

تداعيات أحداث فيروس كورونا (كوفيد - 19) على الصحة النفسية

The Implications of the Coronavirus (Covid-19) Events on Mental Health

طهراوي ياسين¹

¹ جامعة تلمسان، good_707@hotmail.com

تاريخ النشر: 2020/10/11

تاريخ القبول: 2020/08/09

تاريخ الاستلام: 2020/06/31

ملخص:

شهد العالم الكثير من الأزمات، وخلال كل أزمة وبعدها يعود الحديث عن الصحة النفسية (Psychological Health)، ومع ظهور فيروس كورونا المستجد والمعروف باسم كوفيد - 19 ، COVID-19، يصبح الأفراد سريع الغضب والانفعال، ويعانون من القلق والتوتر، وتنتابهم حالات الشك حول صحتهم وصحة عائلاتهم، ويزيد الأمر عند فرض الحجر الصحي عليهم إضافة إلى العزل. وهو ما جعل الكثيرين ينادون إلى إعادة النظر في الإغاثة الصحية النفسية، وضرورة الاعتناء بالجانب النفسي والتثقيف النفسي (Psychoéducation) بالتوازي مع الجانب الجسدي البدني، و دعم جهاز المناعة النفسية في مثل هذه الجائحة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، فيروس كورونا، الأخصائي النفسي، كوفيد - 19، الحجر الصحي

تصنيف JEL: I10، I18، I12

Abstract:

The world witnessed a lot of crises, during and after each crisis the talk of Psychological Health returns, and with the emergence of the new Corona virus known as COVID-19, individuals become irritable, suffer from anxiety and stress, and have suspicions about Their health and that of their family increases, and the matter increases when quarantine is imposed on them in addition to isolation. This made many people call for a review of mental health relief, the need to take care of the psychological aspect and psychological education (Psychoéducation) in parallel with the physical body, and support the psychological immune system in such a pandemic.

Keys words: Mental health, Coronavirus, psychologist, Covid-19, Quarantine.

JEL classification codes: I10; I12;I18

¹المؤلف المرسل: طهراوي ياسين، الإيميل: good_707@hotmail.com استاذ بجامعة تلمسان

تمهيد:

بعدما أن لجأت العديد من الدول إلى اتخاذ جملة من التدابير والإجراءات الوقائية من أجل الحد من الانتشار الرهيب لفيروس كورونا المستجد (Covid-19) (كوفيد-19)، والذي ظهر لأول مرة في ووهان الصينية، في نهاية سنة 2019، فإن طريقة تعاطي الدول مع هذه الأزمة يلعب دورا مهما في الصحة النفسية (Psychological Health) والعقلية للأفراد، من أجل مقاومة التوتر النفسي والتهيج، والقلق ونوبات الهلع الناجمان عن هذا التحول الذي حدث في الحياة هذه الأخيرة التي كانت توصف أنها الحياة الطبيعية بالأمن القريب، وحدث ما يسمى بالصدمة النفسية لدى الكثير من الأفراد الذين يستبعدون الإصابة بهذا الفيروس ويشعرون أنهم في منأى منه ويعيدون كل البعد عنه، لكن ذلك سرعان ما يتغير عند اصطدامهم بالأمر الواقع.

فالقضية ليست قضية شعب واحد أو دولة واحدة، إنما هي قضية العالم بأسره، وتواجد مثل هذا النوع من الفيروسات الشرسة وشديدة الانتشار في أي بقعة من بقع العالم تشكل تهديدا مباشرا للدول الأخرى سواء كانت مجاورة أو بعيدة، وهو تهديد يتصف بالشمولية لتداعياته على عدة مجالات، الاقتصادية والأمنية منها والاجتماعية والنفسية، خصوصا هذه الأخيرة ما يعني زيادة الاهتمام بالجانب النفسي لدى المواطنين وصحتهم النفسية في هذه الحالة التي تسمى بحالة الطوارئ، وان لم يتم الإعلان عنها في بعض البلدان لأسباب أمنية وتنظيمية وسياسية وغيرها، بدون تجاهل المرابطين في الصفوف والخطوط الأمامية، فهم معرضون للكثير من المشاكل النفسية نتيجة التوتر والضغط الملقى على عاتقهم. فهذا المرض يبقى بمس الحياة الاجتماعية والاقتصادية والشخصية والنفسية للملايين من الأفراد. حيث نشير إلى أن مخلفات هذا الفيروس لا تنتهي بانتهائه، بل أن ما يتسبب فيه من آثار وندوب يبقى مستمرا حتى بعد القضاء نهائيا عليه، نتيجة لانعكاساته على شتى المجالات بصفة عامة وعلى الصحة النفسية بصفة خاصة، وهو الأمر الذي يعني أن نكون متأهين ومستعدين نفسيا لما بعد الفيروس المستجد أو إلى بعد الصدمة إن صح التعبير.

حيث يذكر (Yang, Peng, Wang, Guan, & Jiang, 2020) أن انتشار هذا الفيروس أدى إلى العديد من الآثار سواء اقتصادية واجتماعية وحتى النفسية منها، وتعدى الأمر ذلك إلى درجة تعرض الآسيويين إلى العنصرية والكراهية في كثير من بلدان العالم، إضافة إلى رهاب الأجانب (Xenophobia)، وفي نفس السياق يضيف (Khan S, 2020) أنّ هذا الوباء قد خلق قلق عالمي. وكذا تزامن هذا القلق بظهور مصطلح كورونا فوبيا (Coronaphobia)، بحيث أنّه ومنذ ظهور هذا الفيروس المستجد في أيامه الأولى نال قسطا كبيرا من الخوف لد الأفراد، بشكل مهول أكثر من خوفهم من الأنفلونزا الموسمية (Asmundson & Taylor, 2020) فنظرا لما أنه أصبح هذا الفيروس الشغل الشاغل للملايين من الناس، فقد أصبح يسمى زمن كورونا. ومبادرات أخرى من العديد من الدول لتنظيم هاكاثون (Hackathon) عبر الانترنت، كحدث يلتقي من خلاله الكثير من أهل الاختصاص والخبرة يتم من خلاله دراسة سبل الخروج من هذه المحنة، ومواجهة هذا الفيروس وإيجاد حلول له.

