية

تحرير: جمعية الصحة النفسية الصينية

ترجمة: أمينة شكري

مراجعة وإشراف: أحمد السعيد



远洲传播出版社
China Intercontinental Press



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

الطبعة الأولى: 1441 هـ / 2020م

الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية

رقم الإيداع: 2020/9341م

ترقيم دولي: 9789776724532

تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين China Intercontinental Press دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا، تأليف: جمعية الصحة النفسية الصينية ، ترجمة: أمنية شكري تدقيق لغوي: نعيمة عاشور



بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية.

174 شارع التحرير، عابدين، القاهرة

تليفون: +20223936038 - +201007739014

Website: baytalhekma.net

E-mail: baytalhekmaeg@gmail.com

تنويه: كمساهمة في مكافحة فيروس كورونا المستجد يُسمح بنسخ وطبع وتوزيع هذا الدليل مجاناً لأي جهة وفي أي مكان وبأي صيغة نشر، شريطة الإشارة إلى اسم صاحب حقوق نشر الدليل باللغة العربية، مجموعة بيت الحكمة للثقافة.

الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

المتابعة في الصين: تشانغ شين، تنسيق: ما تشياو نا
مسؤول التحرير: عمرو مغيث، إخراج فني: محمد حسام
إشراف عام: أحمد السعيد

Arabic Translation Edition Copyright © 2020 Bayt Alhekma Cultural Investment
Company



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



辽海传播出版社
China Intercontinental Press

《新型冠状病毒肺炎公众心理自助与疏导手册》(阿文版)
دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا

Copyright © 2020 by Chinese Association for Mental Health

This edition is authorized by

People's Medical Publishing House & China Intercontinental Press

For information address B-606 Shengchanli Building, No.31 Beisanhuan Zhonglu,
Haidian District, Beijing, People's Republic of China.

تمت الترجمة بشركة بيت الحكمة للترجمة

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any part in any
form.

ALL RIGHTS RESERVED

لجنة التحرير

رئيس التحرير: ما شين

نواب رئيس التحرير: شيه بين - وانغ فانغ - تشاو شيوي دونغ

المحررون: (بالترتيب الأبجدي حسب اللقب الصيني)

تشن يان يان: جامعة بكين للمعلمين.

فانغ شين: جامعة بكين.

قوه يونغ: المركز الطبي السادس بالمستشفى العام لجيش التحرير الشعبي الصيني.

جيانغ تشانغ تشينغ: مستشفى آندينغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

لي تشيانغ: جامعة نانكاي.

لي يان: جامعة تشينغهاوا.

لي ينغ: مستشفى آندينغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

لي تشان جيانغ: مستشفى آندينغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

ليو جينغ: مستشفى آندينغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

ليو جينغ: المستشفى السادس بجامعة بكين.

لوه جيا: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

ما شين: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

ما يون: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

ما جيان تشينغ: جامعة تشجيانغ.

منغ فان تشيانغ: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

منغ شيانغ هان: جامعة نانكاي.

بان وي فانغ: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

تشياو تشي هونغ: جامعة بكين للمعلمين.

شاو شياو: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

شي جيه: المركز الطبي المميز لفرق المدفعية الثانية.

سونغ هونغ يان: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

تانغ دنغ هوا: المستشفى السادس لجامعة بكين.

تانغ لي رونغ: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

تانغ يونغ يي: الجمعية الصينية للصحة العقلية.

وانغ فانغ: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

وانغ بنغ تشونغ: مستشفى آنديغ بيكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

شي ينغ جيون: مستشفى آندينغ بكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

شيه بين: مركز الصحة النفسية التابع لكلية الطب بجامعة جياوتونغ بشنغهاي.
شيونغ كه وي: جامعة بكين للمعلمين.

ين جين شيو: جامعة بكين للمعلمين.

يوي هان شيوان: جامعة بكين للمعلمين.

تشانغ ينغ: جامعة بكين للمعلمين.

تشانغ شين يوي: مستشفى آندينغ بكين التابع لجامعة العاصمة الطبية.

تشاو شيوي دونغ: جامعة تونغجي.

تشو تشوه هونغ: معهد علم النفس بأكاديمية العلوم الصينية.

تشو تشيو جيوي: الجمعية الصينية للصحة العقلية.

المقدمة

اجتاح وباء فيروس كورونا المستجد الصين والعالم بشكل سريع مع حلول موعد الاحتفال بالعام الصيني الجديد؛ وقد تفشى الوباء وانتشر بشكل سريع؛ مما شكّل خطورة على سلامة أرواح الشعوب وصحتهم البدنية والنفسية؛ تفشى الوباء بهدوء، لكنه تطور بشكل مفاجئ لا يمكن تجنّبه.

ودائمًا ما تتدافع أمواج نهر التاريخ الطويل بلا توقف، منها الهادئة، ومنها الهائجة، لكننا لا نخشى المِحْن والصعاب، ولا نهاب الخطر، ما دمنا نتحلى بالثقة القوية، ونعمل مَعًا في القارب نفسه، ونتخذ التدابير للوقاية والسيطرة بطريقة علمية، وننفذ التعليمات بدقة، فسوف نفوز بالتأكيد في حرب الوقاية من الوباء والسيطرة عليه!

ومما لا شك فيه أن التدخل النفسي جزء لا يتجزأ من الجهود المبذولة لإنقاذ الأرواح دائمًا وأبدًا! وأثناء مواجهة الوباء، أصبحت سلامة الأرواح مهددة، وانتشرت المخاوف والقلق والذعر دون حسيب ولا رقيب، وزادت جدا العوائق والعراقيل النفسية، مما أدى إلى تفاقم الضرر الناجم عن الوباء. ومن أجل تخفيف الضغط النفسي لدى الناس وتحسين المناعة النفسية، وزيادة الثقة في هزيمة الوباء، تعاونت أجهزة الدولة الصينية لإصدار أحدث محتوى للدعم النفسي الاجتماعي العام "المبادئ التوجيهية للتدخل في الأزمات النفسية الطارئة الناجمة عن فيروس كورونا المستجد" تحت توجيه إدارة مكافحة الأمراض والوقاية منها التابعة للجنة الصحة الوطنية بجمهورية الصين الشعبية، وخبراء جمعية الصحة النفسية الصينية، وإعداد "دليل الإرشادات والمساعدة الذاتية النفسية للجمهور للوقاية من فيروس كورونا المستجد"، لإعادة بناء سد الوقاية من الفيروس من أجل سلامة الصحة النفسية.

واليوم أصبح العالم يواجه تحديًا مشتركًا كبيرًا للبشرية، وصار الجميع في قارب واحد، وأصبح لزامًا على كل دول العالم تبادل الدعم والمساعدة. ولأنها دولة على قدر المسؤولية، فالصين تدعم وتشارك بإيجابية في التعاون الدولي لمكافحة الوباء والقضاء عليه؛ وتساهم بكل قوتها لتحمي أمن الصحة العامة الإقليمية والدولية، وتدفع بناء مجتمع المصير المشترك للبشرية.

جمعية الصحة النفسية الصينية

الفهرس

الباب الأول: إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم

- الفصل الأول: الحالة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم..... 2
الفصل الثاني: المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة للمرضى المؤكد إصابتهم..... 5
الفصل الثالث: إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم..... 8

الباب الثاني: إرشادات المساعدة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين

- الفصل الأول: الحالة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين..... 17
الفصل الثاني: المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة بين الأطعم الطبية
والموظفين المعنيين..... 21
الفصل الثالث: إرشادات المساعدة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين... 25

الباب الثالث: الإرشادات والمساعدة الذاتية النفسية للعامة

- الفصل الأول: الحالة النفسية للعامة..... 32
الفصل الثاني: المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة لدى العامة..... 35
الفصل الثالث: إرشادات المساعدة النفسية للعامة..... 38

الباب الرابع: إرشادات المساعدة النفسية للمشتبه في إصابتهم

- الفصل الأول: الحالة النفسية للمشتبه في إصابتهم..... 44
الفصل الثاني: المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة لدى المشتبه في إصابتهم..... 47
الفصل الثالث: إرشادات المساعدة النفسية للمشتبه في إصابتهم..... 50

الملاحق

- الملحق الأول: استبيان صحة المريض لقياس الاكتئاب..... 53
الملحق الثاني: استبيان لقياس اضطراب القلق العام..... 55

الباب الأول

إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكّد إصابتهم

يمثل التفشي المفاجئ لفيروس كورونا المستجد -باعتباره مرضاً معدياً- ضغطاً نفسياً كبيراً لنا جميعاً، فنحن بحاجة إلى التكيف مع التهديدات والتحديات البيئية؛ عندما يواجه الفرد اضطرابات بيئية داخلية أو خارجية شديدة، يحدث اختلال وضرر بالتكوين الداخلي والخارجي لجسم الإنسان، على سبيل المثال، تغير وضع الفرد فجأة من شخص سليم إلى "مريض مصاب بفيروس كورونا المستجد"، إضافة إلى تحمله معاناة الألم الجسدي، قد يعاني أيضاً من سلسلة من الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة.

لا يحتاج المرضى للتعافي، إلى الاعتماد فقط على الرعاية الطبية التي يقدمها المتخصصون في الرعاية الصحية، ولكن عليهم أيضاً الاعتماد على أنفسهم لمواجهة المرض بإيجابية؛ يجب خلال فترة علاج المرضى ألا ننتبه فقط لاحتياجاتهم الجسدية، ولكن علينا أيضاً فهم احتياجاتهم ومتطلباتهم النفسية؛ إضافة إلى المشاكل النفسية والعقلية التي قد تحدث؛ ومن أجل توجيه المرضى في بداية فترة العلاج في العزل وأثناءه، والمرضى الذين يعانون من ضيق في التنفس، وقلق شديد، وصعوبة في التعبير، أو المرضى في العزل المنزلي الذين يعانون من أعراض خفيفة فقط، يجب عليهم التكيف الذاتي الجيد من الأمر، والتعاون بإيجابية للعلاج، للمساعدة في التعافي عاجلاً.



الفصل الأول

الحالة النفسية للمرضى المؤكدين إصابتهم



أن تتأكد إصابة أحد الأشخاص "بفيروس كورونا المستجد" في حد ذاته هو مصدر ضغط كبير، إضافة إلى ذلك، فإن الإصابة بالعدوى ستعطل أيضاً نظامي العمل والحياة، وقد يعاني المريض من سلسلة من الضغوط؛ وقد تتكون لديه ردود فعل متباينة في مراحل مختلفة من العلاج.

أولاً: المرضى في بداية فترة العلاج في العزل

الاضطرار إلى العلاج في العزل، والتواجد وسط طاقم طبي مجهز بالكامل في محيط غير مألوف، ودون معرفة ماذا سيحدث... كل تلك الأمور بلا شك هي ضربة مفاجئة للمرضى؛ فبعض المرضى يشعر بالصدمة، لأنه ليس لديهم أدنى فكرة عما يجب فعله؛ وقد يشعرون "بالخدر"، فلا تظهر تعابير على وجوههم، وتتباطأ ردود فعلهم، ويجدون صعوبة في التركيز، ويصبحون في حالة ذهول كاملة؛ وقد ينكر بعض المرضى حقيقة أنهم مصابون، ويصرّون على أن الأطباء مخطئون بالتأكيد.

قد يشعر بعض المرضى بالغضب ويشكون من سوء الحظ: "لماذا أنا؟"، ويتشاجرون لأتفه الأمور، وينفّسون عن غضبهم في وجه الطواقم الطبية وأفراد أسرته، ولا يقتصر الأمر على رفض تعاونهم في مرحلة العلاج فحسب، بل يبدون كمتهورين يدمرون ما حولهم.

يظهر على بعض المرضى قلق واضح، يشمل المخاوف من الفيروس، وقلق بشأن تورط إصابة أحبائهم، ومخاوف بشأن نتائج العلاج، والخوف من الموت. قد ينغمس بعض المرضى في الحزن والاكْتئاب، مع وجود آراء سلبية في أذهانهم بشأن العلاج، فهم يميلون إلى التشاؤم والشعور باليأس نحو المستقبل، وقد يبقون مستيقظين طوال الليل.

ثانياً: المرضى أثناء فترة العلاج في العزل

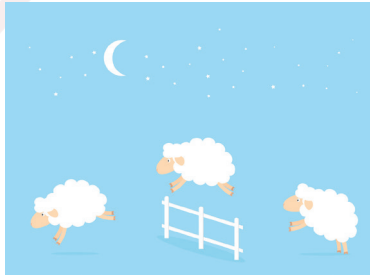
يزيد العزل وألم المرض من شعور المرضى بالوحدة؛ حيث يعتمد المرضى على رعاية الطواقم الطبية، ويعهدون بأمل استعادة صحتهم على أيديهم، ولكن من المستحيل على الأطباء والممرضات مرافقتهم طوال الوقت، وقد يؤدي غيابهم إلى تفاقم الشعور بالوحدة لديهم.

ربما يؤثر تقلُّب الظروف المرضية أثناء العلاج على حالة المرضى النفسية بشكل كبير؛ فقد يصبحون حساسين، وعندما يشعرون بأفراد الطواقم الطبية يتحدثون بصوت منخفض، فإنهم يظنون أن حالتهم تزداد سوءاً، والطبيب يُخفي عنهم ذلك، ثم ينغمرون في الخوف، أو يتخلون عن العلاج لشعورهم باليأس، وقد يتطور الأمر أيضاً لينتابهم مختلف الشكوك التي تؤدي إلى عدم الثقة في الطواقم الطبية، ويرفضون التعاون في مرحلة العلاج، وقد يعاني بعضهم من تقلبات مزاجية مفرطة؛ فيمكن أن يصبحوا متفائلين بشكل مفرط عند الشعور بالتحسن قليلاً، ويمكن أن يصابوا بيأس مفرط إذا ساءت حالتهم قليلاً.

ثالثاً: المرضى المصابون بضيق التنفس والقلق الشديد وصعوبة

التعبير

أما بالنسبة إلى المرضى المصابين بأمراض خطيرة، خاصة أولئك الذين يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم بسبب ضيق في التنفس، أو ثقب في القصبة الهوائية، يمكن أن تسبب لهم صعوبات التنفس القلق والتوتر، بل سيزيد القلق من صعوبات التنفس لديهم، وسيقودهم إلى الشعور بالموت الوشيك،



والذعر وأعراض أخرى، وبالتالي الوقوع في حلقة مفرغة؛ إضافة إلى ذلك، فإن الألم الجسدي ورؤية المرضى الآخرين يموتون يمكن أن يُغرق هؤلاء المرضى بسهولة في بحر من التشاؤم واليأس.

