

الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها
The psychological effects of quarantine on the mental health of the child and the family
and ways to avoid them

كترة دومي*

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي جامعة باتنة1 الجزائر.

kenzadoumi@outlook.com

تاريخ القبول: 2019/06/30

تاريخ الاستلام: 2019/04/30

ملخص:

تسبب فيروس كورونا المستجد في تغيرات كثيرة في يوميات و سلوكيات الأفراد خاصة بعد اعلان الدول ضرورة الحجر المنزلي و التباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض بين الأفراد. غير أن البقاء في المنزل و الالتزام بالحجر له تأثيراته النفسية المختلفة على جميع الأفراد و بدرجات متفاوتة ، وذلك بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط و سيطرة المشاعر السلبية مثل : الحزن ، القلق ، الغضب ، و الإحباط الذي يؤدي في غالب الأحيان الى اضطرابات النوم و قد يؤثر في نهاية المطاف بشكل سلبي على المناعة الصحية و النفسية و على الصحة العقلية .

وقد هدف المقال الى تسليط الضوء على تداعيات الحجر المنزلي و اثاره على الصحة النفسية للطفل و الأسرة في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد .

الكلمات المفتاحية :

فيروس؛ كوفيد 19؛ الآثار النفسية؛ الطفل؛ الأسرة.

Abstract:

The new Corona virus caused many changes in the diaries and behaviors of individuals, especially after states announced the necessity of home quarantine and social divergence as the best way to reduce disease outbreaks between individuals. This is due to the change in the way of life, which causes some people to feel the pressure and control of negative emotions such as: sadness, anxiety, anger, and frustration that often leads to sleep disturbances and may ultimately negatively affect health and psychological immunity and mental health.

The article aimed to shed light on the repercussions of the home quarantine and its effects on the mental health of the child and the family in light of the outbreak of the new Corona virus.

Keywords : Virus; Coved 19; Psychological effects; child and family.

* المؤلف المرسل

مقدمة:

ترك تفشي فيروس كورونا، أثاراً نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، بسبب حالة الذعر التي أصابت العالم، على مستوى المجتمع والأسرة، إذ لم تقتصر أضرار الجائحة العالمية على الآثار الجسدية المتمثلة بأعراض المرض المعروفة، بل تؤثر أيضاً على الحالة النفسية بسبب السلوكيات والتصرفات الخاطئة من قبل الكثيرين في التعامل مع الوباء. وفي هذا السياق يوضح الخبراء أن حالة الذعر التي يمكن أن تحدث داخل الأسرة بسبب وباء كورونا قد يكون لها تأثيرات سلبية على الأطفال. إذ يوصي الخبراء بتجنيب الأطفال خلال هذه المرحلة المعلومات المغلوطة ورؤية المشاهد الصادمة وغير الملائمة المنتشرة على شبكة الإنترنت، فالأطفال هم الفئة الأكثر عرضة للتأثر بالخوف من فيروس كورونا المستجد بحسب المختصين. و يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد ، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية ، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف.

فالانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين. إذ يرى العديد من الأخصائيين النفسانيين بأن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز "التأثيرات النفسية" التي تنتشر في مثل هذه الحالات و إن الذين هم في وضعية نفسية هشّة معرضون "أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية". (كريم مأمون ، 2019، ص3).

ويؤكد مركز الدراسات البريطاني "معهد Kings College" في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي"، أن "الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، ويعتبر أن "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتباب من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية". (شمعان بن عبد الله المناعي ، 2019، ص 7).

ويشير الدكتور "إبراهيم أداك" عضو هيئة التدريس بجامعة العلوم الصحية قسم أمراض الصحة النفسية للأطفال، إن الحالة النفسية للأطفال يمكن أن تتأثر سلبياً بسبب الأمراض "فهناك عوامل مهمة توضح إلى أي مدى ستتأثر نفسية الطفل بسبب المرض منها عمر الطفل وحالته العاطفية