1 - مدخل مفاهيمي**1-1- تعريف الصحة النفسية**

في تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية جاء فيه " لا توجد صحة بمعزل عن الصحة النفسية"، وإننا نلمس العديد من التعاريف التي تطرقت إلى مفهوم الصحة النفسية (Psychological Health)، فهناك من يعرفها على أساس أنها الخلو

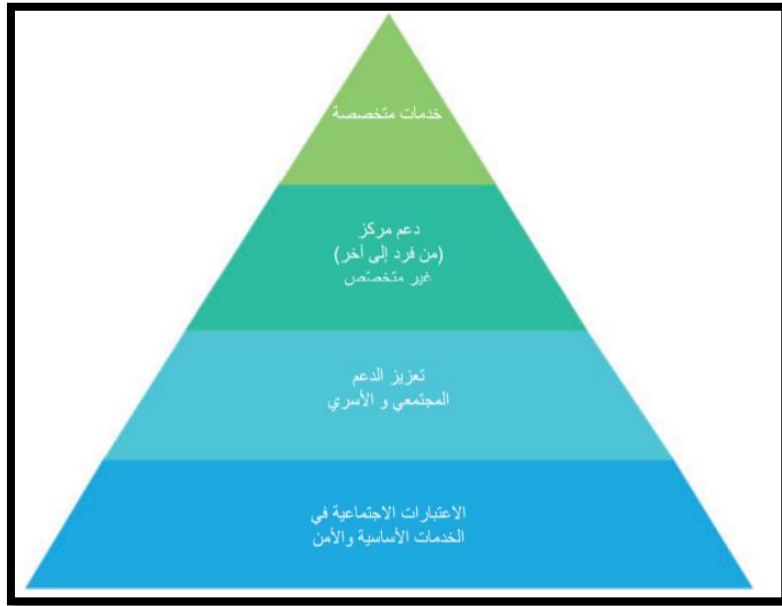
من المرض، وآخرون يعرفونها على أساس حالة من التوازن، وآخرون على أساس أنها الشعور بتحقيق الذات، وآخرون على أنها الشعور بالسعادة (دايلي، 2018)، ومن بينها نذكر التالي:

بحيث تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) " درجة من العافية يمكن للفرد من خلالها تكريس قدراته الخاصة، والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية، والعمل بتفان وفاعلية وكذا الإسهام في مجتمعه". (محمود، 2016)

ويعرفها (مغاريوس، 1974) في (منصور، 2014) على أنها مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلي، بين دوافعه ونوازعه المختلفة، وكذا في توافقه الخارجي وهذا في علاقته ببيئته المحيطة بما فيها ومن فيها. كما يعرفها القوصي في (سهير، 2003) على أنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. ويذكر (الزبيدي، 2007) أنه يميز الخبراء بين الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية وغيره، بأنهما يتشابهان بنوع السلوك والاستجابة التي تصدر عنهما، غير أنه نجد الاختلاف بينهما يكمن في درجة تكرار ذلك السلوكيات أو تلك الاستجابات،

ويبين الشكل الموالي (الشكل رقم 01) مستويات التدخل للصحة النفسية.

الشكل رقم 1: هرم التدخلات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ



المصدر : اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، 2017، ص: 06

حيث يصور هذا الهرم أربع (04) مستويات من التدخل، والتي ينبغي أخذها بعين الاعتبار لتقديم خدمات الصحة النفسية سواء للشباب أو الأطفال.

1-2- تعريف فيروس كورونا (كوفيد 19):

يعتبر فيروس كورونا فيروسات واسعة الانتشار، ويبدو أن هذا الفيروس المستجد لم يتم التعرف عليه فيما سبق فهو جديد على العلماء والخبراء، ما جعل الأمر صعب أكثر لاحتوائه والحد من انتشاره، وإيجاد دواء ولقاح خاص به. هذا الفيروس الخطير الذي انطلق في نهاية سنة 2019 بالصين، وتم الإبلاغ عنه لأول مرة في 31 ديسمبر 2019، بمقاطعة هوبي بالعاصمة ووهان، سمي بهذا الاسم "كورونا" لأنه يتخذ شكل التاج كما يظهر ذلك بالمجهر الإلكتروني الطي، ويعرف اختصاراً كذلك باسم (NCP)، والالتهاب الرئوي التاجي الجديد، ويدعى كذلك (nCoV-2019)، و أطلق عليه (SARS-CoV-2) من قبل اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات (ICTV)، أين تم الكشف عنه لأول مرة في سوق كبير للمأكولات المتنوعة الحيوانية والبحرية، بالضبط في شهر ديسمبر 2019 (Zhou, 2020)، حيث وصفها (Yang, Peng, Wang, Guan, & Jiang, 2020) بالفيروسات التاجية المميتة، وتم تسميته رسمياً من طرف منظمة الصحة العالمية باسم كوفيد -19 (Covid-19)، أي مرض كوفيد - 19 الذي يسببه فيروس كورونا المكتشف في الآونة الأخيرة، كاختصار لـ (Coronavirus Disease 2019) ومعناه بالعربية مرض فيروس كورونا 2019، أي أن (CO) الحرفين الأولين من كلمة كورونا (Corona)، و(VI) هما الحرفين الأولين من كلمة فيروس (Virus)، وهو مرض معدٍ، وللتأكد من عدم حمل العدوى يجب الانتظار 14 يوماً من تاريخ مخالطة المصاب، وتشمل أعراض هذا الفيروس المستجد الحرارة المرتفعة، السعال، صعوبة في التنفس، وإعياء شديد.