رابعاً: المرضى ذوو الأعراض الخفيفة في العزل المنزلي

قد لا يحتاج المرضى الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى دخول المستشفى، إلا أن الضغط النفسي الناجم عن العزل المنزلي ليس قليلاً؛ فلأنهم ليسوا في المستشفى، قد يشعرون بالقلق من عدم القدرة على الحصول على المساعدة الطبية في الوقت المناسب حالما تسوء حالتهم فجأة؛ لذلك قد يصبحون قلقين بشكل مفرط على صحتهم البدنية ويريدون الذهاب إلى المستشفى للفحص حالما يشعرون بوعكة صحية طفيفة. وقد يقلقون بشأن انتقال العدوى إلى الأقارب والأصدقاء لفشلهم في عزل أنفسهم بشكل صحيح؛ وقد يشعرون بالوحدة والعجز والحزن والاكتئاب عندما يجدون الآخرين يحاولون الابتعاد عنهم، فيشعرون بالإهمال وأنهم وصموا بالعار من مرضهم بسبب بعض التعليقات العارضة من قريب أو صديق؛ وقد يقيمون عواطفهم ولا يتجرؤون على التعبير عنها حتى لا تقلق أسرهم وأصدقائهم عليهم. وقد يشعرون بالغضب لعدم تلقيهم رعاية طبية كافية، وعدم دخولهم المستشفى، فيشعرون بالتجاهل والإهمال، وقد يشعر بعضهم أنه نظرًا إلى عدم دخولهم المستشفى فهذا يعني أنه ليس لديهم أي مشكلة تحتاج حقًا إلى الاهتمام، فلا يتبعون نصيحة الطبيب؛ بل إن هناك المتطرفين منهم الذين يخرجون ويتجولون في كل مكان.



الفصل الثاني

المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة للمرضى المؤكّد إصابتهم



أولاً: رد فعل المشاعر

تتأثر كيفية استجابة مشاعر المرضى ومدى شدة ردود فعلهم في مواقف الضغط على العديد من العوامل، التي قد تختلف اختلافاً كبيراً.

القلق هو أكثر ردود فعل المشاعر شيوعاً نتيجة الضغط، وهو يشير إلى مشاعر التوتر والخوف والقلق عندما يتوقع الناس خطراً أو عواقب سيئة؛ ويمكن أن تؤدي الدرجة المتوسطة من القلق إلى زيادة مستوى اليقظة لديهم، وتنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، وتحسين قدرتهم على التكيف مع البيئة والتعامل معها، أي أنه رد فعل وقائي، ولكن إذا كان مفرطاً أو غير مناسب، يصبح رد فعل نفسيّ ضاراً.

الخوف هو نوع من رد فعل مشاعر الهلع والذعر عند مواجهة الكارثة؛ حيث الشعور بغياب الثقة وعدم القدرة على التغلب على الخطر، فيريدون الابتعاد أو الفرار، وربما يكون للخوف المفرط أو المستمر آثار سلبية خطيرة عليهم.

بينما يتمثل الاكتئاب في انخفاض المعنويات، والتشاؤم السلبي، والعزلة، والعجز، واليأس وغيرها، مصحوباً بالأرق، وفقدان الشهية، وانخفاض الرغبة الجنسية، وغيرها من أعراض الوعكة الصحية، وفي الحالات الشديدة، يمكن الشعور بالتشاؤم والتفكير في الانتحار.

أما الغضب فهو المشاعر المرتبطة بالإحباط والتهديد، حيث يشعر المرضى بذلك عندما لا يستطيعون تحقيق أهدافهم، أو يشعرون بعدم احترام ذاتهم، وبالتالي يحاولون إزالة العقبات، أو استعادة احترامهم لذاتهم مصحوباً غالباً بسلوك عدواني.

ثانياً: تغيرات الوظائف المعرفية

يمكن للضغوط الخفيفة أن تعزز انتباه الفرد وذاكرته وقدرته على التفكير؛ وذلك للتكيف مع تغيرات البيئة الخارجية والتعامل معها، فهو رد فعل إيجابي تجاه الضغط النفسي؛ لكن الضغط القوي يمكن أن يتسبب في ردود فعل سلبية تجاه الضغط النفسي؛ مثل: الارتباك، والاضطراب في درجة الوعي، وقلة الانتباه، وضعف الذاكرة والتفكير وقوة التخيل، وما إلى ذلك؛ وفيما يلي العديد من ردود الفعل السلبية الشائعة تجاه الضغط النفسي:

جنون العظمة: هو تحول الشخص العاقل عادة إلى شخص متطرف



وعنيد، ويصبح ضيق الرؤية، وكلامه غير

منطقي؛ أو أنه يُظهر اهتمامًا مفرطًا بالذات،

وذلك مع التركيز فقط على عالمه الداخلي،

مثل: المشاعر، والأفكار، والمفاهيم، بدلاً من

العالم الخارجي.

التشوه المعرفي: هو المبالغة المفرطة في

العواقب السلبية المحتملة عند التعرُّض للضغط.

الوسواس القهري: هو التفكير بشكل متكرر

حول الأمور التي تتعلق بالوباء، وكلما أراد الفرد التخلص منه، كان من الصعب

السيطرة عليه؛ مما يجعله غير قادر على العمل، وممارسة حياته بشكل طبيعي.

وهناك رد فعل محتمل آخر؛ وهو المغالطة المنطقية (القسمة الثنائية

الزائفة)، ويعني التركيز على اختيار المعلومات السلبية، ويصبح الفرد حساساً

ومريباً، ويفضّل نسيان الأمور، وما إلى ذلك.

ثالثاً: التغيرات السلوكية

يصاحب رد الفعل تجاه الضغط النفسي تغيُّرٌ في السلوك الخارجي للناس

أيضاً، وهذا هو السلوك الذي يتبعه الجسم والعقل من أجل تخفيف أثر الضغط،

والتخلص من التوتر الجسدي والعقلي، للتكيف مع احتياجات البيئة.

التهرب والابتعاد: قد يتهرب المريض من الفحص والعلاج، أو حتى يرغب

في مغادرة المستشفى والتخلص من بيئة العزل.

الانتكاسة واضطراب الشخصية الاعتمادي: وفيها يعتمد المريض بشكل كبير على رعاية الآخرين له، ويتوقف عن بذل أي جهد من تلقاء نفسه، على أمل الحصول على تعاطف الآخرين ودعمهم ورعايتهم، للحد من الضغط النفسي والألم.

العداء والسلوك العدواني: قد يبدو المريض غاضبًا ومعاديًا ومتعسفًا، أو يحض على الكراهية، أو إهانة الآخرين، أو قد يرفض تناول الدواء، ويرفض تلقي العلاج، وينزع أنبوب المحاليل، أو أنبوب الدرنقة¹، وقناع الأكسجين، وغيرها من السلوكيات.

اليأس والشفقة على الذات: يصبح المريض سلبيًا، مستسلمًا لقدره، ويرثي حاله، ويشعر بغياب الأمان، وفقدان احترامه لذاته.

رابعًا: الأعراض الجسدية

قد تظهر على المريض أعراض غير أعراضه الأساسية، أو قد تتفاقم أعراضه الأساسية؛ على سبيل المثال: قد يصاب بالغثيان، والقيء، والتبول المتكرر، والأرق، وفقدان الشهية، وما إلى ذلك.

ما سبق هو أكثر ردود الفعل شيوعًا؛ التي قد تحدث بعد تأكيد الإصابة بالمرض، ولكن إذا استمرت، فسوف تؤثر على مرحلة علاج المرض والتعافي؛ لذلك إذا حدث أحد المواقف أعلاه، يجب طلب المساعدة من المختصين في الوقت المناسب.

¹ أنبوب يستخدم لإزالة القيح أو الدم أو السوائل الأخرى من الجرح.

الفصل الثالث

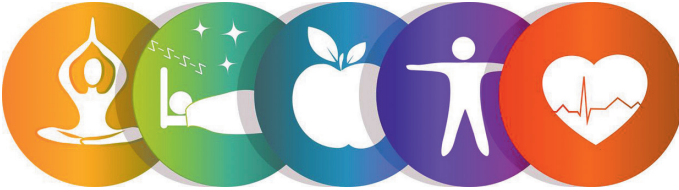
إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكّد إصابتهم



وفقًا "للمبادئ التوجيهية للتدخل في الأزمات النفسية الطارئة الناجمة عن فيروس كورونا المستجد" فالمرضى المؤكّد إصابتهم الذين قد يحتاجون إلى التدخل النفسي بشكل أساسي هم: المرضى في بداية فترة العلاج في العزل، والمرضى أثناء فترة العلاج في العزل، والمرضى الذين يعانون من أعراض خفيفة في العزل المنزلي، والمرضى الذين يعانون من ضيق في التنفس والقلق الشديد وصعوبة في التعبير. ويوصى الفئات الثلاثة الأولى من المرضى باتخاذ تدابير التدخل النفسي للمساعدة الذاتية بإيجابية، لتعزيز التعافي البدني والنفسي، وذلك في حين يجب على الأطباء النفسيين المختصين تقديم المساعدة والتدخل النفسي للمرضى؛ الذين يعانون من أعراض شديدة (ضيق في التنفس، والقلق الشديد، وصعوبة في التعبير).

أولاً: ملاحظة المساعدة الذاتية للصحة النفسية

إن ملاحظة حالتك النفسية الحالية وفهمها هو الأساس لتنفيذ أي تدخلات للمساعدة الذاتية في مجال الصحة النفسية؛ ففي ضوء المشاكل النفسية التي قد تحدث، تحتاج إلى فحص ردود فعل مشاعرك وتحديدتها وتقييمها؛ فإذا استطعت أن تأخذ زمام المبادرة وترصد بشكل فعال أحوالك، وتحدد ما هي ردود فعلك في وقت معين أو في موقف معين، فسيمكنك تعزيز قدرتك على التحكم في حالتك النفسية؛ ونظرًا إلى أن طباع كل فرد وخبراته السابقة،



وتتوره الصحي تختلف عن الآخرين، تختلف أيضًا مستويات شدة مرض كل فرد عن الآخر، أو قد يكون في مراحل مختلفة من المرض؛ لذلك، تختلف قدرات المرضى في إدراك حالتهم النفسية والتعبير عنها؛ لذلك، نوصيك بالانتباه إلى ذلك، والتعديل وفقًا لحالتك الخاصة، وملاحظة وتحديد ما إذا كانت لديك مشاكل نفسية أم لا؛ ويوصى باستخدام طرق المساعدة الذاتية المحددة على النحو التالي:

1. اقضِ من دقيقة إلى خمس دقائق في الملاحظة النفسية لردود فعل مشاعرك في الصباح والظهيرة والمساء.

2. تكرر الملاحظة النفسية: حدد تكرر الملاحظة النفسية ووقتها حسب شدة المرض؛ لا تتوقع نتائج عالية جدًا عند إجراء الملاحظة، فإذا كان الهدف لا يمكن تحقيقه، من المحتمل أنك ستشعر بالإحباط والاكتئاب والقلق، والمشاعر السلبية الأخرى، حتى إذا كان من الممكن إجراؤه يوميًا واحدًا في الأسبوع، فسيساعدك ذلك على فهم حالتك النفسية بشكل أفضل، ويوصى بإجراء الملاحظة للمرضى في فترة العلاج في العزل لمدة 3-5 أيام في الأسبوع.

3. لتحديد حالتك النفسية وتقييمها سجّل ردود الفعل المحددة التي يمكنك ملاحظتها في "جدول الملاحظة للمساعدة الذاتية للحالة النفسية" (نسخة المريض)، وإذا لم يكن هناك رد فعل ما متضمنًا في الجدول، فيمكنك أيضًا إضافته بنفسك، وقد تساعدك المناقشات مع أطباءك والمرضى الآخرين في جناحك نفسه، والأسرة والأصدقاء في تحديد ردود فعلك بشكل أكثر دقة؛ قوّم ردود فعلك على مقياس من 0 إلى 100، 0 يعني لا شيء أو طفيفًا جدًا، و100



تعني جديدًا جدًا أو خطرًا، وذلك وفقًا لاعتقادك؛ ولا توجد درجة صحيحة أو خاطئة في هذا التقييم. افعل ذلك وفقًا لتجربتك الذاتية، فمن الطبيعي أن تختلف التقييمات من شخص لآخر.
على سبيل المثال:

جدول الملاحظة للمساعدة الذاتية للحالة النفسية (نسخة المريض)	
(0 ~ 100) المشاعر (0-100)	
8:00 12:00 20:00	✓ القلق 75
	✓ الاكتئاب 54
	✓ الغضب 22
	✓ الخوف 85
	✓ الشعور بالوحدة 20
	✓ الشعور بالذنب 20
	✓ أفكار انتحارية 5

ثانيًا: استجابة المساعدة الذاتية للصحة النفسية

(1) الاطلاع على معلومات تفشي الوباء: يمكن أن يساعد الفهم العقلاني والموضوعي لوضع الوباء على استقرار مشاعرك، وتجنب تقلبات المشاعر التي تسببها المعلومات أحادية الجانب وغير الصحيحة والمثيرة عن الوباء.
أ. مراجعة المعلومات عن الوباء التي حصلت عليها في اليوم الماضي، ومعرفة ما إذا كنت قد انتبهت إلى نسبة الحالات الحرجة، والوفيات ومعدل الشفاء للمرضى الذين يعانون من فيروس كورونا المستجد، والحالة البدنية للمرضى الذين لقوا حتفهم، أو الذين يعانون من مرض خطر، والحالة البدنية للذين تعافوا.

ب. مراجعة المعلومات عن الوباء التي حصلت عليها في اليوم الماضي، ومعرفة ما إذا كنت قد انتبهت إلى المخاطر المحددة التي يمكن أن يسببها فيروس كورونا المستجد، وإذا كنت لا تزال حذرًا بشأن التقارير المبالغ فيها بشأن المخاطر والتهديدات، والمقارنة بين المعلومات التي تحصل عليها من

القنوات الإعلامية الرسمية على المستوى الوطني، وما يخبرك به أطباؤك.
(2) ممارسة الأنشطة المناسبة والتفيس عن المشاعر: على الرغم من أن مساحة المعيشة الخاصة بك محدودة، فإنك لا تزال بحاجة إلى القيام ببعض الأنشطة للسيطرة على الحياة والاستمتاع بها، عندما تشعر بالحزن أو الاكتئاب أو القلق المستمر بشأن تطور الوباء وتغير حالتك بسبب الذعر، فأنت بحاجة إلى القيام بالمزيد من الأنشطة لمنع المزيد من تدهور مشاعرك، التي يمكن أن تتحول إلى مشاعر سلبية أيضًا.

أ. راجع نظامك اليومي الأخير، ومعرفة ما إذا كنت غير نشيط؛ على سبيل المثال: هل كنت مستلقيًا في الفراش لأكثر من ثماني ساعات في اليوم (باستثناء الغرض الطبي الخاص)؟ هل قمت بأقل من ثلاثة أنشطة حتى لو كانت خفيفة جدًا؟ هل قضيت الكثير من الوقت في تصفح هاتفك المحمول؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك وضع بعض الخطط لنفسك: مثل: المشي 2000 خطوة في اليوم، أو ممارسة ملاكمة الظل تاي تشي، أو البادوانجين كيغونج²، وإنجاز ثلاثة أعمال منزلية، والقراءة، والاستماع إلى الموسيقى، وما إلى ذلك.