والمزاجية وقدرته على التكيف مع من حوله إضافة إلى نوعية المرض وشدته، ومدى تأثيره على الأنشطة والحياة اليومية للطفل، وموقف الأبوين والمحيطين بالطفل وتصرفهم تجاه المرض"، فقد ثبت أن الأمراض المعدية التي تنتشر بسرعة وتنتقل من إنسان لآخر، تتسبب في مشاكل نفسية كالقلق لدى الأطفال أكثر من غيرهم ، ويمكن أن يتكون في ذهن الطفل قلق من أنه سيصاب بالمرض هو ومن حوله. وهنا يقع على عاتق الوالدين دور مهم في تخفيف قلق الطفل" ، فعلى الأبوين أولاً أن يسيطروا على القلق والهلع لديهما ليكونا مثلاً يحتذى به من قبل أطفالهما، وعليهما أن يقدموا معلومات سليمة لأطفالهما وأن يستمعا إلى الأسئلة العالقة في أذهانهم بخصوص المرض بلغة تُفهم بسهولة"، و أن يشرحوا لأطفالهما ما الذي يجب عليهم القيام به لحماية أنفسهم من المرض، وألا يكثر الحديث دائماً عن المرض وأن يتحدثوا مع الأطفال عن مواضيع أخرى وأن يحاولوا قدر الإمكان مواصلة حياتهم اليومية الطبيعية مع اتخاذ كل التدابير اللازمة".(الحسناوي ، 2019 ، ص 2).

هذا الوضع يقلق البالغين كثيراً فينبغي التفكير في تأثير ذلك على الحالة النفسية للأطفال"، فتأثير الحجر الصحي في ظل تفاقم انتشار فيروس كورونا على الأطفال ليس واحداً على جميع الأطفال بل يختلف بحسب عمر الطفل وحالته المزاجية وردود فعل والديه والمحيطين به.

فماهي الأثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وما هي

سبل وطرائق تجنبها؟

أدى تفشي فيروس كورونا إلى تغيير الركائز التي بُنيت عليها المجتمعات الحديثة ، ومنها انقطاع الأطفال عن المدرسة ، اذ تُعد العزلة الاجتماعية جراء هذا الانقطاع وانعدام الوسائل التقنية لمواصلة الدراسة عن بعد لدى بعض الأطفال، من الإشكاليات التي يثيرها سيناريو الحجر الصحي الحالي.

1- التعريف بفيروس كورونا : ينتمي الى فيروسات الكوراناويات المستقيمة ضمن فصيلة

الفيروسات التاجية وضمن رتبة الفيروسات العشبية ، يشتق اسم " coronavirus " من اللاتينية : corona وتعني التاج أو الهالة ، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس مما يظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية ، ويعتقد أن انتقال فيروسات كورونا من إنسان إلى آخر يحدث أساساً بين الأشخاص المقربين أثناء الاتصال المباشر عبر الرذاذ التنفسي الناتج عن العطس و السعال (ظاهر صالح ، 2019 ، ص5).

ففي تقرير نشرته إحدى المجلات الاسبانية : إن الأطفال الفئة الأكثر تضرراً من المرض ، فهم

يواجهون الواقع الجديد بصمت، خاصة وأنهم يعانون من أقسى تبعاته، وهي حرمانهم من الفصول

الدراسية و اللعب. وفي هذا السياق انقطع أكثر من ثلاثمائة مليون تلميذ حول العالم عن دراستهم، في وقت تحاول معظم الدول حل المشكلة بتقديم الدروس عبر الإنترنت، لكن الفجوة الرقمية تفرض نفسها إذ لا تملك جميع العائلات الوسائل اللازمة لذلك، إضافة إلى عدم جاهزية الكثير من المدارس للتعليم عن بُعد.

إن انتشار فيروس كورونا رسم وبوضوح معالم دراما حقيقية لها أوجه عديدة فمن ناحية، المرض نفسه وآثاره المدّمة، التي مست جوانب متعددة من حياتنا، ومن ناحية أخرى التجارب الشخصية لكل عائلة، إضافة للقلق بشأن ما يخبئه لنا المستقبل. أن هذه الآثار السلبية المترتبة عن الحجر الصحي منها عدم ذهاب الأطفال إلى المدرسة أو الخروج من المنازل للعب ولقضاء أوقات ممتعة تتجاوز مجرد الملل أو فقدان التواصل الاجتماعي، إذ قد يعاني أي طفل من آثار سلبية وخيمة على قدراته الإدراكية والمعرفية وعلى مشاعره ، يعد انعدام التعليم أكثر خطورة للأطفال الصغار، الذين لا يزالون في طور تعلم القراءة والكتابة، خلال الفترة العمرية بين (4 إلى 7 سنوات) فهذه المرحلة تشكل نقلة نوعية كبيرة للأطفال لتنمية العمليات المعرفية والحركية والتنفيذية للدعم المستمر لإنشاء مهارات الكتابة والقراءة ، أما الأمر الأكثر خطورة هو أن يؤدي ذلك إلى فجوة أكثر عمقا مع الأشخاص ذوي الدخل المحدود. (غدير سالم ، 2019، ص 12)،

2- الأثار النفسية المترتبة عن الحجر المنزلي و فيروس كورونا على الطفل و الأسرة :