2- عرض للتجربتين الصينية والجزائرية

1-2- التجربة الصينية في التكفل النفسي في زمن كورونا (كوفيد 19)

والصين لم تستثني في تجربتها الرائدة في مكافحة فيروس كورونا المستجد الجانب النفسي للتكفل سواء بالمصابين أو بعائلاتهم نفسياً أو حتى الموظفين في الخطوط والصفوف الأمامية، إذ سخرت مجموعة خطوط ساخنة على مدار الساعة لتلقي مختلف المكالمات خصوصاً ما تعلق بالاستشارات النفسية، لمواجهة هذا العدو المجهول، حيث تم تفعيل هذه الخدمات في مستشفى تشونغنان لجامعة ووهان الصينية، هذه الأخيرة التي اعتبرت بؤرة انتشار فيروس كورونا المستجد، وهو ما سارت عليه كذلك مقاطعة هونان بوسط الصين، إضافة إلى ذلك نجد نشاطات مختلفة لجمعية هوبي للاستشارات النفسية، من بينها إنشاء غرف متخصصة في الاستشارات النفسية يُوَظَرها أطباء وأخصائيين مؤهلين لذلك، يقدمون هذه الخدمة سواء في المؤسسات الاستشفائية أو في الفنادق التي يمكث فيها الأطباء أو المواطنين، وإتاحة نفس هذه الخدمات النفسية على شبكة الانترنت، وهذا عن طريق استخدام آخر مستجدات التكنولوجيا العصرية، فيمكن بذلك للفرد الذي هو بحاجة لاستشارة نفسية أن يقوم بمسح رمز الاستجابة السريعة كيو آر (Quick Response Code)، أو ما يسمى بالرمز المربع، الموجود على تطبيق وي شات (WeChat) الشهير للتواصل الاجتماعي. إضافة إلى القيام بتدريبات متخصصة ومختلفة للصحة النفسية، وتوفير الدعم النفسي للموظفين بقطاع الصحة الذين هم وجهها لوجه مع فيروس كورونا. ناهيك عن توزيع كتاب حول المساعدة والإنقاذ الذاتي النفسي، والذي تم توزيع منه قرابة المائة ألف نسخة بشكل مجاني للأفراد المقيمين في شنغهاي وهوبي. وفتح خط ساخن على مستوى جامعة بكين للمعلمين والتي عرفت بدراستها النفسية المكثفة. وكذا تأسيس مجموعات دعم نفسي عبر المنصة المشهورة كويكيو (QQ) للتواصل الاجتماعي، والذي يعتبر كأكبر بوابة خدمية لجمعية افتراضية للمجتمع الصيني (هارون، 2017)، كما شاركت الشركات التجارية الكبرى في هذه الحملات، إذ أن شركة جي دي دوت كوم للتجارة الإلكترونية قامت بتوفير خدمات استشارية

نفسية. كما استحدثت السلطات الصينية وخاصة في المدن المتضررة بصفة استعجالية نظام المناوبة من أجل تقليل الضغط على المستخدمين في قطاع الصحة. وعلى مستوى مستشفى (Xiangya) وبعض المراكز الأخرى قاموا بتطوير خطة التدخل النفسي مدروسة شملت على وجه الخصوص بناء فريق طبي للتدخل النفسي، إذ عمل على تقديم دورات عبر الانترنت لتوجيه الطاقم الطبي للتدخل النفسي، وكيفية التعامل مع المشاكل النفسية، وتسخير خط هواتف ساخن يُوَظَرها مختصين للمساعدة النفسية، وبالرغم من كل هذه التدابير إلا أنه توجد بعض العقبات (Chen, Liang, & Zhang, 2020)

2-2- التجربة الجزائرية في التكفل النفسي في زمن كورونا

اتخذت الجزائر مجموعة من التدابير والإجراءات في مختلف الأصعدة من أجل الحد من انتشار هذا الفيروس الخطير، وكذا التكفل بالمواطنين في شتى المجالات، وظهرت هذه الجهود سواء على مستوى الدولة أو المجتمع المدني من جمعيات ومنظمات وغيرها وحتى مبادرات شخصية فردية وجماعية، حيث أنه وفي مجال الجهود الفردية، خصص الكثير من الأخصائيين النفسيين أرقامهم الهاتفية وكذا الواتس آب (WhatsApp) لتلقي مختلف الاستشارات النفسية خصوصا ما تعلق بتفشي هذا الفيروس، وحتى الإجراءات اللوجيستية لا يمكن أن تكون بمعزل عن العامل النفسي، سواء للمريض أو الأفراد العاديين أو الموظفين، ومنها نذكر انطلاق استعمال تطبيق مؤشر لتحليل البيانات الضخمة واتخاذ القرارات من طرف خلية المتابعة تحت إدارة البروفيسور، والهدف هو تقليص الوقت لاتخاذ أحسن القرارات على مستوى 48 ولاية.

وحفاظا على وصول المعلومة الصحيحة في وقتها من مصادر موثوقة خصصت وزارة الصحة بالجزائر أرضية خاصة بهذا الشأن، كما وضعت مجموعة أسئلة وأجوبة ذات العلاقة يتم تحديثها بانتظام بناء على المعرفة المتاحة وتطور الأحداث، وهذا على موقع خاص بذلك <http://covid19.sante.gov.dz>، إذ يشمل التعريف بمرض كوفيد - 19 ، ومجموعة من الأسئلة ذات العلاقة بالموضوع، إضافة إلى بيانات صحفية لتفادي للإشاعات التي من شأنها التأثير على الصحة النفسية عند المواطنين، كما أدرجت على مستواه تعليمات صحية ونصائح متنوعة للمسافرين، ووضعت بين أيدي المطلعين عليه رقم أخضر للاتصال به مجاناً تمثل في الرقم (3030)، وكذا تمت إتاحة فيه الاطلاع على كل الإجراءات والتدابير المتخذة من طرف الحكومة، فكل هذا من شأنه أن يعث الطمأنينة في نفوس الأفراد، والتقليل من توترهم. وعلى نفس المنصة تم تخصيص فضاء خاص بالمهنيين إضافة إلى مجموعة من الوسائط المتعددة. وكذا موقع <http://covid19.cipalgerie.com/>