ب. إذا شعرت ببعض التغييرات في مشاعرك، فابحث عن بعض الطرق المناسبة للتفيس عنها، واسمح لنفسك بالتعبير عن ضعفك: يمكنك قضاء



10-5 دقائق يوميًا لتدوين أفكارك ومشاعرك، والتحدث إلى العائلة والأصدقاء عبر تطبيق الويشات والمكالمات الصوتية أو مكالمات الفيديو، والاستماع إلى

2 حركات فردية ثمانية الشكل، وتضفي جودة ناعمة على الجسم وطاقته بهدف تحسين الصحة.

الموسيقى المفضلة، والرسم، وما إلى ذلك، وإذا شعرت بالحزن واليأس، يجب أن تسمح لنفسك بالبكاء لتهدئة روحك.

ج. تعزيز الشعور بالأمان: على الرغم من أن وضع الوباء لا يزال خطرًا، وهناك العديد من المخاطر غير المعروفة، فإنه يمكنك إعادة بناء إحساسك بالأمان من خلال الاهتمام الإيجابي، ويمكنك حشد المزيد من القوة للمحاربة في "المعركة" ضد المرض. وتخفيف الضغط النفسي الناتج عنه.

(1) الخطوة الأولى: إذا كنت معزولًا في المنزل أو في المستشفى، فيمكنك التركيز على المعلومات من حولك والاهتمام بها، التي يمكن أن تجعلك تشعر بالأمان، على سبيل المثال: الوقاية والسيطرة المحكمة في المستشفيات، والطواقم الطبية المتجاوبة النشيطة، والتدابير الوقائية السليمة التي طبقتها، والدعم المادي من الدولة والمجتمع لمكافحة الوباء، والشعور ببعض التحسن في أعراضك، وتخفيف من الضغط النفسي.

(2) الخطوة الثانية: أخبر نفسك مرارًا وتكرارًا أنه عُثِرَ على معلومات موضوعية تجعلك تشعر بالأمان، مما يوحي لنا باستمرار أنه يمكننا تعديل أفكارنا السلبية نتيجة التشوه المعرفي والمغالطة المنطقية.

(3) الخطوة الثالثة: انتبه لجميع التغيرات التي تحدث عند الشعور بالأمان؛ التي تواجهها عند إكمال الخطوتين الأوليين؛ سواء كانت طفيفة جدًا أو قوية.

(4) ابقِ مسترخيًا: إذا كنت تريد الحفاظ على هدوئك، استخدم طرقًا سهلة، على سبيل المثال: خذ نفسًا عميقًا، وعد من 1 إلى 4، ثم أخرج الزفير ببطء؛ وقد أثبت التأمل فاعليته في تعزيز مناعة الفرد والتعافي من المرض؛ قم بتثبيت أي تطبيق إلكتروني يساعد على التأمل على هاتفك المحمول، ثم تمرن من خلاله يوميًا على التأمل والاسترخاء، ركز على اللحظة الحالية وعلى تنفسك، وركز على بطنك، وتجويف الأنف، أو ملامسة قدميك للأرض، قم بالتنفس من البطن بشكل طبيعي وبطيء، لتخفيف الضغط وتحسين مزاجك.

الخطوات المحددة:

(1) الخطوة الأولى: أغمض عينيك، استلق أو اجلس في وضع مريح، أغلق

فمك بلطف، استنشق ببطء من أنفك وقل بهدوء: "شهيق". لا تجعل صدرك يشعر بالتمدد المفرط والضغط أثناء الاستنشاق.

(2) الخطوة الثانية: أخرج الزفير ببطء من أنفك، وقل بهدوء "زفير"، يجب ألا تكون عملية الزفير سريعة جدًا.

(3) الخطوة الثالثة: كرر العملية وحاول التركيز على تنفسك، والشعور بالاحتكاك بين تدفق الهواء وتجويف الأنف، وتغير درجة الحرارة في التجويف الأنفي.

(4) الخطوة الرابعة: كرر الخطوات الثلاث السابقة لمدة 5 إلى 15 دقيقة؛ وإذا كنت لا تستطيع التركيز على تنفسك أثناء هذه العملية، فهذا أمر طبيعي، لا يجب عليك أن تجبر نفسك أو تلومها.

(5) تقبّل ردود الفعل النفسية: عادةً ما يشعر الأشخاص بالقلق والخوف والغضب والعجز، والمشاعر المماثلة الأخرى تجاه كل ما هو غير متوقع وغير معروف؛ وقد يعاني بعض الأشخاص من ردود فعل فسيولوجية؛ مثل: خفقان القلب، والدوار، وضيق الصدر، والتعرق، والرعدة، وغيرها. وهذه ردود فعل نفسية طبيعية تحدث عندما يواجه الناس أحداث أزمة كبيرة، عندما تبدأ في محاولة ملاحظة ردود فعلك النفسية والتعرف عليها، حاول قبول مشاعرك وردودك الفسيولوجية، والسماح بظهورها، بدلاً من إنكارها ورفضها؛ فعندما تدرك وتقبل كل ما يحدث، فإنك تفتح الطريق نحو التغييرات الإيجابية بشكل طبيعي؛ وإذا كنت متلهفًا للتخلص من القلق من خلال طلب إعادة الفحص من الطبيب بشكل متكرر، والتحقق باستمرار من المعلومات ذات الصلة عبر الإنترنت، وغسل يديك بشكل متكرر وتنظيفهما، حتى الإفراط في شرب الخمر أو التدخين، فعلى الرغم من أن كل هذا يمكن أن يجعلنا نشعر "بالاستقرار" مؤقتًا، فإنه لن يساعد حقًا في تخفيف قلقك، بل قد تتطور الأمور أيضًا إلى ظهور حالة "اضطراب الشخصية الاعتمادي" بكل سهولة. فعندما تشعر بالقلق، يوصى بمحاولة تحمله وإتاحة بعض الوقت حتى يتلاشى بشكل طبيعي؛ فبعد محاولة تحمل القلق من وقت لآخر، فإن مستوى القلق الناتج عن الموقف نفسه

سيقل؛ إضافة إلى ذلك، يمكنك أيضًا اختيار استخدام تقنيات الاسترخاء لتخفيف القلق.

(6) ابقِ على تواصل اجتماعي وحفِّز قوتك الداخلية

أ. على الرغم من العزل في مساحة محدودة عند تلقي العلاج، فإنه يجب أن يبقى قلبك متصلًا بالعالم الخارجي؛ تحقق مما إذا كنت قد اتصلت مؤخرًا بالأقارب والأصدقاء؛ وإن كان ذلك أقل من مرة واحدة يوميًا؛ يوصى بالحفاظ على التواصل مع العائلة أو الأصدقاء عبر المكالمات الهاتفية، أو إرسال الرسائل عبر تطبيق الواتشأب مرة واحدة على الأقل يوميًا، حتى تحصل على الدعم منهم، والشعور بالدفء والقوة، وزيادة ثقتك في هزيمة المرض، حتى لو مجرد تحية لمدة خمس دقائق، فيمكنها أن تدعمك أيضًا.

ب. تذكر ما إذا كنت قد واجهت صعوبات أو تحديات مماثلة في الماضي؛ تذكر كيف استجبت بنجاح في ذلك الوقت، وهل يمكنك تطبيق بعض الاستراتيجيات التي استخدمتها في ذلك الوقت لمساعدتك في التعامل مع الوضع الحالي، لحشد قوتك الداخلية، وتعزيز المشاعر الإيجابية، وزيادة المرونة النفسية.

ثالثًا: التدخل النفسي:

إذا لاحظت أن حالتك النفسية تستمر في التدهور، وتعاني من أعراض؛ مثل: الأرق الشديد، والقلق، والاكتئاب، وما إلى ذلك، ولا يمكن تحسينها وتقليلها من خلال التعديل الذاتي، يمكنك طلب المساعدة من الطبيب النفسي المختص، أو معالج نفسي في أقرب وقت ممكن؛ فإذا أظهر التقييم النفسي المتخصص أنك بحاجة إلى الإحالة إلى طبيب، فيجب عليك اللجوء إلى التدخل النفسي في الوقت المناسب، وتناول الأدوية النفسية إذا لزم الأمر.

(وانغ جانغ - لي تشان جيانغ - جيانغ تشانغ تشينغ - ليو جينغ - لي ينغ -

منغ فان تشيانغ - وانغ بنغ تشونغ)

الباب الثاني

إرشادات المساعدة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين

إن التدخل في الأزمات النفسية الناجمة عن تفشي وباء فيروس كورونا المستجد لا يستهدف فقط المرضى المصابين به والمشتبه في إصابتهم وعائلاتهم فحسب؛ بل يشمل أيضًا جميع أفراد الطواقم الطبية والموظفين المعنيين، فضلاً عن المنظمات الاجتماعية، والمجموعات الاجتماعية، والمؤسسات المشاركة في الأعمال ذات الصلة.

مثل الأشخاص العاديين، فإن الطواقم الطبية وموظفي إدارة الرعاية الصحية والأخصائيين النفسيين المشاركين في مكافحة هذا الوباء معرضون جميعًا لخطر التعرض للإصابة بالعدوى؛ في الوقت نفسه، يزيد الاختلاط عن



قرب مع المرضى من خطر إصابتهم بالفيروس؛ إضافة إلى ذلك، قد يواجهون أيضًا ضغوطًا؛ مثل: نقص الخبرة، وعدم فهم الآخرين لهم، وما إلى ذلك، وآلام الانفصال عن أحبائهم، والقلق بشأنهم؛ لذلك فإن الطواقم الطبية والعاملين المعنيين هم أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب المشاعر والأزمات النفسية؛ لذا فإن الحالة النفسية الجيدة شرط أساسي لمساعدة المرضى والاستجابة

بشكل أكثر فعالية وكفاءة ضد الوباء؛ حيث إنه من الصعب على أحد من أفراد الطواقم الطبية -يعاني من حالة الذعر والهلع والانهييار النفسي- خدمة المرضى بكفاية، ولا يمكن لمسؤول إدارة -يعاني من حالة الهلع والذعر، ويخشى التعرض للعدوى، ويخشى المساءلة- أن ينظم إجراءات سريعة وفعالة ضد تفشي الوباء، ولن يتمكن المعالج النفسي أو الطبيب النفسي في صدمة انفعالية من مساعدة شخص آخر في صدمة انفعالية؛ لذلك من المهم والضروري للغاية دعم أفراد الطواقم الطبية وجميع الموظفين المعنيين على القيام بالمساعدة الذاتية والاستشارات النفسية بشكل فعال، وهذا ما نحتاجه لضمان الانتصار في هذه المعركة.



مركز
الخطمة
شيك邁特

الفصل الأول

الحالة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين



تسبب تفشي فيروس كورونا المستجد فجأة، وعدم القدرة على التنبؤ به، وسرعته- في التأثير النفسي بدرجات متفاوتة، أو حتى بقوة على الطواقم الطبية والموظفين المعنيين، حيث عانى بعض الموظفين من ردود فعل الضغط النفسي؛ مما أدى إلى تغييرات في وظائفهم الفسيولوجية والنفسية، وظهرت عليهم الأعراض التالية:

أولاً: تغييرات الوظائف النفسية

(1) الجوانب المعرفية

أ. الأعراض العامة

عندما يصبح أفراد الطواقم الطبية والموظفين المعنيين في حالة مستمرة من التوتر والتعب المفرطين؛ قد يعانون من قلة التركيز، وضعف الذاكرة، وتأخر رد الفعل، وضعف القدرة على الاستنتاج والفهم، وانخفاض التقويم الذاتي، وغياب الثقة بالنفس، والتردد، وصعوبة اتخاذ القرارات، والتفكير المفرط دائماً فيما يتعلق بالوباء.

ب. الإدراك الذاتي

أثناء مواجهة التطور المستمر للوباء، ومواجهة العدد المتزايد من المرضى وحالات الوفاة المستمرة، قد يعاني بعض أفراد الطواقم الطبية من شعور قوي بالإحباط والعجز وجلد الذات، معتقدين أنهم غير أكفاء، فتتخفف ثقتهم بأنفسهم.

(2) الجوانب الانفعالية

أ. الأعراض العامة

في مواجهة التفشي المفاجئ للوباء، يصبح الشعور بالقلق والخوف من ردود الفعل طبيعياً؛ إلا أنه مع العمل المستمر والمكثف لمحاولة إنقاذ الأرواح،

والاختلاط عن قرب مع المرضى، وفقدان التوازن بين العمل والحياة الروتينية اليومية، كل ذلك يضع أفراد الطواقم الطبية في الخطوط الأمامية تحت ضغط أكبر، وأكثر عرضة للمشاعر السلبية؛ مثل: الخوف، والتوتر، والقلق، والعصبية، والشعور بالظلم، والإحباط، وغيرها، وقد يعانون أيضًا من الحزن والاكئاب وسوء المزاج، وغيرها من المشاعر المحيطة، وفي بعض الأحيان يصبحون أكثر حساسية، وسريعي الانفعال، ويصابون بنوبات الغضب من الأمور الصغيرة، وحتى سلوكهم يصبح مندفعًا وما إلى ذلك.

ب. القلق والخوف المفرط

قد يواجهون خوفًا مفرطًا وشعورًا بعدم الأمان؛ فهم قلقون دائمًا بشأن الإصابة بالفيروس، والقلق بشأن نقلهم للعدوى إلى أسرهم، والقلق على سلامتهم، ويشعرون بالسوء حيال شعور أسرهم بالقلق عليهم وما إلى ذلك.

ج. أعراض أخرى

قد يعانون في بعض الأحيان من فرط النشاط؛ الذي ربما يؤثر سلبًا على الراحة والنوم، وبسبب الإدراك السلبي للوباء، قد يصبحون متشائمين، فيشعرون بخيبة الأمل أو اليأس.



(3) الجوانب السلوكية

أ. الأعراض العامة

بسبب التغيرات المستمرة نفسها والتطور المستمر للوباء، تزداد كثافة وعبء

العمل؛ مما يؤدي إلى إصابة العديد من أفراد الطواقم الطبية بإرهاق جسدي وعقلي؛ مما يعيق جودة العمل الطبي وكفايته، ويجعلهم أقل رغبة في التحدث، وأقل نشاطاً في التبادل الاجتماعي، ويعانون من فقدان الشهية، أو الإفراط في تناول الطعام، وأكثر عرضة للتذمر والشكوى.

ب. أعراض أخرى

قد يعاني بعض أفراد الطواقم الطبية بسهولة بسبب التوتر المفرط من اليقظة المفرطة وحالة من الفزع كردود فعل؛ وقد يميلون أيضاً إلى اتخاذ تدابير وقائية مفرطة؛ مثل: غسل أيديهم، وتطهير الأسطح بشكل متكرر، وما إلى ذلك.

ثانياً: التغييرات في الوظائف الفسيولوجية

(1) الومكات الصحية

أ. الألم

نتيجة لأعباء العمل الثقيلة المستمرة، قد يعانون من شد عضلي مفرط، أو ألم عضلي في أجزاء مختلفة من الجسم، خاصة آلام الرقبة والكتفين وأسفل الظهر.

ب. ضعف وظيفة الجهاز الهضمي

قد يعانون من فقدان الشهية، فيأكلون أقل من المعتاد؛ وقد يعانون أيضاً من الغثيان والقيء وما إلى ذلك.