نحن نعلم أن تأثير الوباء سيستمر لفترة أطول، ولكن عندما تتم إعادة فتح المدارس للموسم الدراسي المقبل، سيعرف العالم الأكاديمي والتربوي أنه سيواجه تحديا يتمثل بالأساس في تكييف التعليم مع حالات الطوارئ وإنشاء آليات بحيث يكون للتعليم عن بعد نفس جودة التعليم في الفصل الدراسي. وقد تمثلت الآثار النفسية المترتبة عن الحجر الصحي على الطفل و الأسرة فيما يلي :

1.2- العزلة لدى الأطفال :

عدم الذهاب إلى المدرسة خلال فترة انتشار الوباء يؤثر بشكل عام على الأطفال ، و المراهقين بشكل خاص ففي هذه الفترة العمرية، من الشائع جدا أن يعزل المراهقين أنفسهم بسهولة نسبية، حيث يفضلون البقاء في الغرفة وقضاء ساعات متصلين بالإنترنت دون إكمال مهامهم الأكاديمية، وهذا الأمر يمثل خطرا آخر.

2.2- الآباء والأمهات بدور المعلمين :

يجبر الحجر المنزلي الآباء والأمهات على أداء دور المعلم، الآن أكثر من أي وقت مضى، وفي بعض الحالات لن يخلف هذا مشكلة، ولكن ليس كل شخص مستعدا للقيام بذلك. إذ لا يملك كل ولي الصبر، أو على الأقل القدرة على وضع المخاوف جانبا ليكون تلك الأداة الماهرة لتشجيع الأطفال على الاستمرار بالوصول إلى الكفاءات المنهجية.

3.2- عدم توفر بعض الأسر على حواسيب أو إنترنت بمنازلهم :

لاشك أن الفجوة الرقمية موجودة والتعليم عن بعد خيار إذا كان لا يمكن تقديم الدروس في المدارس، والبديل الآخر هو التعليم الافتراضي. ومع ذلك، يجب أن نتذكر أنه ليس لدى جميع العائلات الموارد نفسها، فهناك ملايين الأطفال حول العالم ليس لديهم إنترنت، ولا جهاز حاسوب في المنزل لإنجاز الأعمال المدرسية المطلوبة .

4.2- التغذية المناسبة :

هناك تأثير آخر لعدم الذهاب للمدرسة أثناء هذه الفترة، ويتجلى بالأساس على المستوى الغذائي، فلا يمكننا أن ننسى أن العديد من الأطفال يعتمدون على تلك الوجبات التي يتلقونها في المطاعم المدرسية، في حال توفرها. والآن، في حالة عدم قيام المنظمات الاجتماعية بتزويد العائلات بالمساعدة، فسيبدأ العديد من الأطفال في المعاناة من نقص غذائي خطير.

5.2- التأخر الأكاديمي ونقص التنشئة الاجتماعية:

عدم إكمال الفصل الدراسي الأخير ستكون له تأثيرات على الأطفال فهناك محتوى لن يتعلمه، ومواضيع ستظل عالقة، وكفاءات لن تستقر، وتجارب فريدة من نوعها لا يعيشها الأطفال سوى في الفصل الدراسي.

وهناك جانب يحنّ إليه معظم التلاميذ، وهو التنشئة الاجتماعية، إضافة إلى روتين الفصل الدراسي والأصدقاء، ومشاعر أخرى يمكن أن تعزز التطور الاجتماعي والعاطفي للطفل . (دنيا حلمي، 2019، ص 11).

3- توصيات لتحسين ظروف الحجر: أقرت منظمة الصحة العالمية مجموعة من التوصيات التي من خلالها يمكن تحسين ظروف الحجر الصحي نذكر منها :

1.3- تبادل الرعاية والتواصل :

دعت المنظمة العالمية للصحة السكان إلى تبادل الحماية والدعم والتضامن قبل كل شيء، لاسيما من خلال عرض وتقديم أرقام هواتفهم إلى جيرانهم وإلى الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية، وحثهم على "تبادل قصص إيجابية باعثة للأمل عن الأشخاص الذين تعافوا من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إلى غاية تجاوز هذه الأزمة، وخاصة مع الأحباء وكبار السن أو الأشخاص المعزولين الذين يجب ألا يظلوا من دون روابط اجتماعية خلال هذه اللحظة الشديدة من التوتر.