كما قامت العديد من الهيئات بتوزيع مطويات وملصقات ونشریات خاصة بالرعاية النفسية، وإعداد دليل نفسي إرشادي في التعامل مع وباء كورونا المستجد للعاملين والموظفين في مختلف القطاعات التي لها علاقة وطيدة بمكافحة الفيروس، والمصالح التي تم الإبقاء عليها قيد الخدمة وتم استنواؤها من تسريح موظفيها في الإجراء العاجل الذي سرح 50 بالمائة من الموظفين. ونلمس كذلك ظهور العديد من الجهود من طرف الأخصائيين النفسيين لبناء مقاييس وأدوات تخص هذه الأزمة مثل مقياس القلق من الإصابة بفيروس كورونا (Coronavirus Anxiety Scale) وغيرها. ونشاط مكثف للعديد من الجمعيات المتخصصة سواء على أرضية الواقع أو على المواقع التواصل الافتراضية مثل جمعية سارب (Association SARP/Soutien) (Psychologique Covid-19).

3- كورونا والصحة النفسية:

يشير (القوصي، 1952) إلى أنه يمكننا فهم الصحة النفسية في ضوء الصحة الجسمية، ولا شك أن هناك علاقة ترابطية بين كل من الصحة الجسدية البدنية والصحة النفسية فكل منهما يكل الآخر، فتحسن الصحة النفسية يؤثر على الصحة الجسدية والعكس كذلك صحيح، وفي كل أزمة من الأزمات التي تعرفها البشرية يعود الحديث عن الصحة النفسية لما لهذه الأخيرة من تأثير على مناعة الإنسان بشكل عام، وهو الأمر كذلك لفيروس كورونا المستجد، فالعالم لم يعرف وباء واحد فقط، وإنما عرف عبر التاريخ مجموعة من الكوارث والأوبئة المتفاوتة الخطورة.

لا تتضرر الصحة النفسية فقط عند المرضى المصابين بهذا المرض أو المشتبهين فيهم، وإنما حتى الأطباء والمرضى هم يعانون من ضغوط جسدية ونفسية على حد سواء (Chen, Liang, & Zhang, 2020). كما جاء في افتتاحية مجلة (The Lancet Psychiatry) في عددها الرابع لشهر أبريل 2020 أنه دعا الكثير من الباحثين والأطباء في الصين إلى ضرورة تحسين خدمات الصحة النفسية والعقلية للأفراد المتأثرين بفيروس كورونا المستجد سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، إذ أن حالات الطوارئ التي تعرفها البشرية على غرار هذا الفيروس كورونا المستجد، هي في الحقيقة ليست مجرد أزمات يجب تسييرها واحتوائها قدر الإمكان وإنما هي فرصة ثمينة من أجل بناء أنظمة صحية مستدامة، تشمل الصحة الجسمية والبدنية والنفسية.

ويلعب عدم الثقة في أنظمة الرعاية الصحية لدى المواطنين في الكثير من الدول، خصوصا دول العالم الثالث، دورا سلبيا على صحتهم النفسية، وبيّنت الكثير من استطلاعات الرأي أن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 له تأثير نفسي كبير على الأفراد (Asmundson & Taylor, 2020). وفي دراسة أخرى قام بها (Lima & Carvalho, 2020) توصلوا إلى أن معظم العاملين في المستشفيات ومراكز العزل لا يتلقون تدريب فيما يخص رعاية الصحة النفسية، وأنه قد أكدت جائحة فيروس كورونا المستجد على وجود العديد من الثغرات المحتملة في الرعاية والصحة النفسية خلال حالات الطوارئ. وهذا إضافة إلى غلق الكثير من عيادات ومكاتب تقديم الخدمات والرعاية والاستشارات النفسية في إطار التدابير الاحترازية التي قامت بها العديد من الدول خصوصا تلك التي أعلنت حالة الطوارئ الصحية، وهذا الغلق هو غلق في الحقيقة في وجه الكثير من الأفراد الذين كانوا يتابعون حصص علاجية أو يعانون من مشاكل نفسية، وهو ما يعني ضرورة استبدال هذه الخدمات المباشرة بالخدمات الرقمية، لأنه وبعد تفشي الفيروس سيزداد عدد الأفراد الذين هم في حاجة لمثل هذه الخدمات إلى أضعاف مضاعفة، والحل الأمثل في هذه الجائحة هو توفير رعاية الصحة النفسية عن بعد بالإنترنت مثل استخدام الفيديو وغيره، وتفعيل ما يسمى بالصحة النفسية الإلكترونية (Wind, Rijkeboer, & Andersson, 2020).

كما يبيّن (Liebrenz, Bhugra, & Schleifer, 2020) أنه صار من الضروري التفكير في نماذج جديدة لتقديم خدمات الصحة النفسية والعقلية للأفراد المسجونين في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد، مثل تقديم استشارات وخدمات عبر الهاتف سواء مع المسجونين أو الموظفين العاملين في القطاع، فالصحة النفسية عند هؤلاء أمر مهم ولا يجب تأجيله أو الاستغناء

عنه بحجة الاشتغال بمكافحة فيروس كورونا، إضافة إلى ضرورة التكفل بالدرجة الأولى بأولئك المسجونين الذين يعانون من مشاكل نفسية خطيرة. وهذا ضمن وجود تقارير تؤكد الانتشار السريع لفيروس كوفيد 19 في السجون والمجتمعات المغلقة.

أسفرت هذه الأزمة على تعليمات صارمة من طرف العديد من الدول، من أجل البقاء في المنزل وعدم الخروج منه إلا للضرورة القصوى، الأمر الذي جعل الكثير من السكان يعانون من توتر وقلق مستمر، وما زاد الطين بلة هي مشاهد مع صور انتشار أفراد الجيش لفرض النظام والحجر الصحي والذاتي وحظر التجول، بحيث تفرض على الأشخاص البقاء في منازلهم لمدة أسابيع، هذا كله جعل المختصين والخبراء في مجال الصحة النفسية يدقون ناقوس الخطر، خصوصا بعدما أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) رفع مرتبة تفشي هذا الفيروس من الوباء (Epidemic) إلى الجائحة (Pandemic)، ما جعل العديد من التساؤلات تتبادر للأذهان وتحدي كبير للأخصائيين النفسيين حول التكيف النفسي مع الحجر المنزلي.