ج. الإعياء

يظهر عليهم علامات الإعياء نتيجة الشعور بالإرهاق؛ بل قد لا يزول هذا الإعياء عند القليل منهم حتى بعد أخذ قسط من الراحة.

(2) الأرق

أ. صعوبة النوم

بسبب التوتر المفرط، قد يقضون عدة ساعات حتى يستغرقوا في النوم.

ب. الكوابيس والفزع

قد يعانون في بعض الأحيان من الكوابيس، فيفزعون ويستيقظون بسهولة،

ويجدون صعوبة في النوم بعد ذلك.

(3) خلل في وظائف الجهاز العصبي اللاإرادي

تشمل أعراضه الدوار، والصداع، وجفاف الفم، والتعرق، وخفقان القلب، وضيق في الصدر، وضيق في التنفس، ونهجان، والتبول المتكرر، وسلس البول، واضطرابات الدورة الشهرية، وغيرها.

إذا استمرت الأعراض المذكورة أعلاه، وأصبحت شديدة لدرجة أنها تسبب أَلَمًا للطاغم الطبي والموظفين المعنيين، أو أثرت بشكل كبير في عملهم وحياتهم اليومية، حينها يجب الأخذ في الاعتبار احتمالية حدوث مشاكل نفسية أو اضطرابات عقلية، ويجب طلب المساعدة من المختص النفسي.



الفصل الثاني المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة بين الأطقم الطبية والموظفين المعنيين



أولاً: المشاكل النفسية الشائعة:

1. القلق والخوف:

تتعرض الطواقم الطبية لخطر الإصابة بالفيروس؛ سواء أكانوا يعملون في العيادة الخارجية أو جناح المرضى الداخلي؛ خاصة أن سلوك العديد من المرضى في العيادات الخارجية على وجه الخصوص عدواني، ويصابون بنوبات الغضب، التي يمكن أن تسبب بسهولة القلق والخوف للطواقم الطبي؛ يمكن أن تكون المخاوف المتكررة وأفكار الانسحاب مصحوبة بأعراض جسدية؛ مثل: خفقان القلب، والتعرق، والرعشة، مما قد يجعل سلوكهم مخيفاً.

2. العمل الشاق والإرهاق:

قد لا يتمكن أفراد الطواقم الطبية بسبب تفشي الوباء من أخذ راحة من نوبات العمل في الوقت المناسب بسبب نقص عددهم، فلا يستطيع العديد منهم الراحة بشكل طبيعي؛ حتى إنهم يتخطون وجبات الطعام، ويمتنعون عن شرب الماء، ويحاولون تجنب استخدام المراحيض من أجل الحفاظ على تعقيم ملابس العزل لفترة طويلة؛ وبسبب الحرمان الشديد من الراحة وسوء التغذية، فهم عرضة للإرهاق والتعب، والشعور بالاكْتئاب أو اللامبالاة، والتفيس عن عدم الرضا، والشعور بالعجز والضعف، وغيرها.

3. التوتر والقلق:

بسبب نقص عدد أطباء أمراض الصدر والأمراض المعدية، يتعين على العديد من الأطباء من الأقسام الأخرى، وحتى الجراحين العمل في الخطوط الأمامية للمساعدة في مكافحة الوباء؛ وقد لا يكونون على دراية بيئية عنابر العزل، أو استخدام بعض الأجهزة والمعدات الخاصة؛ إضافة إلى ذلك، لا يوجد حتى الآن أي علاج فعال، أو دواء محدد لهذا الفيروس؛ لذلك فهم يتعرضون

للشعور بالتوتر والقلق والشعور بالعجز؛ خاصة عند مقابلة المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو الحالات الحرجة؛ سواء في جناح المرضى أو العيادات الخارجية.

4. الشعور بالظلم والعجز:

بسبب التطور السريع للوباء، فإن عدد المرضى الذين يعانون من الحمى أكبر بكثير من قدرة المستشفيات، ويتعين على بعض المرضى العودة إلى منازلهم والبقاء في العزل للملاحظة، وعندما يقابل أفراد الطواقم الطبية المرضى في العيادات الخارجية الذين يعانون من أعراض أكثر حدة، ولم يتمكنوا من دخولهم المستشفى، أو عندما يشتكي المرضى من تأخر الفحص والتشخيص، يصبح أفراد الطواقم الطبية عرضة للشعور بالظلم والعجز.

5. الإحباط وجلد الذات:

عندما تسوء حالة المرضى بسرعة بسبب العدوى الفيروسية، وعندما يكون المرضى كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض، وعندما يكون العلاج غير فعال، وعندما تتدهور حالة المرضى بسرعة؛ مما يؤدي إلى الوفاة، أو عندما يصاب أحد أفراد الطواقم الطبية بسبب أن الإجراءات العملية للحجر الصحي غير صحيحة، خاصة إذا نقل العدوى الفيروسية إلى زملائه، فإنهم يجلدون ذاتهم ويلومون أنفسهم بشدة.

6. فرط النشاط:

عند بدء أول نوبة عمل في قسم العزل أو عيادة الحمى، قد يشعر أفراد الطواقم الطبية -الذين وصلوا للتو إلى منطقة الوباء للمساعدة من مكان آخر-



بالضغط وفرط النشاط، ويجدون صعوبة في الراحة، وعدم القدرة على النوم بشكل طبيعي؛ لأنهم يرون العديد من المرضى في حاجة ماسة للمساعدة الطبية.

7. الاكتئاب والحزن:

يشعر أفراد الطواقم الطبية بالعجز والحزن والاكتئاب في بعض الأحيان عندما يفشل العلاج ويصبح غير فعال، وعندما تزداد حالة المرضى سوءًا، وعندما يموت المرضى وتحزن أسرهم عليهم، وعندما لا يستطيعون مساعدة أقاربهم وأصدقائهم المصابين، وعندما يتطور الوباء بسرعة، ويستمر ظهور عدد كبير من المرضى الجدد.

8. الكبت والغضب:

أصبحت الأوضاع متقلبة غير طبيعية بسبب تفشي المرض؛ وإذا لم يكن بالإمكان إطلاق المشاعر المكبوتة، فقد تنفجر فجأة في بعض المواقف، للتفيس عن تلك المشاعر.

ثانياً: المشاكل النفسية الشائعة:

1. رد الفعل الحاد نتيجة الضغط النفسي

يحدث رد الفعل الحاد نتيجة الضغط عادة عندما يواجه الفرد الطبيعي ضغطاً أو تغيراً كبيراً في بيئته فجأة، أو ينجو من كارثة، وتشمل الأعراض: القلق، والاكتئاب، والخوف، وغالباً ما تكون مصحوبة بالارتباك، والوعكة الصحية، وصعوبة النوم، وغيرها من المشاكل.

2. اضطراب الضغط النفسي الحاد:

يحدث بعد عدة دقائق أو عدة ساعات من التعرض لضغط نفسي خطير؛ وتشمل الأعراض: تشوش الذهن والذهول، أو البكاء والحيرة، أو الإغماء وعدم القدرة على التعبير؛ ويمكن أن تستمر هذه الأعراض لعدة أيام، أو حتى أسبوع لتختفي، ولكن يجب ألا تزيد أطول فترة لها عن شهر.

3. رد الفعل نتيجة الضغط ما بعد الصدمة:

يشير إلى الحالة النفسية الناتجة من حدوث صدمة - إما التعرض لها أو مشاهدتها؛ فيعاني الفرد من اضطراب عقلي مستمر أو متأخر بعد تعرضه لحدث أو أكثر من الأحداث المهددة لحياته أو للآخرين، أو التهديد بالموت، أو الإصابة بجروح خطيرة، أو تهديد سلامة صحته؛ وهناك ثلاثة أعراض رئيسية: (1) إعادة التجربة: يتجلى في ذهن المريض الموقف أو الحدث المرتبط بالصدمة بشكل لا إرادي كالوميض، فيشعر كأن الحدث يحدث مرارًا وتكرارًا. (2) التجنب والخدر: يستمر المريض في تجنب الأشخاص أو الأماكن أو المواقف المرتبطة بالصدمة لفترة طويلة، وقد يعاني بعض المرضى من فقدان الذاكرة الانتقائي، ولا يمكنهم تذكر تفاصيل الأحداث المتعلقة بالصدمة، (3) اليقظة المفرطة: يبقى المريض يقظًا بشكل مفرط، ويصاب بالذهول بسهولة، وقد يصاحب ذلك صعوبة في التركيز وسرعة الانفعال والقلق.



Mental
health
BEGINS
With me

الفصل الثالث إرشادات المساعدة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين



يمكن لأفراد الطواقم الطبية دعم وتشجيع بعضهم البعض، ومساعدة أنفسهم، والتعرف على الرعاية الذاتية باستخدام مواد الوسائط المتعددة كالصوتيات والتسجيلات المتاحة المتعلقة بالصحة النفسية، للتحكم في انفعالهم بشكل فعال، والحفاظ على حالة نفسية جيدة، وتحسين كفاية العمل.

أولاً: التعديل المعرفي:

نظرًا للتطور السريع للوباء، واستقبال عدد متزايد من الحالات الحرجة، يواجه أفراد الطواقم الطبية عبئًا ثقيلًا في العمل؛ لذا فهم عرضة للشعور بالتشاؤم والعجز وجلد الذات؛ مما قد يضعف ثقتهم بأنفسهم، كما أن الضغط النفسي الشديد يعيق جودة الخدمات الطبية وكفايتها في الوقت نفسه؛ لذلك من المهم خلال هذه الفترة الخاصة أن يقوم أفراد الطواقم الطبية بإجراء تعديلات معرفية في الوقت المناسب، والحفاظ على العمل الجيد كجزء مهم من المساعدة الذاتية النفسية.



للعلوم الطبية حدود، فهي ليست سحرًا؛ لذا يجب أن يتقبل أفراد الطواقم الطبية دائمًا النقص والفشل بشكل موضوعي؛ حيث لا تقتصر السيطرة على

الوباء أو ضمان نتائج جيدة لكل مريض في كثير من الأحيان على قدرات الطبيب فحسب؛ بل إن هناك العديد من العوامل الأخرى المؤثرة التي يجب مراعاتها؛ فيجب أن يتعلم أفراد الطواقم الطبية قبول حدود قدرة عملهم وأداء واجباتهم، وأن يفعلوا ما في وسعهم، وتجنب إلقاء اللوم وجلد الذات بشكل مفرط، فطالما أنهم يبذلون قصارى جهدهم لعلاج وإنقاذ المرضى، فبغض النظر عن نجاح أو فشل النتائج، يجب عليهم المواجهة والحفاظ على موقفهم بهدوء.

ثانياً: تمارين الاسترخاء

1. استرخاء العضلات:

يعد الاسترخاء التدريجي للعضلات أكثر الأساليب استخدامًا، فهو يسمح للفرد بإرخاء عضلاته واحدة تلو الأخرى، وجعل الجسم كله في حالة استرخاء تام.

(1) الآن، فلنبدأ بتمارين الاسترخاء: تنفس ببطء، شهيق - زفير - شهيق - زفير، ثم خذ نفسًا عميقًا وطويلاً، واحبسها لبضع ثوانٍ، ثم أخرج الزفير ببطء، تخيل أن جسمك يزداد ثقلاً، اجلس ببطء في مقعدك، وحافظ على إيقاع تنفسك حتى تشعر باسترخاء جسمك، وعند الزفير، يمكنك أن تقول بصمت: "استرخ، استرخ، استرخ..." استمر في التنفس هكذا لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

(كرر مرة واحدة)

(2) الآن، ابدأ في شد عضلات جسمك وإرخائها.. ركز على قدميك.. شد عضلات قدمك وكاحلك.. واثن أصابع قدميك نحو الأمام تجاه وجهك.. شد عضلاتك ببطء.. حتى تشعر بالشد العضلي في قدميك وكاحليك.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. الآن، ابدأ في الاسترخاء ببطء.. استرخ وأفلت قدميك.. أرخ الكاحلين.. حتى تشعر بأن الشد يزول عن قدميك ببطء.. دع قدميك تسقط مفتوحة على الجانبين، وتخيل أنها تصبح أثقل وأثقل.. تخيل أنها تغرق ببطء في السرير.. حتى تشعر باسترخاء أكثر.. وأثقل، ثم استرخاء أكثر..

(كرر مرة واحدة)

(3) الآن، ركز على ساقيك.. شد عضلات الساق، ارفع ساقيك نحو الأمام تجاه وجهك، حتى تشعر بالشد.. شد عضلاتك ببطء.. حتى تشعر بالشد في ساقيك.. ثم، ابدأ بالاسترخاء ببطء.. اخفض قدميك بلطف، اجعل ساقيك مسترخية وثقيلة.. أرخ عضلات ساقيك.. حتى تشعر بأن الشد يزول عن قدميك ببطء.. وتصبح ساقيك ثقيلة وضعيفة.. تخيل أن ساقيك وقدميك تغوصان ببطء في السرير.. استرخ أكثر وأكثر.. أثقل وأثقل.. استرخ أكثر.

(كرر مرة واحدة)

(4) الآن، ركز على فخذيك.. مدد ساقيك وأبعدهما عن بعضهما قدر الإمكان حتى تشعر بالتوتر والشد العضلي.. حتى تشعر بالتوتر والشد في فخذيك.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. الآن، ابعد فخذيك عن بعضهما حتى تشعر بالاسترخاء.. وتشعر بالشد يزول عن فخذيك ببطء.. ستصبح ساقاك ثقيلتين ومسترخيتين.. وتصبح فخذاك ثقيلتين.. تخيل التوتر يزول عن



ساقيك.. حتى تشعر بضعف واسترخاء ساقيك.. تخيل أنها تغرق ببطء في السرير.. حتى تشعر بالاسترخاء ينتشر من قدميك إلى ساقيك وفخذيك..

وصولاً إلى الوركين وأسفل ظهرك.

(كرر مرة واحدة)

(5) الآن، أَلصق الوركين معاً قدر الإمكان، وشد عضلات الوركين وأسفل الظهر.. اثنِ ظهرك ببطء.. حتى تشعر بالشد العضلي.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. الآن أبعد الوركين بعيداً عن بعضهما البعض.. أرخ عضلات الوركين والظهر.. أسند ظهرك إلى الكرسي.. حتى تشعر باسترخاء عضلات ظهرك.. وأنها تزداد ثقلاً.. أرخ الوركين أكثر.. وأثقل.. أرخ ساقيك.. حتى تشعر بأن قدميك ثقيلتان جداً.. وتشعر بأن الشد العضلي يزول.

(كرر مرة واحدة)

(6) الآن، شد عضلات بطنك وصدرك، تخيل أن شخصاً ما سوف يلصقك في بطنك، وأنت على استعداد لتحمل الضربة.. خذ شهيقاً بعمق.. واحبسه وشد عضلات بطنك.. حتى تشعر بأن عضلات صدرك مشدودة ومتصلبة.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. والآن أخرج الزفير ببطء، أرخ عضلاتك لتعود للوضعية الطبيعية.. حتى تشعر باسترخاء عضلات بطنك وصدرك.. أثناء تنفسك بهدوء واتزان.. ستشعر بأن صدرك وبطنك يرتفعان وينخفضان قليلاً أثناء التنفس.. اجعل تنفسك إيقاعياً ومرتاحاً جداً.