2.3- الحفاظ على روتين يومي:

وتشير توصيات منظمة الصحة العالمية إلى أنه على المرء في حالة الحجر المنزلي "محاولة الحفاظ على روتين قريب من الروتين المعتاد"، كالتحضير مبكرا وارتداء الملابس وتناول الطعام في أوقات محددة ودون إفراط، مع تجنب تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم، لأن زيادة حصص الطعام لن تكون صحية مع انخفاض النشاط بسبب البقاء في المنزل.

ويدعو المختصين الى عدم تغيير دورة النوم والاستيقاظ ، وأكدت أن عدم وجود التزامات في الصباح لا يعني أن نبقى مستيقظين حتى الفجر، و إلى النهوض مبكرا وفتح النوافذ لإدخال أكبر قدر ممكن من الضوء إلى المنزل والحفاظ على النشاط البدني الأساسي، حتى لو كان في الداخل، لأن "البقاء على السرير ليلا ونهارا قد يؤدي إلى اضطرابات النوم أو تفاقمها." تجدر الإشارة إلى "أن الأطفال روتينيون بشكل خاص، وقد يكون الحجر المنزلي مربكا للغاية بالنسبة لهم، لذلك لا بد أن يوضع لهم جدول يشمل حصصا دراسية وأنشطة إبداعية وأوقات للعب مع بقية العائلة وأوقات أخرى للراحة، أي أن "عليك أن ترتب شيئا يشبه حياتهم اليومية، وأن تختار روتينا جديدا بحيث يستيقظون وهم يعرفون إلى حد ما ما ينتظرهم خلال النهار وفي اليوم التالي."

3.3- الاستماع للأطفال: اعتمادا على توصيات منظمة الصحة العالمية، إن "الأطفال غالبا ما

يبحثون في أوقات التوتر والأزمات، عن المزيد من المودة ويطلبون المزيد من والديهم، وقد يتشبثون بهم أكثر من اللازم لعدم قدرتهم على التعبير عن التوتر. وإزالة مخاوفهم لا بد من التحدث عن الوباء بصدق وبمفردات مناسبة لأعمارهم."

اذ يشير العديد من المختصين الى أنه ليس المهم إزالة مخاوف الأطفال بل "فهم ما يزعجهم، لأن مخاوفهم ليست دائما مخاوف البالغين"، فقد يشعر طفل عمره ثلاث سنوات بالحزن لرؤية متجر اللعب مغلقا، وقد يخشى طفل يبلغ من العمر ثماني سنوات أن يموت أصدقاؤه بسبب الوباء. و أفضل حل -كما تقول التوصيات- هو التحدث عما يزعجهم واقتراح حلول كالاتصال بالأصدقاء والأقارب

الذين يهتمون بهم على سبيل المثال، مع تجنب فصل الأطفال عن أولئك الذين يعتنون بهم عادة، أو الاتصال الدائم بهم إذا كان فترة الانفصال طويلة .

4.3- لا تتخمس نفسك بالمعلومات:

تدعو إحدى توصيات منظمة الصحة العالمية إلى "تقليل الوقت الذي يقضيه الشخص في الاستماع أو مشاهدة أو قراءة المعلومات التي تجعله يشعر بالقلق والتوتر"، كما يفضل البحث عن معلومات "عملية" على المواقع الرسمية للسلطات الوطنية أو الهيئات الدولية "لتنظيم الوضع وحماية النفس والأحباب".

"إن التسمر أمام التلفاز لا يساعد في شيء إن لم يكن مثيراً للقلق"، فمن الأفضل الاكتفاء "بتحديث المعلومات لفترة أو اثنتين خلال اليوم"، وذلك لتجنب الشائعات والأخبار الزائفة، خاصة أن "معرفة الحقائق يمكن أن تساعد في تقليل الخوف ولكن التدفق المستمر للمعلومات يمكن أن يزعج أي شخص" حسب توصيات المنظمة.

5.3- تغيير نظرتك إلى الفيروس:

إن منظمة الصحة العالمية كرست الفقرتين الأوليتين من توصياتها بشأن الصحة العقلية، للتحيز والأفكار الضارة التي تتهم الأشخاص المصابين بالفيروس بالمسؤولية عن الوباء. "فمن طبيعة البشر أن يبحثوا عن مذنب يحملونه المسؤولية وأن يلقوا اللوم على دول وثقافات أخرى"، مشيرة إلى أنه "من الأفضل أن يبذل الجهد في احترام التعليمات ومحاربة الفيروس لأن الفيروس "ليست له نية محددة، فهو يضرب الجميع ولا يهتم بالحدود. إضافة إلى ما تم توصيفه فقد حذر الخبراء من التعود على نمط الحياة غير الصحي، حيث يكتفي البعض في هذه الأيام بتناول الطعام والنوم وهذا الأمر خاطئ تماماً ومن يكتفي بذلك سيكون من أكبر المتضررين أثناء انتهاء فترة الحجر الصحي، لأنه سيواجه صعوبة في التأقلم مجدداً مع نمط الحياة اليومي السابق. وعليه يجب الاستفادة من فترة الحجر الصحي للتعود على أسلوب حياة صحي، فهذا هو الوقت المناسب لممارسة الرياضة والنوم بشكل كافي وتناول الطعام الصحي، وتجنب العادات غير الصحية . وخلال هذه المرحلة يأتي دور الحكومات في التوعية ونشر الاطمئنان بين السكان للخروج من هذه المرحلة بأقل الأضرار النفسية، وتفيد الدراسة التي قام بها معهد " King's College " أنه ينبغي على مسؤولي الصحة العامة التشديد على أن الحجر الصحي سيساعد في الحفاظ على سلامة الآخرين، ولاسيما الأكثر ضعفاً كالمسنين والأطفال والذين يعانون من

مشاكل صحية أخرى، وعلى السلطات أن تشعر مواطنيها بالامتنان لأنهم يلتزمون بفترة الحجر الصحي ويساعدون في تجاوز هذه الأزمة، وهذا يخلق نوعاً من الارتياح لديهم ويشجعهم على البقاء في المنزل .

خاتمة :

لم يعد كبار السن أو ضعيفي المناعة هم الضحايا الوحيدين لهذا القاتل غير المرئي "كوفيد 19" حيث كان الالتزام بالحجر الصحي له غاية جديدة بالثناء تتمثل في إبطاء انتشار فيروس كورونا ، لكن ذلك لا يخلو من إحداث عواقب نفسية على الأفراد بشكل عام وعلى الأطفال بشكل خاص ، فمما لا شك فيه أن تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) أثر سلباً على الصحة النفسية للأطفال خاصة بعد فرض ضرورة مكوث الأشخاص بمنزلهم، ما نتج عن ذلك انعكاسات و آثار نفسية سلبية ترتب عنها اضطرابات متعددة منها(اضطرابات النوم والشهية؛ سرعة الانفعال؛ الملل ؛ الخوف ؛ القلق والتوتر؛ ضعف التركيز؛ و الاكتئاب في بعض الأحيان) ، وهو ما تتطلب من الأسر اتباع بعض الإجراءات الاحترازية و النصائح المهمة والطرق الفعالة التي ستساعد الأفراد على الاعتناء بصحتهم النفسية والتعامل مع هذه الفترة الصعبة على النحو الصحيح فقد خيم الحجر الصحي الذي امتد لأكثر من أربعة اشهر وتداعياته النفسية والاجتماعية على الأطفال ودفع بالعديد من الأسر والجمعيات والبرلمانيين إلى دق ناقوس الخطر للمخاطر المحتملة على نفسياتهم، نظرا للتأثيرات السلبية التي تسببت فيها جائحة كورونا، إذ حذر مختصون في علم النفس والأمراض العصبية من آثار الانعزال بين أربعة جدران والابتعاد عن الأصدقاء ومقاعد الدراسة التي بدأت تظهر على سلوكيات الأطفال، حيث وجد الأولياء صعوبة بالغة في تقويم سلوك صغارهم الذين أدمنوا السهر والألعاب الإلكترونية والانترنات، ويبدو أن الخروج من هذه الدوامة لن يكون قريباً حسب المختصين، حتى مع رفع الحجر، إذا لم يتدارك الأولياء الأمر قبل أن يفقدوا السيطرة تماماً على أطفالهم، فالصحة الإنسانية لا تعتمد على الحصول على الرعاية الصحية فحسب، ولكنها تعتمد أيضاً على الحصول على معلومات موثوقة بشأن طبيعة التهديدات وطرق حماية النفس والاسرة والمجتمع.

- المراجع :

- الحستاوي يوسف (2019): مصير الصحة النفسية في عصر كورونا، مجلة الصباح.المغرب.
- كريم مأمون(2019): وباء فيروس كورونا والصحة النفسية، النسخة الورقية للمطبوعة الأسبوعية، سوريا.
- شمعان بن عبدالله المناعي(2019): الأثار النفسية لشائعات وباء كورونا، جريدة الوطن اليومية والتفاعلية، البحرين
- غدير سالم(2019): الأخصائي النفسي " دور مهم أثناء وبعد جاشحة كورونا" ، صحيفة الرأي، الأردن
- ظاهر صالح : (2019) ، كيف أعتني بصحتي النفسية في زمن الكورونا ، رسالة بوست ، فلسطين.