حيث أنه وبغلق الفضاءات والمنشآت الترفيهية منها والاجتماعية والتعليمية على غرار المدارس والجامعات ودور الحضانة، الحدائق والمقاهي وغيرها، يعتبر خروج من الحياة العادية إلى ضرورة الالتزام بالحياة الجديدة المؤقتة، وهذا إلى وقت غير معلوم لدى الأغلبية، إذ أن هذا يساهم في تسليط عامل الخوف من الموت جراء الإصابة بهذا الفيروس الخفي، والخوف من العدوى، وفقدان أحد أفراد العائلة، ما يؤثر لا محالة على المناعة عند الإنسان، ومناعته النفسية بوجه الخصوص وهو ما افترضه دوبي وشاهي (Dubey and Shahi, 2011) في (الشريف، 2016) أن الأفراد يمتلكون نظام مناعي نفسي يعتبر كوعاء للمصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط، وهذا مشابه لوتيرة عمل نظام المناعة الحيوية المعروف. وفي دراسة مسحية قام بها (Lai & Wang, 2020) شملت 1257 مستجيب في الصين، تراوحت أعمارهم بين (26- 40) سنة، وكشفت في الأخير عن انتشار كبير لأعراض تدهور الصحة النفسية عند معالجي مرضى كوفيد - 19 ، وتمثلت تلك الأعراض في القلق والاكتئاب والأرق، كما سجلت هذه الدراسة مخاوف بخصوص الصحة النفسية عند الأطباء وبالأخص الممرضات.

وغالبا ما يبدأ الإنسان في هذه المحن بالتخيل، وتصور كيف يكون الحجر الصحي (Quarantine) وتنتابه العديد من التساؤلات حول الموضوع، لهذا وجب التكثيف من تواجد الأخصائيين النفسيين داخل المنشآت والمؤسسات المتخصصة في الحجر الصحي، لضمان المرافقة النفسية لهؤلاء الأشخاص والتقليل من روعهم. واستغلال الفضاءات المعروفة مثل الإذاعة والقنوات التلفزيونية وغيرها من أجل الدعم النفسي الاجتماعي. وحتى مع ظهور الدواء لأول مرة كما هو الحال مع (الكلوروكين) الذي اكتشف من أجل علاج الملاريا، يبقى الخوف والقلق هما سيدا الموقف، نتيجة وجود العديد من التساؤلات حول مدى نجاح هذا الدواء وأعراضه الجانبية وغيرها.

تنوجه الكثير من الأنظار إلى ترقب لخطاب رئيس الدولة في شاشة التلفزيون، لهذا وجب أن يكون الخطاب في هذه الأزمة تم انتقاء كلماته وعباراته بشكل حدي ومدروس للغاية لأنه موجه بالدرجة الأولى إلى عامة المواطنين، وينتظر المواطن رسالة اطمئنان أو بصيص اطمئنان وأمل في ثنايا ذلك الخطاب، لهذا نلمح هنا إلى أن حتى طريقة قراءة وطريقة إلقاء هذا الخطاب يلعب دورا رئيسيا في الصحة النفسية لدى الأفراد أي لدى المتلقي، هذا الأخير الذي يركز كثيرا في هذه الأثناء إي خلال تلاوة الخطاب

ويستطيع الانتباه إلى تردد من يقوم بقراءة الخطاب والذي غالبا ما يكون هنا الرئيس أو وزير الصحة العمومية، مثل حركة العينين، النظر المباشر إلى الشاشة أو الاكتفاء بالنظر إلى الخطاب والإيماءات الأخرى كحركة اليدين وطريقة الجلوس وغيرها. وما نلاحظه هو تغير كبير في الخطابات التي وجهها ويوجهها العديد من رؤساء الدول إلى شعوبهم بصفة عامة أو إلى الطاقم الطبي الاستشفائي بصفة خاصة، حيث أصبحت هذه الخطابات تتصف أكثر بالمشاعر العاطفية التضامنية والحميمية، تعكس الحالة النفسية العامة للبلاد.

ويلعب الإعلام بشتى وسائله دورا مهما في هذه المرحلة الحرجة لدى مختلف الشعوب، فطريقة تعاطي الإعلام مع هذا الأمر ينعكس إما ايجابا أو سلبا على صحة النفسية لدى الفرد، ولا شك أن ظهور العديد من رسوم الكاريكاتير التي تحمل طابع السخرية مع ظهور هذا الفيروس وانتشاره له تفسيره من الجانب النفسي، إضافة إلى أن بعض عناوين الصحف تضخم الأمر وتزيد من تهويله لأسباب ذاتية أهمها الربح المالي متناسية في ذلك حجم التأثير النفسي على القراء. فتعاطي الإعلام مع هذه الجائحة كانت متفاوتا في كثير من الأحيان مثل عنوان في زمن كورونا الحجر المنزلي يشرع الباب أمام مشاكل نفسية شتى. مثل احد العناوين في إحدى الصحف الجزائرية "كورونا يتحول إلى وباء نفسي في الجزائر". كما يمكن للإعلام بوسائله أن يلعب الدور الايجابي في ذلك إذ بادرت شركة قوقل إلى وضع خريطة تفصيلية تتمثل في خريطة انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لتصل المعلومة إلى عامة الناس بعيدا عن الإشاعات التي تعكر مزاج الكثيرين. وفي نفس السياق نجد أن الإشاعة تلعب دورا سلبيًا في مثل هذه المحن، حيث أن انتشار الأخبار الكاذبة والمغلوطة من شأنه أن يزيد من تهويل الأمور وتشتيت الجهود المبذولة لاحتواء الوضع بصفة عامة، ويؤثر كذلك من جهة أخرى على الصحة النفسية لدى الأفراد سواء المصابين بالفيروس أو غير المصابين.