(كرر مرة واحدة)

(7) الآن، ركز على يديك وذراعيك.. اثنِ أصابعك ببطء واقبض يديك واضغط عليهما بشدة.. حتى تشعر بالشد.. بينما تحكم قبضتيك بشدة، ارفع ذراعيك نحو الأمام، حتى تشعر بالشد العضلي في يديك وساعديك وأعلى ذراعيك.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. الآن أرخ عضلاتك.. اخفض ذراعيك ببطء بجانبك.. تخيل أن الشد يزول عن ذراعيك.. يزول عن سواعذك.. يزول عن يديك.. وتصبح ذراعاك ثقيلتين ومسترخيتين.. ضعيفتين ومسترخيتين.

(كرر مرة واحدة)

(8) ركز الآن على كتفيك.. ارفع كتفيك بالقرب من أذنيك قدر الإمكان.. واسحبهما نحو العمود الفقري.. حتى تشعر بالشد يمر عبر كتفيك إلى رقبتك..

اضغط برأسك نحو الخلف قليلاً وشد عضلات رقبتك.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. الآن أرخ عضلات كتفك.. قم بإمالة رأسك للأمام.. دع كتفيك يتدليان أكثر.. حتى تشعر بأن الشد يزول عن رقبتك وكتفيك شيئاً فشيئاً.. حتى تشعر باسترخاء عضلاتك، وأنها تصبح أثقل.. وتشعر أن رقبتك مسترخية للغاية وضعيفة، وتشعر بثقل كبير على كتفيك.

(كرر مرة واحدة)

(9) الآن، ركز على عضلات وجهك.. ركز أولاً على جبهتك.. جعد جبهتك بقدر الإمكان حتى تشعر بالشد.. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ.. ثم ركز على خديك.. اضغط على أسنانك بقوة لشد عضلات خديك.. حتى تشعر بالشد في عضلات الخدين.. وتشعر بالشد في الوجه بالكامل.. وتشعر بالشد يمر عبر جبهتك.. وعينيك.. وخديك.. والآن استرخ.. أرخ جبهتك وخديك.. حتى تشعر بارتخاء العضلات.. وتشعر بالشد يزول عن جبهتك وخديك ببطء.. وتصبح جبهتك ناعمة ومسترخية.. وكذلك خدك.. تخيل الشد يزول عن وجهك.. ورقبتك.. وكتفيك.. حتى تشعر بأن عضلات رأسك ورقبتك وكتفيك أصبحت ثقيلة جداً ومسترخية.

(كرر مرة واحدة)

(10) الآن، ركز على جسمك بالكامل.. لتشعر بالثقل والاسترخاء في جسمك كله.. دع الشد يزول عن جسمك كله.. تخيل أن الشد يزول عن جسمك بالكامل.. حتى تشعر بالهدوء وتسمع أنفاسك.. حتى تشعر بالثقل والاسترخاء في يديك وساقيك ورأسك.. ثقل لدرجة أنك لا تستطيع التحرك.. وهذا هو الشعور بالاسترخاء.

عندما تراودك أفكار مختلفة في ذهنك، لا تقاومها.. ولكن تقبلها وتعرف عليها، دعها تحلّق بحرية.

(11) الآن، عد تنازلياً من 4 إلى 1.. عندما تصل إلى 1، افتح عينيك؛ بعد ذلك، ابقَ جالساً لمدة دقيقة أو دقيقتين قبل تحريك جسمك.
حسناً، فلنبدأ: 4- اشعر بأن عقلك أكثر وضوحاً. 3- استعد لتحريك

جسمك. 2- أدرك محيطك. -1 افتح عينيك حتى تشعر بالاسترخاء واليقظة.

2. ضبط إيقاع التنفس

(1) ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.

(2) استنشق من أنفك، حتى تشعر بارتفاع بطنك؛ مما يشير إلى أنك

تتنفس من رتتيك بالكامل، واحبس نَفْسَكَ لتقليل حركة الجزء العلوي من الصدر قدر الإمكان.

(3) أخرج الزفير ببطء وبتوازن من أنفك.

(4) كرر ما سبق عدة مرات، وحافظ على إيقاعك ثابتًا من الناحية المثالية،

من 8 إلى 12 نفسًا في الدقيقة (بحيث يعدُّ الشهيق والزفير مرة واحدة نفسًا كاملًا). قد تجد صعوبة في الحفاظ على التنفس الإيقاعي في البداية؛ جرب نفسًا واحدًا لمدة خمس ثوانٍ إلى سبع.

(5) لا تأخذ أنفاسًا عميقة وسريعة.

ثالثًا: تعديل الانفعال

المشاعر السلبية ضارة بصحتك، لذا حاول تعديل مشاعرك بالطرق

المناسبة.

1. التعبير عن المشاعر

يمكنك كتابة يوميات لتسجيل الأحداث الأخيرة ومشاعرك الخاصة؛ كما

يمكن للذين يجيدون الرسم أو يحبونه التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم.

2. التحدث

يمكنك التعبير عن مشاعرك الداخلية للزملاء

وأفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، للحصول على

الدعم النفسي.

3. طلب المساعدة من المختص

عندما يكون التعديل الذاتي غير ممكن، أو حدث

موقف خطر، يجب طلب المساعدة من المختص في الوقت المناسب.



الباب الثالث

الإرشادات والمساعدة الذاتية النفسية للعامة

مقارنة بحالة الأفراد التي تناولناها في الفصول السابقة، يبدو أن العامة ممن لم يخالطوا المرضى هم أكثر المجموعات حظًا في ظلّ تفشي الوباء، ومع ذلك، قد تتأثر أيضًا أنماط حياتهم الطبيعية، ويطلعون على الكثير من المعلومات المتعلقة بالوباء؛ مما قد يؤدي إلى الفهم غير الصحيح، الذي قد تسبب إصابتهم بعض الأعراض النفسية كالقلق، والذعر، ونوبات الغضب، والاكتئاب، أو حتى أعراض اضطراب السلوك؛ مثل: صعوبة النوم، والانسحاب، وما إلى ذلك؛ وقد تكون هذه الأعراض أكثر خطورة إذا كان أحدهم بالفعل ضعيف البنية الجسدية وعرضة للإصابة، وبالطبع، التفاؤل المفرط عكس ذلك ليس أفضل رد فعل أيضًا.

يجب أن يتكون لدينا فهم صحيح لردود فعلنا؛ وذلك لمنع ردود الفعل النفسية السلبية، وعلينا التعامل بشكل مناسب مع المعلومات المتعلقة بالوباء، والتواصل بإيجابية مع الأشخاص المعنيين، والحفاظ على نمط حياة مستقرة وصحية؛ وإذا كانت مشاعرك تؤثر حاليًا في حياتك، يمكنك تعديل مشاعرك من خلال التواصل الإيجابي، والتدريب على الاسترخاء، والتفيس عن مشاعرك بطريقة صحيحة، والتكيف المعرفي، وبناء إحساسك بقيمتك، أو طلب الدعم النفسي من المختص



الفصل الأول

الحالة النفسية للعامة



أولاً: الأفراد الذين يعانون من سوء الصحة البدنية والعقلية

إذا لم تكن صحة الفرد جيدة جداً، وكان عرضة للإصابة بالمرض، فعند مواجهته الوباء، قد يكون أقل ثقة في مناعته لمقاومة المرض؛ بل قد يكون تكرر إصابته بالأمراض في الماضي، جعلته يشعر بالعجز دائماً، وقد يشعر باليأس عند مواجهة الوباء، ويغرق في الاكتئاب، ويشعر بالنقص والسوء معاً، وليس لديه دافع لاتخاذ التدابير الوقائية.

إن الشعور بالعجز والاكتئاب، وعدم اتخاذ التدابير الوقائية قد يجعل هؤلاء الأفراد عرضة بالفعل للإصابة بالمرض في الوقت الحالي؛ فحتى لو لم يُصابوا بفيروس كورونا المستجد؛ فقد يعانون أيضاً من أمراض أخرى مثل الإنفلونزا، وقد يؤدي المرض إلى وقوعهم في حلقة مفرغة.

ثانياً: الأصحاء العائدون من منطقة الوباء

عندما يشعر الفرد بأن الموقف خارج عن السيطرة، فإن الشعور بالضغط وعدم القدرة على التنبؤ بالأحداث سيزيد من رد الفعل نتيجة الضغط بشكل كبير؛ فقبل أن تتم السيطرة على الوباء بالكامل، ستتغير الأوضاع في أي وقت، وسيكون هناك الكثير من الشكوك، ويتبعه الكثير من المخاطر، وسوف ينخفض إحساس الجميع بالسيطرة.

يحدث رد الفعل نتيجة الضغط عندما يشعر الأفراد بالتهديد، ولكن ما طبيعة هذا التهديد؟ قد لا يعني الشعور بالتهديد تهديداً حقيقياً لحياة الأفراد اليومية؛ ولكنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور السيطرة، فقد يعانون من الضغط عندما يفقد الناس السيطرة على ما يشكل تهديداً لهم، أو عندما يعتقدون أنهم فقدوا السيطرة على موقف معين، ويمكن أن يؤدي القلق والخوف المفرطان

الناجمان عن التهديدات إلى أعراض جسدية، مثل: الصداع، والإعياء. وقد تتشابه هذه الأعراض مع أعراض فيروس كورونا المستجد، وبالتالي فهي تثير القلق، وتزيد من حدة الأفكار السلبية والمشاعر السيئة.

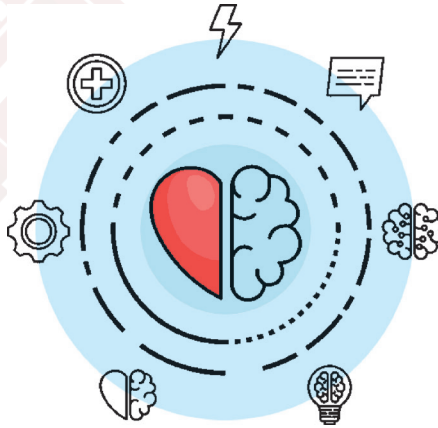
ثالثًا: العامة المختلطون بالعائدين من منطقة الوباء

من منظور علم النفس الاجتماعي، يميل الناس دائمًا إلى التمييز بين مجموعات مختلفة من الناس من خلال تصنيفهم إما "نحن" أو "هم"، ومن السهل التحيز "لهم"، ويعد الشك والخوف والكرهية من مظاهر التحيز. ويمكن أن يؤدي التحيز إلى مزيد من التمييز والتفرقة.

إن أساس التحيز هو إيجاد "كبش الفداء"، والسعي نحو الشعور بالسيطرة، في الواقع، يعدُّ تصور شعور السيطرة إلى حد كبير وهمًا للناس، ولكن من أجل الوصول إلى الشعور بالسيطرة على الحياة، والشعور بالأمان والأمن يقوم الكثير من الناس بأشياء سخيفة دون سبب وجيه بحجة هذه الدوافع؛ مثل: إخراج أي شخص وأي شيء يتعلق بمنطقة الوباء من حياتهم.

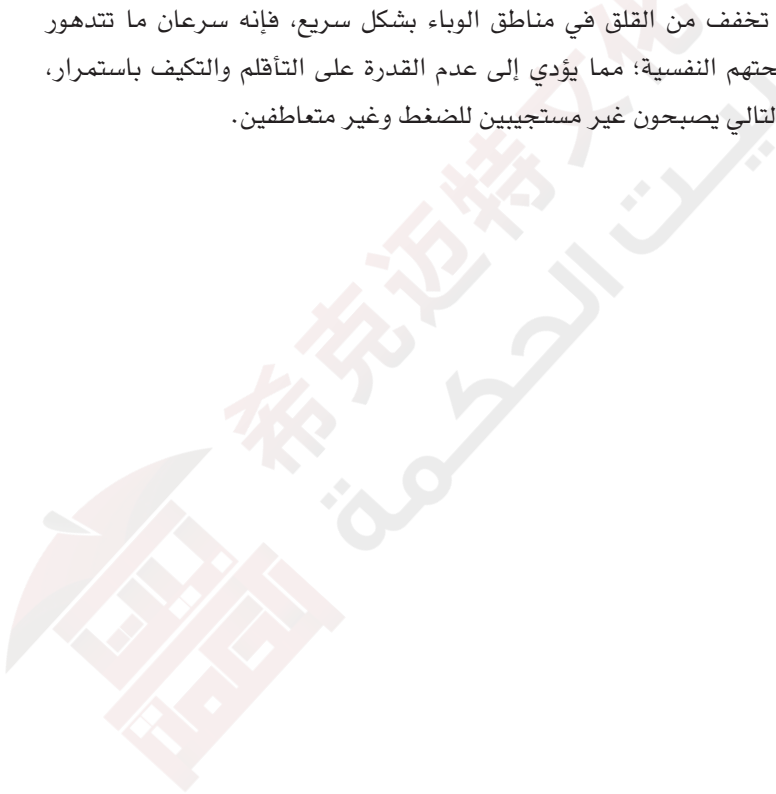
رابعًا: طغيان المعلومات الكثيرة المتعلقة بالوباء على العامة

يولي بعض الناس حاليًا اهتمامًا لوضع الوباء، فينغمسون تمامًا في تلك الحالة دون إدراك ذلك، ويشعرون بالضغط الشديد، وهذه هي الطريقة التي



يستعد بها الجسم للتعامل مع الضغط بطريقة أفضل.

بينما يستمر هؤلاء في تصفح الأخبار، قد يبدؤون في الشعور بالملل واللامبالاة، وأن ما يفعلونه عديم الجدوى؛ ففي فترة زمنية قصيرة، يؤدي التعرض الشديد والكثيف لكمية كبيرة من المعلومات السلبية المتعلقة بالوباء إلى معاناة الناس من الضغط لفترة طويلة؛ ومع ذلك، عندما لا تستطيع أفعالهم أن تخفف من القلق في مناطق الوباء بشكل سريع، فإنه سرعان ما تتدهور صحتهم النفسية؛ مما يؤدي إلى عدم القدرة على التأقلم والتكيف باستمرار، وبالتالي يصبحون غير مستجيبين للضغط وغير متعاطفين.



الفصل الثاني

المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة لدى العامة



أولاً: القلق وتوهم المرض

أدرك معظم الناس في الوقت الحاضر خطورة فيروس كورونا المستجد، فهم يعرفون أنه من الصعب التعرف على حاملي العدوى؛ لذا من المرجح أن يشعروا بصعوبة حماية أنفسهم وعائلاتهم، وكثيرًا ما يجد الناس صعوبة في استيعاب الوضع الجديد للوباء بالقدر الذي يتوقعونه؛ لذلك انخفض إحساسهم بالأمن بشكل حاد.

يمكن أن يصاب الناس بالقلق العام نتيجة لما سبق، الذي يظهر عادة في صورة اهتمامهم الخاص بحالتهم الجسدية؛ فغالبًا ما يربطون أي وعكة صحية بأعراض فيروس كورونا المستجد، ويشتهون في أنهم مصابون؛ حيث يشتبه الكثير من الناس في الإصابة بالفيروس لمجرد وجود ثقب صغير في قناع الوجه، أو لاحظوا إصابتهم ببعض السعال العرضي، فإنهم يصبحون أكثر قلقًا؛ وقد تتفاقم حدة شعور بعض الناس بالتوتر والذعر بسبب اهتمامهم المفرط بأخبار تطور تفشي الوباء، والتحقق من المعلومات ذات الصلة مرارًا وتكرارًا.

قد يميل الناس أيضًا إلى الاعتقاد بأن كل شخص حولهم "حامل للفيروس"، "فلا يجرؤون على الخروج من المنزل، ناهيك عن الذهاب إلى المستشفى"، فيشعرون بأن الحياة مليئة بالشكوك وغيرها من الأفكار، وقد تؤدي هذه الأفكار والسلوكيات إلى تحول القلق إلى نوبات ذعر؛ مما يؤدي إلى سلسلة من السلوكيات العمياء؛ مثل: الاستخدام المفرط للمطهرات، والتدخين المفرط، وشرب الخمر، واكتناز أقنعة الوجه، وتخزين الأطعمة، وغيرها.

ثانيًا: الغضب

عند تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، غالبًا ما نقرأ أيضًا بعض الكتابات المليئة بـ"السخط"، وبعضها موجه ضد أولئك الذين يحبون تناول "الحيوانات

البرية"، بعضها موجه ضد المشرفين، وبعضها موجه ضد جميع الموظفين في مناطق الوباء؛ بل هناك أيضًا العديد ممن يوافقون ويتفاعلون وينشرون في التعليقات أدناها؛ ويصاحب هذا الفيروس "انتشار فيروسٍ للغضب" في عالم الإنترنت، متمثلاً في كلمات للتفيس عنه، ومعلومات قد تكون حقيقة أو إشاعة. وفقاً "لنموذج نظرية الإحباط والعدوان" في علم النفس، ففي موقف الضغط في مواجهة الوباء حيث يكون الجميع معرضين للخطر، فإن الغضب التلقائي هو في الواقع رد فعل طبيعي لتعزيز الشعور بالسيطرة والدفاع عن النفس؛ ومع ذلك، فإن توجيه أصابع الاتهام لن يساعد أحداً في الوقت الحالي، بل قد يؤدي هذا النوع من الانفعالات الجماعية إلى جعل عالم الإنترنت أرضاً خصبة للعنف، بل قد يستغله المحرضون بسبب نياتهم السيئة.

ينتشر العديد من الشائعات عن قصد لإثارة نوبات الذعر لدى الناس؛ مما يجعلنا نلجأ إلى الغضب المفرط للتفيس عن إحساسنا بعدم الأمان؛ مما يسبب إلحاق الأذى بالأشخاص الأبرياء.

سواء أكنت ممن وقعوا داخل تلك الدوامة، أو ممن يراقبون الأوضاع بتوتر؛ فلن يساعد التعبير عن الغضب بشكل أعمى؛ بل ما زلنا بحاجة إلى الحفاظ على مشاعرنا واستجاباتنا السلوكية هادئة وتحت السيطرة، والالتزام بـ"عدم تصديق أي شائعة أو نشرها"، وتتبع الوضع الحالي للوباء بعقلانية؛ وتجنب التصرف باندفاع وتهور ضد أي مجموعة من الناس، فلا تسمح لنفسك أن تكون شريكاً لبعض الأشخاص "ذوي النوايا السيئة".

ثالثاً: الاكتئاب

يشعر الكثير من الناس في الحجر الصحي والذين لا يخرجون من المنزل بالاكتئاب والحزن واليأس، ويفقدون الاهتمام والمتعة تجاه كل شيء، وعدم قدرتهم على الشعور بالسعادة، ويشعرون كل يوم بالتعب الشديد، وتخفض معنوياتهم، كما يجدون صعوبة في التركيز أو التفكير، فعندما يفكرون في وضع الوباء الحالي والحياة، فإنهم يشعرون بالألم والبكاء، وعندما يؤثر الوضع في

بعض أعمالهم المهمة ومسائلهم الأسرية؛ فقد يشعرون بأن هذه هي نهاية العالم.

وقد يشير هذا إلى الإصابة بنوبة اكتئاب؛ حيث تشبه ردود الفعل هذه ما نعاني منه عند مواجهتنا لخسارة كبيرة في الحياة؛ ففي ظل الوضع الحالي المتوتر للوقاية من الوباء ومكافحته، فإن العدد المتزايد من الحالات المؤكد إصابتها، والأخبار المتشائمة المنتشرة على الإنترنت، والمشاعر السلبية المحبطة التي ينشرها الآخرون من حولنا، كل ذلك قد يصبح القشة الأخيرة التي ستكسر ظهرنا.

إذا استمر الاكتئاب لفترة طويلة جدًا، فقد يؤدي إلى حدوث اضطراب يعطل مسيرة الحياة الطبيعية؛ فقد يفقد بعضهم شهيته أو تزداد بشكل مفرط، وقد يعانون من زيادة أو خسارة كبيرة في الوزن، كما يعانون من الأرق أو النوم المفرط لعدة أيام متتالية، وغيرها من الأعراض؛ كما يمكن أن يؤدي الاكتئاب لفترة طويلة إلى ضعف المناعة، وما إلى ذلك.

رابعًا: التفاؤل الأعمى

التفاؤل بطريقة معتدلة ضروري لمواجهة هذا الوباء؛ لكن بعض الناس لديهم اعتقاد خاطئ أنه "مع اتخاذهم العديد من الإجراءات الوقائية من المستحيل إصابتهم بالعدوى"، وهذا هو التفاؤل الأعمى؛ بل يعتقد آخرون أن الوباء لا علاقة له بهم، فلا يتخذون أي إجراء وقائي على الإطلاق؛ في الواقع، لا يمكن لأي إجراء وقائي أن يضمن سلامة الإصابة من الفيروس مائة بالمائة، ناهيك عن خطر عدم الحماية؛ إن التفاؤل غير الواقعي لن يقلل من حذر الناس فحسب؛ بل سيزيد أيضًا من خطر تعرضهم والآخرين للعدوى، إضافة إلى ذلك، إذا شعر الناس بأنه تم الحد من تفشي الوباء بشكل فعال، فمن المرجح أن يشعروا بأن الأزمة قد انتهت، وبالتالي يمكنهم تقليل الإجراءات الوقائية وبدء السفر، وبدء تناول الوجبات الجماعية قبل حلول هذا الوقت، يجب ألا نكون مفرطين في التفاؤل عندما يتحسن الوضع؛ بل يجب أن نكون على أهبة الاستعداد لمنع أي ارتداد محتمل للفيروس.

الفصل الثالث

إرشادات المساعدة النفسية للعامة



أولاً: فهم ردود فعلك النفسية بشكل صحيح

أول شيء يجب تأكيده هو أن تفشي أي مرض معدٍ يمكن أن يجعلنا جميعاً نعاني من ضغط كبير؛ بل قد يتسبب في حدوث حالة صدمة؛ لذلك من الطبيعي جداً أن يكون لدينا مشاعر سلبية في مثل هذا الوضع؛ فلا يجب الشعور بالذعر، أو الشعور بالثقل وتحمل الكثير من الأعباء النفسية، حتى لو اكتشفنا أننا لا نشعر ببعض المشاعر الطبيعية كالعادة؛ فمن الطبيعي أن نشعر ببعض التغييرات في مشاعرنا، والاعتراف بها وقبولها هو ما يجب أن نفعله لنعيش حياة أفضل في تلك الظروف، والتصدي للوباء بشكل أفضل.

هذا لا يعني تجاهل أي مشاعر سلبية قد تكون لدينا؛ بل يجب علينا ملاحظة حالتنا النفسية؛ حيث يمكننا الانتباه هل نعاني من بعض المشاعر السلبية ويصعب التخلص منها؟ وهل وجهات نظرنا حول الوباء تحتوي على أي شيء غير معقول أو غير منطقي؟ وهل هناك تقلبات كبيرة غير ضرورية حدثت في سلوكنا ونظامنا اليومي؟ باختصار، نقارن حالتنا، وأنماط سلوكنا الأكثر ملاءمة لمحاربة الوباء، ثم نقوم بإجراء التعديلات في الوقت المناسب.

ثانياً: التعامل بشكل مناسب مع المعلومات المتعلقة بالوباء

في ظل هذه الأزمة، من المهم أن نبقى على علم بما يجري بشأن الوباء؛ حيث يجب مشاهدة البرامج التلفزيونية، وتقارير وسائل الإعلام الرئيسية حول فيروس كورونا المستجد؛ وذلك لفهم طبيعة الفيروس بشكل أفضل، واتباع تطور تفشي الوباء، وتجنب الإشاعات والشائعات، ويجب الثقة في تدابير الوقاية والرقابة الحكومية، وفهم تقارير البحث العلمي المتعلق بالوباء بجدية، أن نؤمن بالدور الأساسي للبحث العلمي في علاج الأمراض ومكافحتها؛ لكن في حالة وجود المزيد والمزيد من التقارير، يجب الانتباه إلى هذه المسألة، حتى لا

تسبب إصابتنا بنوبات الذعر بسبب تلك التقارير المتكررة؛ بل من الأفضل اتخاذ تدابير وقائية شخصية دقيقة وعلمية ومناسبة بدلاً من الذعر، فالوقاية بعناية، تقلل من مخاوف أكثر.

ثالثاً: التواصل بإيجابية مع الأشخاص المقربين

في مجتمع اليوم، عندما يختار الناس البقاء خلف الأبواب المغلقة، قد يشعرون بالوحدة؛ يمكننا من ناحية التواصل أكثر مع العائلة والأصدقاء عبر المكالمات الهاتفية وشبكة الإنترنت، وتشجيع بعضنا البعض، وتبادل المشاعر والأفكار، وتعزيز الدعم النفسي المتبادل، ومن ناحية أخرى، يمكننا أيضاً التواصل مع الآخرين الذين يعانون من حالات مماثلة، خاصة المشتبه في إصابتهم، والتواصل مع المرضى المؤكد إصابتهم والمخالطين لهم، وما إلى ذلك؛ ففي فترة العزل والملاحظة، يمكننا أيضاً الاستماع إلى بعضنا البعض، وإنشاء روابط وعلاقات جديدة، وبناء تحالف نفسي لمكافحة الوباء.

رابعاً: الحفاظ على نمط حياة مستقر وصحي

على الرغم من أن نطاق الأنشطة أصبح محدوداً، فإنه لا يزال يتعين علينا النظر بإيجابية إلى الحياة، وتلتزم بجدولنا اليومي المعتاد قدر الإمكان، والحفاظ على إيقاع حياتنا السابق؛ حيث يمكننا الاستيقاظ في وقت محدد، أو الدراسة أو العمل في المنزل، وتناول الطعام والراحة في ساعات منتظمة، ولندع أنفسنا تعود إلى مسار الحياة الطبيعي؛ فالانتظام والشعور بالسيطرة هما أدوية جيدة للتعامل مع القلق والذعر، وعلى هذا الأساس، يجب علينا أيضاً بناء عادات صحية حياتية جيدة، مثل تناول الطعام الصحي، والنوم جيداً، وعدم محاولة استخدام السجائر وشرب الخمر لتخفيف التوتر.

خامساً: أساليب أخرى لتخفيف الضغط

1. الربط الإيجابي

تساعد ممارسة التأمل والتفكير في بعض الأمور الإيجابية، ومشاهد الاسترخاء على تحسين نفسيتنا، وقد ثبت أنه يحسن مناعة المريض؛ لذا يُوصى

بقضاء 10 15- دقيقة في جلسة أو جلستين من التأمل كل يوم للتركيز على الربط الإيجابي.

يمكننا أن نتذكر الوقت السعيد والجميل في حياتنا، ونتخيل المشاهد الهادئة والجميلة في العالم، ونربط هذه المحتويات الإيجابية بأنفسنا، وندرك أن المستقبل لا يزال مضمناً بالأمل، يمكننا أن نتخيل المشاهد النابضة بالحياة: مثل: الغابات، وجداول المياه، كما لو أننا نطهر أجسادنا وعقولنا تدريجياً، ونبدد الظلال المحتملة في داخلنا، فنجعل أشعة الشمس تضيء الأرض.

2. تمارين الاسترخاء

تمارين الاسترخاء هي في الواقع عملية شد وإرخاء عضلات الجسم كله ببطء؛ والهدف منها أن يشعر الفرد بالاسترخاء بعد شد عضلات اليدين والأطراف العلوية والرأس والأطراف السفلية والقدمين، وغيرها بالتسلسل حتى يصل إلى شعور استرخاء الجسم بأكمله؛ فلنجعله يتعلم كيف يحافظ على الشعور بالاسترخاء إذن.

أولاً: خذ نفساً واحداً أو نفسين عميقين؛ خذ شهيقاً عميقاً، واحبسهُ لثوانٍ، وأخرج الزفير ببطء، ثم مدد ساعديك، وأحكم قبضتيك بقوة لتشعر بالشد في يديك؛ ثم أرخ يديك قدر الإمكان لتشعر بالاسترخاء والدفء بعد فتح أصابعك؛ كرر ذلك مرة واحدة. ثم اثني ذراعيك، وشد عضلاتهما، حتى تشعر بالشد فيهما، ثم استرخ تماماً لتشعر بالراحة. كرر ذلك مرة واحدة.

ثانياً: تدرب على كيفية إرخاء قدميك، شد أصابع قدميك بإحكام، وحافظ على هذه الوضعية لثوانٍ، ثم أرخ قدميك تماماً، كرر ذلك مرة واحدة. انتقل إلى عضلات الساق، اضغط على أصابع القدم للأعلى واضغط على الكعبين لأسفل ثم للخلف للضغط على عضلات الخلفية للساق بإحكام، وحافظ على هذه الوضعية لثوانٍ ثم استرخ تماماً، كرر ذلك مرة واحدة. انتقل إلى عضلات الفخذ، واضغط على كعبيك للأمام وللخلف لشد عضلات الفخذ، وحافظ على هذه الوضعية لثوانٍ، ثم استرخ. كرر ذلك مرة واحدة.

وأخيراً، قم بإجراء تمرين استرخاء عضلات الرأس؛ جعد عضلات الجبهة

بإحكام، حافظ على هذه الوضعية لثوانٍ، واسترخ لمدة 5 ثوانٍ بعد التوقف لمدة 10 ثوانٍ تقريبًا، أغلق عينيك بإحكام لمدة 10 ثوانٍ، ثم استرخ تمامًا لمدة 5 ثوانٍ، أدر مقلة العين عكس اتجاه عقارب الساعة بسرعة، ثم أدرها باتجاه عقارب الساعة بسرعة، وتوقف أخيرًا للاسترخاء تمامًا لمدة 10 ثوانٍ. اضغط على أسنانك لمدة 10 ثوانٍ واسترخ تمامًا لمدة 5 ثوانٍ، ادفع لسانك عكس الفك العلوي، حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ واسترخ تمامًا. قم بإمالة رأسك للخلف، حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ، واسترخ لمدة 5 ثوانٍ، شد ذقنك للخلف نحو رقبتك، حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ، ثم استرخ، كرر تمرين استرخاء الرأس مرة أخرى.