فإتباع التعليمات بشكل صحيح وعلمي يجنب الفرد الوقوع في فخ الوسواس، خصوصا أن الأمر في هذه الحلة أي فيروس كورونا (كوفيد 19) يحتاج إلى النظافة المستمرة ومراقبة الذات، عندما يتعلق الأمر بعدم ملامسة الوجه خصوصا الأنف والعيون، فغالبا ما ينادي الأخصائيين والمسؤولين بالبقاء في المنزل لمدة (14) يوما، أي حوالي أسبوعين كاملين، قابلة للتمديد، وعليه يوصي الكثير من الباحثين والأخصائيين الأفراد في هذه الحالة بالقيام ببعض الممارسات التي من شأنها أن تعود عليهم بالفائدة والتي أثبتت كذلك فعاليتها في مختلف الأزمات والحالات المشابهة، ومن بين هذه الممارسات الموصى بها هو ممارسة اليوغا، التأمل، ممارسة النشاط والهواية المفضلة والقيام بالأعمال التي لم يكن لها وقت فيما مضى، وكذا تمارين التنفس الإرادي. ولا يمكن الحديث عن الصحة النفسية في هذه الظروف الصعبة إلا من خلال تظافر الجهود والتعاون بين مختلف الهيئات والمنظمات مثل منظمة الصحة العالمية (WHO)، فزيادة الوعي لدى الأفراد يساهم بشكل كبير في الحد من انتشار هذا الفيروس، ولعل التجربة الصينية أعطت مثل في درجة الوعي الذي يتمتع به الشعب الصيني.

3-1- تأثير الحجر الصحي على الصحة النفسية :

يعرف الحجر الصحي (Quarantine) على أنه العزل، غير أن هناك من يفرق بين كليهما، بحيث أن العزل الصحي هو مقتصر على عزل الأفراد المرضى أو أولئك المصابين بالفيروس عن بقية الأشخاص الأصحاء، أما الحجر الصحي فيتم من

خلاله تقييد حركة الأفراد الأصحاء الذين لا يعلم إن هم مصابين أو لا بالفيروس، ويكون الحجر في أي مؤسسة أو منشأة أو حتى المنزل ولا يتعين أن يتم ذلك في المؤسسات الاستشفائية. ومع تطور الأبحاث أصبح الحجر الصحي يمتد إلى أسبوعين بعد التعافي من أعراض الإصابة، لأن الفيروس له مدة حياة حتى بعد تلاشي الأعراض. وقد استعمله النبي صلى الله عليه وسلم قبل 1400 عام. « إِذَا سَمِعْتُمُ الطَّاعُونَ بِأَرْضٍ، فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ، وَأَنْتُمْ فِيهَا، فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا » حديث متفق عليه.

وأشار (Carvalho, Moreira, & Oliveira, 2020) إلى أن الأفراد المتواجدين في الحجر الصحي جراء هذا الفيروس هم يعانون من الملل والوحدة، والقلق الذي يترافق كذلك مع أعراض هذا المرض من حمى وسعال ونقص في الأكسجين، وهذا كله بالإضافة إلى بقية الآثار الضارة للعلاج الذي يتلقونه، وتوصل كذلك (Brooks & Woodland, 2020) في مراجعة لحوالي 24 ورقة بحثية من أصل 3166، إلى وجود آثار نفسية سلبية على الأفراد المعرضين للحجر الصحي، ومنها القلق، الارتباك والغضب، وقلق ما بعد الصدمة، والإحباط والملل، والخوف من الإصابة بالفيروس، وهذا بالإضافة إلى الوصم. وحسب (Kang & Yang, 2020) فإن العاملين في القطاع من أطباء وغيرهم هم كذلك لم يسلموا من هذا، فهم يعانون من المشاعر السلبية، والضغط، وأعراض الاكتئاب، وهو الأمر الذي يؤثر على انتباههم ويقظتهم واتخاذ القرارات، الذي بدوره يؤثر على مواجهتهم وخوضهم للحرب ضد عدوهم فيروس كورونا المستجد، وبالتالي فإن الاهتمام بالصحة العقلية والنفسية لهؤلاء الأطباء ومساعدتهم أمر مهم وضروري لمكافحة هذا الفيروس المستجد.

بحيث أن التفشي السريع لهذا الفيروس عبر العالم، يؤدي للشعور بالقلق والعجز والعزلة الاجتماعية والسلوك العدواني والانتحاري عند الأفراد الذين تم تأكيد إصابتهم أو حتى عند أولئك المصنفين على أنهم حالات مشتبه فيها (Zheng, 2020) ما جعل منظمة الصحة العالمية تقدم جملة توصيات بشأن تطبيق تدابير الحجر الصحي، ومن بينها تقديم الدعم الاجتماعي النفسي للأفراد. (WHO, 2020).

3-2- تداعيات كورونا (كوفيد 19) على الصحة النفسية للأطفال:

دعت اليونيسيف (UNICEF) العائلات إلى التحدث مع أطفالهم عن هذا الفيروس المستجد، والتأكد من أنهم حقيقة يستمعون إليهم، وهذا بدون إثارة مخاوفهم، والاستعانة كذلك بالقصص والرسم ومختلف النشاطات لتوعيتهم، إضافة إلى ضرورة أن يكون أسلوب تعليمهم حول هذه الجائحة يتميز بالمرونة والبساطة بعيدا عن التخويف والتهويل، مثل فرقة الرقص للأطفال المعروفة (The Wiggle). و أضيف لذلك يجب تشجيع الأطفال على طرح الأسئلة التي تتبادر إلى أذهانهم، والتعبير عن مخاوفهم.