3. التنفيس عن المشاعر بشكل صحيح

قد يؤدي كبت المشاعر السلبية إلى الإضرار بالصحة؛ لذا يوصى باتباع الطريقة الصحيحة للتنفيس عن المشاعر، وتجنّب التنفيس عنها بطريقة غير مناسبة؛ أولًا: يؤدي التعبير عن المشاعر دورًا مهمًا في التخفيف من التوتر؛ فيمكننا كتابة مذكرات وتسجيل الأحداث الأخيرة ومشاعرنا من خلال الكتابة؛ كما يمكن للذين يجيدون الرسم أو يحبونه التعبير عن مشاعرهم بالرسم. ثانيًا: يُعدُّ التواصل الفعال مع أفراد العائلة والأصدقاء طريقة أخرى للحصول على الدعم النفسي. وأخيرًا: في الحالات الخطرة، يجب طلب المساعدة من المختص، حيث فتح العديد من وكالات الاستشارة النفسية الرسمية خطوطًا ساخنة، وهذه طريقة فعالة وآمنة للحصول على المساعدة من المختص خلال الأزمة الحالية؛ نظرًا إلى أنها لا تتطلب أي استشارة وجّهًا لوجه وتتجنب التواصل المباشر.

1. التعديل المعرفي

قد نكون محاصرين في دائرة غريبة من الأفكار بسبب الضغط والانفعال الناجمين عن تفشي الوباء؛ على سبيل المثال: نتوقع عادة نتيجة واحدة فقط للعديد من الأمور، وغالبًا ما تكون سلبية، وقد نبالغ أيضًا في احتمالية حدوث عواقب سيئة إلى أجل غير مسمى، والاستهانة بما يمكننا القيام به وتغييره.

يمكننا في هذا الوقت أن نحاول أن نسأل أنفسنا بعض الأسئلة: هل يمكننا التفكير في أي نتيجة أخرى محتملة؟ كيف نشعر إذا كانت النتيجة جيدة أو على الأقل ليست سيئة؟ إذا كانت النتيجة الأسوأ ليست مؤكدة بنسبة مائة بالمائة، فما الأدلة التي تدحض هذه النتيجة؟ وما الأدلة التي يمكن أن تدعم النتائج الأفضل؟ وإذا كان شخص آخر في هذا الموقف، فهل سيتوقع النتيجة نفسها؟ هذه الأسئلة والإجابات التي قد نطرحها يمكن أن تساعدنا على فهم الموقف بطريقة أكثر مرونة وواقعية.

2. القيام بأشياء ذات مغزى وقيمة

إن الطريقة البناءة لمكافحة القلق والشعور بفقدان السيطرة هي القيام بشيء ذي مغزى وقيمة؛ فعندما نكون قادرين على مساعدة الآخرين ورعايتهم، والقيام بعمل بناء، سيكون لدينا المزيد من الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز، وبالتالي تعزيز قوتنا الداخلية وإحساسنا بالسيطرة؛ وخلال فترة الحجر الصحي، يمكننا التعبير عن قلقنا للأصدقاء في منطقة الوفاء، ونشر المعرفة والفهم الصحيحين بالاستفادة من تخصصاتنا، وتعلم مهارة جيدة، وقراءة كتاب نفيس، والبحث عن حقيقة الأمور الجيدة، وتبديد الشائعات المنتشرة من خلال الحسابات العامة على الوبو أو الويتشات.

الباب الرابع

إرشادات المساعدة النفسية للمشتبه في إصابتهم

يُشار بالمشتبه في إصابتهم إلى المرضى الذين يعانون من أعراض سريرية تشبه إلى حدٍ كبير فيروس كورونا المستجد؛ مثل: الحمى، والإعياء، وآلام العضلات، وانسداد الأنف، وسيلان الأنف، والسعال، وطرود البلغم، والقشعريرة، وضيق في التنفس، وما إلى ذلك؛ لكن لم تتأكد إصابتهم من خلال الاختبارات العملية.

فخلال الأيام التي ينتظر فيها المشتبه في إصابته التشخيص، يشعر من ناحية بالوعكة الصحية في هذا الوقت، وينتابه شعور كبير بعدم اليقين والخوف من ناحية أخرى، وقد يعاني من سلسلة من المشاكل العقلية والنفسية؛ مثل: القلق، والخوف، والأرق، والكوابيس، والحزن، واليأس، والحساسية، وكثرة الشك، والعصبية، ونوبة من الغضب، ويصبح سلوكه عدوانيًا بشدة، وغيرها، ويخوض المشتبه في إصابتهم تلك المعركة ضد هذا الوباء دون أسلحة، فيواجهون الكثير من المخاوف غير المعروفة بينما يعانون من الآلام الجسدية.

الفصل الأول

الحالة النفسية للمشتبه في إصابتهم



قضت السيدة W البالغة من العمر 45 سنة يومين في العمل في منطقة الوباء قبل عشرة أيام، وفي اليومين الماضيين، بدأت تعاني من الإعياء والسعال، وبلغت درجة حرارتها 38 درجة مئوية؛ شعرت السيدة بالقلق والخوف من إصابتها بفيروس كورونا المستجد، فأخذت تتصفح الهاتف المحمول ومواقع الإنترنت، بحثًا عن معلومات طبية حول هذا الفيروس على الإنترنت، تحاول تشخيص نفسها، ونتيجة لذلك، فكلما تصفحت وقرأت أكثر، زادت مخاوفها، فحتى لو أغلقت الحاسب الآلي وحاولت الاستلقاء في السرير، سيكون من الصعب عليها التوقف عن الاستمرار في تصفح المقالات ذات الصلة على الهاتف المحمول؛ في صباح اليوم التالي، بدأت تتردد في الذهاب إلى المستشفى، من ناحية، كانت خائفة من أن يعزلها الطبيب، ومن ناحية أخرى كانت قلقة من أنها إذا لم تكن مصابة بهذا الفيروس، فإنها ستصاب بالعدوى إذا ذهبت إلى المستشفى، كما كانت قلقة من أنه إذا كانت مصابة بالفيروس بالفعل، فلا بد أنها قد نقلت العدوى إلى عائلتها، فماذا تفعل؟ شعرت كأنها قد ارتكبت خطيئة؛ بعد التردد، ذهبت السيدة إلى المستشفى وحدها، وبعد فهم وضعها، أُدخِلت المستشفى وعُزِّت للملاحظة. وأثناء فترة ملاحظتها في المستشفى في انتظار تشخيصها، لم تستطع النوم ليلاً: "هل أُصِبتُ بذلك الفيروس المستجد؟" استحوذت تلك الأفكار على ذهنها، ولم تستطع التخلص منها، فكانت تبحث عن الطبيب مرارًا لتسأله متى ستظهر نتائج الاختبارات المعملية، ظلَّت تتذكر كل جزء من رحلة عملها إلى منطقة الوباء، فانتابها القلق والخوف، كانت تجلس مستيقظة في سريرها تشعر بعدم الأمان، فتخرج هاتفها المحمول لتصفحه كل بضع دقائق، شعرت بأن الموت أفضل لها مائة مرة من هذا الشعور؛ بعد فترة شعرت بنوبة زعر، وضيق في الصدر، وضيق في التنفس، وازدياد السعال.

على الرغم من أن المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا المستجد لم يتم تشخيصهم بعد، فإنهم يصابون بسلسلة من التغييرات النفسية والسيولوجية، من بينها الجوانب التالية الأكثر وضوحًا:

1. الشك

بالمقارنة مع المرضى المؤكد إصابتهم، فإن الشك هو أكبر عرض نفسي للمشتبه في إصابتهم؛ وعلى الرغم من أن المرضى الذين تم تشخيصهم وذويهم وأفراد الطواقم الطبية قد يشعرون بهذا الشعور أيضًا -على سبيل المثال: هل سأتعافى؟ هل ستحدث مضاعفات؟ كيف سيتطور الوباء؟ وما إلى ذلك- فإن المشتبه في إصابتهم قد تراودهم تلك الأفكار بسبب عدم معرفتهم هل هم مصابون أم لا؟ لذا فإن الشعور بالشك لديهم أقوى، وذلك الشعور القوي بالشك قد يجعل المرضى يشعرون بقلق كبير وخوف، قلق بشأن سلامة أرواحهم، وخوف من الموت؛ وما إلى ذلك.

لا يمكن للأفراد أن يتقبلوا فكرة أن أحوالهم الصحية تتأرجح بين الحالة الطبيعية والحالة الخطرة؛ لذا يحتاجون بشكل عاجل البحث عن إجابة محددة؛ نتيجة لذلك يتحول سلوكهم إلى البحث القهري، وغالبًا ما يبحث المرضى عن أي معلومات مؤكدة تليبي رغبتهم، ويشكون باستمرار في صحة المعلومات؛ مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالقلق؛ ويمكن أن يؤدي الشعور بالشك إلى الإصابة بشتى مشاعر القلق؛ مما يجعلهم أكثر حساسية وشكًا وترددًا.

2. الخوف والتشوه المعرفي

أثناء مواجهة المخاطر الصحية والشك في الحياة، ستشعرنا غريزة البقاء على قيد الحياة بالخوف أو حتى الغضب؛ فمن ناحية، نحن بحاجة إلى تقبل قلقنا وخوفنا وغضبنا، فهذه المشاعر هي رد فعل طبيعي عندما نواجه ضغطًا أو خطرًا؛ فالقلق المعتدل يساعد على تحسين مستوى اليقظة، ويساعدنا على البقاء والابتكار، ومن ناحية أخرى، سوف يزداد الشعور بالقلق والخوف

من خلال العديد من أفكار التشوه المعرفي التي تغزو عقولنا بشكل لا إرادي، خاصة في عصر انفجار المعلومات؛ ففي كثير من الأحيان سنغرق بوعي أو دون وعي في سيل المعلومات المتعلقة بـ"فيروس كورونا المستجد"، فننتصفح موقع الوبو، ونقرأ سجل الأصدقاء، ونُخرج الهاتف كل بضع دقائق لإلقاء نظرة، وكلما تصفحنا أكثر، زاد قلقنا وخوفنا؛ خاصة أن الأخبار العاطفية والفردية على وسائل التواصل الاجتماعي تجعلنا نشعر بالخوف والعجز بشكل كبير؛ بل قد نشعر بالغضب من الآخرين أو المجتمع.

3. الخوف ورد فعل الجسم

إذا شعرنا بأعراض وعكة صحية مثل الحمى والسعال، تصبح أفكار التشوه المعرفي أكثر واقعية، فينتابنا شعور الخوف من الموت، والشعور بالذنب والندم على أفعالنا: "أنا مصاب بهذا الفيروس، هل سأموت؟ ماذا عن عائلتي؟ ماذا لو كنت قد نقلت إليهم العدوى وأصيبوا بسببي، لن أستطيع العيش بهذا الذنب". وغيرها من الأفكار، سيؤدي شعورنا بالقلق والخوف إلى تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي؛ مما قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض الأصلية؛ بل ظهور أعراض جديدة: كنوبات الذعر، وضيق الصدر، وضيق في التنفس، والإمساك، والتبول المتكرر، وغيرها من الأعراض؛ حينها سيزداد شعورنا بالقلق والخوف بشكل مستمر، وبالتالي الوقوع في حلقة مفرغة من القلق والخوف.

الفصل الثاني المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة لدى المشتبه في إصابتهم



يكون رد الفعل النفسي للمشتبه في إصابتهم صعبًا عندما يُبلِّغون بحالتهم، فيصابون بالقلق والخوف، والعصبية والغضب، والحزن واليأس، والعدوانية، والسلبية، والخدر، وغيرها من ردود الفعل النفسية قبل تأكيد التشخيص، وجميعها ردود فعل نفسية طبيعية تحدث عندما يواجه خطرًا أو ضغطًا. في إطار النموذج الفسيولوجي النفسي الاجتماعي المتكامل، وبناءً على اختلاف الحالات من حيث الشخصية وأساليب رد الفعل وآليات الدفاع النفسي، واستخدام موارد الدعم الاجتماعي، والمشاعر، والخصائص المعرفية، تختلف أساليب الاستجابة وردود الفعل النفسية باختلاف الأشخاص؛ ففي الحالات الشديدة، قد تحدث سلسلة من المشاكل النفسية أو العقلية، فيما يلي مقدمة لمساعدة المشتبه في إصابتهم على فهم حالتهم العقلية والنفسية في الوقت المناسب، ولحثهم على تعديل حالتهم في الوقت المناسب، أو طلب المساعدة من الطبيب النفسي المختص في الوقت المناسب.

أولاً: رد الفعل الحاد نتيجة الضغط النفسي

يشير الضغط إلى رد فعل الجسد والعقل لاستجابة الفرد الشاملة مع التغيرات أو التهديدات الخطرة التي يدركها، فعلى الرغم من أنه لم يتم تشخيصه بالإصابة بالفيروس، فإنه يُشتبه في أن هناك خطرًا مرتفعًا نسبيًا لإصابته بالعدوى، وهذا أيضًا يُعدُّ نوعًا من الضغط عند بعض الأفراد؛ حددت الخصائص النفسية البشرية أن كل شخص يواجه ضغطًا مماثلًا لهذه الحالة، ولكن قد تكون الدرجة مختلفة.

1. رد الفعل الخفيف نتيجة الضغط: تظهر أعراض نفسية وإدراكية وجسدية خفيفة؛ مثل: التوتر، والقلق، وفقدان الشهية، والإسهال، والتبول المتكرر، والتعرق، وعدم الشعور بالراحة، والأرق، وما إلى ذلك، ويكون لها تأثير ضئيل

على الحياة اليومية، ولا يزال بإمكان المشتبه في إصابتهم اتخاذ إجراءات طبية عقلانية، والاستجابة والتعاون عند تلقي العلاج.

2. رد الفعل المتوسط نتيجة الضغط: يمكن أن يستمر لعدة ساعات، ويؤثر بشكل واضح في الجسم والمشاعر والوظائف الإدراكية للفرد؛ وتخفي الأعراض في غضون أسبوع من زوال الخطر، تشمل الأعراض التي يمكن ملاحظتها: الغضب من أفراد الأسرة، والتهيج في المنزل، والتوتر، وفقدان الدافع للعمل، وما إلى ذلك، يحتاج المرضى في هذا الوقت إلى تعديل موقفهم بإيجابية، أو طلب المشورة النفسية من المختص.

3. رد الفعل الشديد نتيجة الضغط: يؤثر بشكل خطر على إنجاز العمل والمسؤوليات الشخصية، وقد تظهر سلسلة من الأعراض النفسية، يجب في هذا الوقت إجراء العلاج النفسي في أقرب وقت ممكن، لتجنب تأخر علاج الحالة.

ثانياً: أعراض القلق والوسواس القهري وتوهم المرض

تحت تأثير حالة الاشتهاء في الإصابة، قد يظهر على المرضى أعراض واضحة كالقلق والخوف، وغيرهما، والأعراض المحددة هي على النحو التالي:

1. نوبة القلق الحاد: حدوث نوبة هلع مفاجئة، ومن أعراضها الشعور بالاختناق الشديد والشعور بالموت الوشيك، وفقدان التحكم في الأعصاب. قد يعاني المشتبه في إصابتهم من الشعور بتوتر مفاجئ، وضيق في الصدر، وخفقان القلب، والشعور بالموت الوشيك، وما إلى ذلك؛ وغالبًا ما تستمر هذه الأعراض لفترة قصيرة، عادةً من بضع دقائق إلى نصف ساعة.

2. القلق المزمن: ظهور أعراض التوتر والقلق الشديد نتيجة الشعور المستمر والمزمن بفقدان الأهداف الواضحة والمحددة، مصحوبة بإثارة في وظيفة الجهاز العصبي اللاإرادي واليقظة المفرطة، وقد يقلق المشتبه في إصابتهم بشأن الأشياء المختلفة والعواقب السيئة، على سبيل المثال: قد يتصورون عواقب سيئة مختلفة بعد إصابتهم بالمرض، ويشعرون بالذعر وعدم القدرة على استمرار قضاء يومهم.

3. أعراض اضطراب الوسواس القهري: قد يعاني المشتبه في إصابتهم من سلسلة من أعراض اضطراب الوسواس القهري بسبب الخوف من المرض، أو الخوف من التسبب بالضرر لأنفسهم وللآخرين؛ مثل: الخوف من الاتساح والتلوث، والإكثار من التفكير، وغسل اليدين المتكرر، وغيرها.

4. أعراض توهم المرض: قد تكون نتيجة الاختبارات المعملية لبعض المشتبه في إصابتهم سلبية؛ لكنهم لا يزالون يشعرون بالقلق، أو يعتقدون أنهم مصابون بفيروس كورونا المستجد، ويذهبون بشكل متكرر للفحص وتلقي العلاج الطبي، على الرغم من أن نتائج الفحوصات الطبية المتكررة سالبة، وعدم تقديم الأطباء لتفسيرات طبية لأي مرض، فإن كل ذلك لا يمكن أن يبديد مخاوفهم. عندما يكون الوضع أعلاه خطرًا، يجب أن نسعى للتدخل النفسي في الوقت المناسب.

ثالثًا: أعراض مختلفة لأمراض نفسية شديدة

عند التعرض لصدمة نفسية شديدة، قد يعاني بعض المشتبه في إصابتهم من أعراض نفسية أكثر شدة، بما في ذلك الإثارة النفسية الحركية، والاكتئاب الشديد، والهلوسة، والأوهام، وما إلى ذلك؛ في هذا الوقت، قد يكون لديهم أفكار يائسة لإيذاء أنفسهم، ويصبح سلوكهم عدوانيًا ومنفصلاً، وما إلى ذلك، وغالبًا ما يفقدون القدرة على التعديل الذاتي، والعناية بأنفسهم، فتحتاج حالتهم إلى تقويم مقدمي الرعاية والطواقم الطبية في الوقت المناسب، والبحث عن المختص النفسي لتلقي العلاج، لتجنب حدوث أمور سيئة، ومساعدة المرضى على التعافي بسرعة.

الفصل الثالث

إرشادات المساعدة النفسية للمشتبه في إصابتهم



خلال الفترة الخاصة الشديدة لتفشي لفيروس، يعاني المشتبه في إصابتهم في الوقت نفسه من الوعكة الصحية، فبسبب الشك بشأن المرض، والقلق على الصحة، والخوف من الموت، تحدث مختلف ردود الفعل النفسية السلبية، فكيف نتعامل مع هذه الضغوط، حتى نتمكن من استعادة صحتنا بحكمة أكثر؟

1. العمل والراحة بشكل طبيعي، والحفاظ على النظام الغذائي وعدد ساعات النوم، وإذا كان من المحتمل أنك اختلطت بأحد المصابين قبل ذلك، فاطلب الاستشارة الطبية بإيجابية، واعزل نفسك.

2. لاحظ "فيروس كورونا المستجد" بداخلك

تسبب تدفق سيل المعلومات ذو الصلة في شعورنا الكبير بالقلق والضعف؛ فبالنسبة إلى المشتبه في إصابتهم، من الضروري ترك هوايتهم المحمولة من أيديهم، والحفاظ على مسافة مناسبة من شبكة الإنترنت، وتخصيص وقت كافٍ للاستماع إلى صوتهم الداخلي، وإدراك مشاعرهم، ويمكن إدراك الذات واستكشافها من خلال الحديث مع النفس على النحو التالي:

بماذا أشعر في هذه اللحظة؟ هل أنا قلق، خائف، غاضب، أم حزين؟

أنا قلق، ما الذي يقلقني؟ أنا خائف، ما الذي أخاف منه؟

ماذا سيحدث لو عبَّرتُ عن مشاعري الحالية على لوحة؟ وماذا سيحدث لو

استعانتُ بلحن أغنية؟

3. التعديل الانفعالي الذاتي والاسترخاء وتخفيف الضغط

عندما ندرك مشاعرنا، سنجد أنه خلف التصفح المستمر للهاتف المحمول، الشعور بالعصبية وعدم الراحة، ونوبة الغضب وخوفنا على صحتنا من الفيروس، والشك بشأن المستقبل، والغضب من الآخرين والمجتمع، إذن ماذا يمكننا أن نفعل لمواجهة قلقنا وخوفنا وغضبنا؟ أفضل استراتيجية للتكيف مع هذه

المشاعر هي قبول قلقنا وخوفنا وغضبنا، فهذه المشاعر هي رد فعلنا الطبيعي في مواقف الضغط والخطر، فالقلق بدرجة معتدلة يساعد على تحسين مستوى يقظتنا، ويساعد على بقاءنا وإبداعنا؛ فإذا تجاوز القلق والخوف مستوى معيناً وأثر على حياتنا، فقد نحتاج إلى التعديل الانفعالي، وفيما يلي بعض النصائح للمساعدة في التعديل الانفعالي:

(1) لاحظ مشاعرك وأفكارك، وأقم حديثاً ودوداً مع نفسك: غالباً ما يرتبط قلقنا وخوفنا بأفكار التشوه المعرفي لدينا، فعند مواجهة الوباء، تجعل غريزة البقاء لا إرادياً العديد من المخاوف والروابط تغزو عقولنا: "أنا مصاب بهذا الفيروس، هل سأموت؟ ماذا عن عائلتي؟ ماذا لو كنت قد نقلت إليهم العدوى وأصيبوا بسببي، لن أستطيع العيش بهذا الذنب" وغيرها، حينها، ربما نحتاج إلى أن نسأل أنفسنا: "هل أفكاري تتماشى مع الواقع؟"، "إذا كانت الإجابة بلا، فما الفكرة التي تتناسب مع الواقع إذن؟ وما الدليل على هذه الفكرة وضدها؟ وبصرف النظر عما أفكر فيه الآن، هل هناك احتمالات أو تفسيرات أخرى؟" إذا كانت أفكارك تتماشى مع الواقع، فكيف تؤثر هذه الأفكار في؟ هل ستساعدني على حل الصعوبات الحالية، أم ستجعلني أكثر خوفاً، مقيداً عاجزاً، مستلقياً في سريري أشعر بعدم الأمان؟ إذا كان صديقي في الوضع نفسه الذي أنا فيه الآن، فماذا سأقول له؟".

أفكار الإنسان ومعتقدات لها تأثير إيجابي قوي على الجسم والعقل، فامنح نفسك بعض الإيحاءات النفسية الإيجابية التي يمكن أن تساعد الجسم على التعافي بشكل أفضل.

(2) النزول إلى أرض الواقع: إذا شعرت بالقلق الشديد، فربما يمكنك ملاحظة البيئة الخاصة بك، هل توجد أشياء ملونة؟ أو ما أشكال الأجسام من حولك؟ نشط انتباهك إلى الحاضر، وركز على كل لحظة؛ ربما يمكنك أيضاً تذكر وجه شخص تحبه أو يحبك، يمكنك أيضاً أن تدندن بأغنية طفولتك المفضلة، أو تبتسم لنفسك في المرأة.

(3) تنفس واسترخ: اقض ثلاث دقائق كل صباح ومساءً محاولاً التنفس من

بطنك بشكل طبيعي وبطيء، ركز على التنفس، خذ شهيقاً من الأنف بعمق في وقت قصير، ثم أخرج زفيراً ببطء شديد من فمك، وقل لنفسك أثناء التنفس، "مع كل نفس أتنفسه، سيرتخي جسدي".

(4) تخفيف الضغط على الجسم: يمكنك الاسترخاء وتخفيف الضغط على جسمك عن طريق تغيير وضعية جسمك، على سبيل المثال: القيام بتمارين الأصابع، أو تمارين الرقبة، أو تمارين الرقبة والعضلات، أو اليوجا، أو أخذ حمام ساخن، وما إلى ذلك.

4. استمتع بوقت هادئ وحدك، وأثر حياتك، واصرف انتباهك إلى أمور أخرى، فهناك إيجابيات وسلبيات لكل شيء، إن عزل المريض المشتبه في إصابته يسمح له بالابتعاد مؤقتاً عن صخب الناس وضجيجهم، والتمتع بالعزلة والفراق لفترة قصيرة، ربما يمكنه قراءة الكتب التي يريدها، ومشاهدة البرامج الترفيهية، والاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديه، أو القيام بالأعمال اليدوية، ونسج السترات الصوفية، ورسم اللوحات، وتجميع المكعبات، وما إلى ذلك.

5. إنشاء علاقات شخصية: على الرغم من أننا معزولون في المنزل أو تحت الملاحظة في المستشفى، فإن هذا لا يعني أن علاقتنا مع الآخرين يجب أن تكون أيضاً "معزولة". يمكننا تعزيز التواصل مع الأقارب والأصدقاء عبر الهاتف أو الرسائل القصيرة أو تطبيق الويبتشات أو مكالمات الفيديو. فكلما أمكن، تحدث مع الأشخاص الذين يمكنك التواصل معهم، والأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم عن موضوعات خاصة. فالتواصل مع الناس هو بمثابة إطلاق السراح، هو الطريقة الأكثر فاعلية لتخفيف الانفعال، وأهم طريقة للحفاظ على الروابط العاطفية.

6. اطلب المشورة من المختص: عندما لا يمكنك تعديل مشاعرك السلبية من خلال التعديل الذاتي، وتشعر بالخوف والقلق بداخلك، وعندما يؤثر ذلك في نومك ونظامك الغذائي، فيوصى بطلب مساعدة المتخصصين مثل: الأطباء والمعالجين النفسيين.

(وانغ جانغ - لي تشان جيانغ - جيانغ تشانغ تشينغ - لوه جيا - تانغ لي رونغ -

شاو شياو - سونغ هونغ يان)

الملاحق

الملحق الأول استبيان صحة المريض لقياس الاكتئاب



الاسم:..... العمر:..... الجنس:..... التعليم:..... العنوان:..... التاريخ:.....
رقم الفحص:.....

= 3 كل يوم تقريباً	= 2 أكثر من نصف الأيام	= 1 عدة أيام	= 0 لا على الإطلاق	الأسئلة: في الأسبوعين الماضيين، كم مرة تعرضت للقلق بسبب أي من المشاكل التالية؟
3	2	1	0	1. هل تشعر بالاهتمام أو المتعة عند فعل الأشياء؟
3	2	1	0	2. هل تشعر بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس؟
3	2	1	0	3. هل تعاني من صعوبة النوم أو عدم الراحة أو النوم المفرط؟
3	2	1	0	4. هل تشعر بالتعب أو عدم النشاط؟
3	2	1	0	5. هل تشعر بفقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام؟
3	2	1	0	6. هل تشعر بالضعف حيال نفسك، أو أنك فاشل، أو خذلت نفسك، أو عائلتك؟
3	2	1	0	7. هل تجد صعوبات في التركيز على الأشياء؛ مثل: عدم القدرة على التركيز أثناء قراءة الصحف، أو مشاهدة التلفاز؟
3	2	1	0	8. هل تتحرك أو تتحدث ببطء شديد لدرجة أن الآخرين يمكنهم ملاحظة ذلك، أو العكس- تكون مشوشاً أو مضطرباً لدرجة أنك تتحرك كثيراً أكثر من المعتاد؟

3	2	1	0	9. هل تعتقد أن الموت أفضل لك، أو حاولت إيذاء نفسك بطريقة أو بأخرى؟
---	---	---	---	--

إذا كنت تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه، فإن مدى تأثيرها على حياتك العائلية وعملك وعلاقاتك هو:
ليس صعباً.....، صعب قليلاً.....، صعب كثيراً.....، صعب للغاية.....

قواعد نقاط التقييم وتوصيات العلاج

النقاط	تحليل النتيجة	توصيات العلاج
0-4	أعراض الاكتئاب ضئيلة أو معدومة	لا يوجد
5-9	اكتئاب بسيط	قيد الملاحظة: يكرر الاختبار في المتابعة القادمة
10-14	اكتئاب متوسط الدرجة	وضع خطة للعلاج واستشارات نفسية والمتابعة و/ أو الأدوية
15-19	اكتئاب يتراوح ما بين متوسط الدرجة إلى شديد الدرجة	الأدوية الفعالة و/ أو العلاج النفسي
20-27	اكتئاب شديد الدرجة	بدء العلاج بالأدوية على الفور أولاً، وإذا كانت الأعراض خطيرة أو العلاج غير فعال، يوصى بمراجعة الطبيب النفسي للعلاج و/ أو العلاج الشامل

الملحق الثاني

استبيان لقياس اضطراب القلق العام



الاسم:..... العمر:..... الجنس:..... التعليم:..... العنوان:..... التاريخ:.....
رقم الفحص:.....

= 3 كل يوم تقريبًا	= 2 أكثر من نصف يوم لعدة أيام	= 1 لعدة أيام	= 0 لا على الإطلاق	سؤال: في الأسبوعين الماضيين، كم مرة تعرضت للقلق بسبب أي من المشاكل التالية؟
3	2	1	0	١- هل تشعر بالتوتر أو القلق أو العصبية؟
3	2	1	0	٢- ألا تستطيع التوقف أو السيطرة على القلق؟
3	2	1	0	٣. هل تقلق كثيرًا بشأن الأشياء المختلفة؟
3	2	1	0	٤. هل تواجه مشكلة في الاسترخاء؟
3	2	1	0	٥. هل أنت مضطرب لدرجة أنه يصعب عليك الجلوس هادئًا؟
3	2	1	0	٦. هل تنزعج بسهولة أو أنت سريع الانفعال؟
3	2	1	0	٧. هل تشعر بالخوف كما لو حدث شيء فظيع؟

إذا كنت تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه، فإن مدى تأثيرها على حياتك
العائلية وعملك وعلاقاتك هو:
ليس صعبًا.....، صعب قليلًا.....، صعب كثيرًا.....، صعب للغاية.....

قواعد تقييم النقاط وتوصيات العلاج

النقاط	تحليل النتيجة	توصيات العلاج
0-4	أعراض قلق ضئيلة أو معدومة	لا يوجد
5-9	قلق بسيط	قيد الملاحظة: المتابعة في الوقت المناسب
10-14	قلق متوسط	وضع خطة للعلاج والاستشارات النفسية والمتابعة و/أو الأدوية
15-21	قلق شديد	الأدوية الفعالة و/أو العلاج النفسي