والحالة النفسية عند الأطفال على وجه الخصوص تتأثر بشكل عام، خصوصا الذين أبعثوا عن أمهاتهم أو آبائهم إما بسبب الحجر الصحي أو الوفاة أو أنهم عالقين في بلدان بعيدة عنهم بسبب غلق الكثير من الحدود ومنع استعمال شتى وسائل النقل. فمعلوم أن استجابة فئة الأطفال مع التوتر تختلف من حالة إلى أخرى، وقد تتجلى في صعوبة في النوم، أو التبول اللاإرادي، الغضب والصداع (بيندير، 2020). وبالتالي يجب التريث كثيرا قبل إخبار وإعلام فئة الأطفال حول هذا الفيروس وخطورته، ويكون ذلك بناء على أعمارهم، بحيث أنه ولقلة الإدراك عندهم ينعدم الخوف (داود، 2004). أما فيما يخص

الأطفال الصغار أي الرضع منهم فهم أصلاً لا يفهمون الوضع ولا يستوعبون الأمر، لكن قد يتأثرون عند إبعاد عنهم أمهاتهم بوجه الخصوص، فلا شك هنا أن تتأثر صحتهم النفسية، ويتمظهر ذلك في اضطرابات في النوم، القلق، البكاء الكثير.

كما نلمس العديد من الجهود من العديد من الدول من أجل الاهتمام بالصحة النفسية للأطفال في هذه الأزمة، فمثلاً بدولة اسبانيا تم استبدال صفارات الإنذار بسبب خوف الأطفال الصغار منها. إضافة إلى مبادرة من نوع آخر قام بها اللجنة الدولية للصليب الأحمر حيث تقوم بتقديم مجموعة رسومات للأطفال إذ يستطيعون تحميلها وتلوينها وبالتالي يتعلم كيفية الوقاية بطريقة ممتعة ومسلية وبشكل مبسط جداً، هذا كله إضافة إلى مبادرات تمثلت في إنتاج أغاني وأناشيد مصورة لحث الأطفال على النظافة والوقاية.

خصوصاً بعد أن اضطرت معظمهم لتلقي دروسهم عبر الانترنت، فالمدرسة مغلقة، لكنها لم تكن هذه الأخيرة في أمس القريب مجرد مؤسسة تربوية تعليمية ولكنها كانت متنفس للعديد من الأطفال، وكانت بمثابة فضاء للتفاعلات الاجتماعية فيما بينهم، والحديث مع الأصدقاء والزملاء، وبعد غلقها هاهم اليوم الملايين من التلاميذ في مختلف الأطوار يجدون أنفسهم معزولين عن أحبائهم ومعلميهم.

3-3- نصائح وإرشادات للحد من القلق والآثار النفسية لفيروس كورونا المستجد:

استخدمت اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) مصطلح الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)، لوصف أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي، والذي يهدف أساساً إلى تعزيز أو حماية الرفاه النفسي والاجتماعي و/أو الوقاية وعلاج المسائل المتعلقة بالصحة النفسية (3: IASC, 2020). وفي الأزمات يصبح المجتمع في حاجة ماسة إلى كل ما من شأنه أن يدعم الصحة النفسية، ويقلل ويخفف من الآثار الناجمة عن تلك الأزمات، وفي هذا الإطار صاغت منظمة الصحة العالمية جملة من التوجيهات والإرشادات للتخفيف من ذلك. ويمكن أن نذكر بعض الإرشادات، والوصايا والنصائح التي نرى أنه من شأنها الدفع بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأفراد في هذه الحن على النحو التالي:

- الابتعاد قدر الإمكان عن الاستماع أو مشاهدة الأخبار المتكررة عن هذا الفيروس خصوصاً التقارير الخاصة بعدد المتوفين والمصابين في أنحاء العالم، لأن المبالغة في مشاهدة هذه الأخبار يؤدي لا محالة إلى الكآبة.
- إتباع خطوات علمية وعملية في نفس الوقت للوقاية من هذا الفيروس وحماية العائلة.
- الابتعاد كل البعد عن إتباع الإشاعات والأخبار الكاذبة سواء كانت مغرضة أو هزلية.
- متابعة المصادر الرسمية فقط في الاطلاع على المعلومات سواء الخاصة بالوقاية أو بجدد الفيروس.
- المشاركة حسب القدرة والإمكانيات المتاحة في التضامن وتقديم المساعدة بالطرق المتاحة.
- إعادة ترتيب المنزل، والعمل على تنظيفه وترتيبه بشكل جديد، وتغيير مكان الأثاث، وإصلاح بعض الأعطاب البسيطة.
- الاطلاع على القصص الناجحة والتي تخطت الأزمة وحكايات الأفراد الذين تعافوا وخرجوا من المستشفى لمواصلة حياتهم العادية. والاطلاع على التجارب الناجحة في الأزمات السابقة.
- الاطلاع على الجهود الجبارة والتضحيات التي يقوم بها الأخصائيين والخبراء في الميدان للحفاظ على صحة الأفراد وأمنهم

- الابتعاد قدر الإمكان عن القلق والتوتر والكآبة ومسبباتهم.
- ممارسة النشاطات المرغوبة في المنزل والتواصل الاجتماعي عبر منصات التواصل الاجتماعي على غرار الفايسبوك والتويتير والسكايب مع أفراد العائلة والأصدقاء وغيرهم.
- استغلال التطور التكنولوجي وخدمات الانترنت المتنوعة على غرار التطبيقات المفيدة في مثل هذه الظروف مثل الشات بوت (Chatbot)، وتالك سبايس (TalkSpace) و (BetterHelp).
- ممارسة الرياضة المنزلية في حدود الاستطاعة والوسائل المتاحة.
- الابتعاد عن المشروبات الكحولية والتدخين.
- العبادة تفيد كثيرا في مثل هذه الحالات.
- إتباع نظام غذائي سليم وصحي ووقائي، بعيدا عن تناول الأدوية الطبية الوقائية غير الضرورية.
- اللجوء إلى الاستشارات النفسية الهاتفية كحل مؤقت بديل.
- الحصول على قسط وافي وكافي من الراحة.
- أما الأفراد الذين يخضعون للحجر الصحي في المستشفيات فيجب على القائمين عليهم تذكيرهم بالفائدة المرجوة من ذلك، والتي تعود على عائلاتهم ومجتمعهم.
- الاستعانة بمنصات التعليم الذاتي من أجل اكتساب مهارات متنوعة جديدة، أو تعلم لغات جديدة، أو تطوير بعضها.
- التحدث مع الأشخاص الذي تثق فيهم، باستعمال الهاتف أو وسائل الاتصال الأخرى.
- الاعتناء بالحديقة المنزلية من زهور ونباتات الزينة.

الخلاصة:

إن هذا الفيروس المستجد ذو الاهتمام الدولي، وبعدها أن تم تصنيفه على أنه تخطى مرحلة الوباء ليكون بذلك جائحة، لانتشاره في العديد من بقاع العالم، فهو ليس فيروس مختص بدولة ما أو بشعب ما أو له علاقة بديانة ما بل هو عالمي وشامل، يترتب عليه الكثير من العواقب التي وجب احتوائها، حيث أنه عزل الأفراد في أي مكان يؤثر على حالته النفسية، هذا لأن الإنسان هو كائن اجتماعي بالفطرة، إذ لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي اجتماعي نتيجة وجود علاقة ديناميكية بين كل من البعد النفسي والبعد الاجتماعي للفرد، ويؤثر كل واحد منهما على الآخر (المركز المرجعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للدعم النفسي الاجتماعي، 2014) في (13: INEE, 2018). ولا أحد ينكر مدى أهمية الصحة النفسية في مواجهة الضغوط والأزمات المختلفة، خصوصا في هذه المرحلة التي توصف بأنها مرحلة عصيبة، وإن كان التوتر في وقت الأزمات التي يمر بها العالم يعتبر أمر عادي، وهو طبيعي جدا أن تشعر بالتشويش والحزن والخوف وغيرها، لكن الإفراط في الخوف هنا يكمن الخطر ووجود عواقب خطيرة نتيجة إهمال الجانب النفسي والصحة النفسية خلال الأزمات وبعدها. كما أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أنه يجب الابتعاد كل البعد عن نعت المصابين بهذا الفيروس بالضحايا أو ما شابه ذلك، في إشارة منها إلى

الابتعاد عن وصمة العار، والحد منها. ومن ناحية أخرى يجدر بنا الإشارة أن المتضررين أكثر هم أولئك الأفراد الذين يعانون أصلاً من مشاكل واضطرابات وأمراض نفسية، فهم أكثر احتمالاً أن تزيد حدة مشاكلهم النفسية مقارنة بمن يتمتعون بصحة نفسية جيدة. وبالتالي وجب تفعيل المقولة "الوقاية خير من العلاج"، وتجسيدها كذلك للمقولة الوقائية التي تقول "تعامل مع أي شخص على أنه مصاب وتصرف مع كل الناس على أنك مصاب"، إذ لا يمكن فصل الصحة النفسية عن الصحة الجسدية البدنية أو العكس. ووجب علينا كذلك أن نعتبر أن "جائحة كورونا" هو عبارة عن فرصة وجب استثمارها واغتنامها، لكسب مزيد من الخبرة في مجال الصحة النفسية والتعامل مع الأزمات والإسعافات الأولية النفسية، وتقديم الدعم النفسي الاجتماعي بطرق إبداعية وجديدة وأكثر فاعلية، وهو ما لاحظناه من خلال التعاون الذي قامت به منظمة الصحة العالمية مع مشاهير اتحاد الدولي لكرة القدم، لتمرير رسائل إيجابية للمواطنين، وإنشاء الحملات التوعوية للحد من انتشار الفيروس، مثل الحملة التي أطلق عليها اسم ساهم في إيصال الرسالة " خمس خطوات لتسديد ركلة قاضية لفيروس كورونا". ويجب علينا الاستفادة من خبرة شنغهاي (Shanghai) الصينية، والصين كلها بشكل عام في كيفية التدخل في الأزمات النفسية، والذي تجسد في تعاملها مع جائحة فيروس كورونا المستجد، فمثل هذه التجارب الناجحة بنسبة كبيرة تعطي الأمل والشجاعة لبقية الشعوب.

الهوامش والمراجع:

أولاً باللغة العربية

- أحمد كامل سهير. (2003). الصحة النفسية والتوافق. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- إيمان محمود. (2016). الصحة النفسية للطفل علامات على الطريق الصحيح. مصر: وكالة الصحافة العربية ناشرون.
- رولا رمضان الشريف. (2016). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان. فلسطين: كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
- عبد الباري داود. (2004). الصحة النفسية للطفل. مصر: ايتراك للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز القوصي. (1952). أسس الصحة النفسية. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- كامل علوان الزبيدي. (2007). دراسات في الصحة النفسية. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- ليسا بيندير. (15 أبريل، 2020). رسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد - 19 والسيطرة عليه في المدارس. تاريخ الاسترداد 20 أبريل، 2020، من اليونيسيف: <https://www.unicef.org/media/65871>
- محمود طارق هارون. (2017). الشبكات الاجتماعية على الانترنت وتأثيرها في المعرفة البشرية النظرية والتطبيق. مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- منصور، السيد كامل الشريبي منصور. (2014). الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- ناجية دايلي. (2018). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية دراسة نظرية تحليلية. مجلة العلوم الاجتماعية، 174 - 192.

- Asmundson, G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia Fear and the 2019 nCoV Outbreak. *Journal of Anxiety Disorders* .
- Brooks, S., & Woodland, L. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* , 912-920.
- Carvalho, P. M., Moreira, M., & Oliveira, M. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research* .
- Chen, Q., Liang, M., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry* , 15-16.
- Kang, L., & Yang, B. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry* .
- Khan S, A. A. (2020). Novel coronavirus is putting the whole world on alert. *Journal of Hospital Infection* .
- Lai, J., & Wang, Y. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open* .
- Liebrez, M., Bhugra, D., & Schleifer, R. (2020). Caring for persons in detention suffering with mental illness during the Covid-19 outbreak. *Forensic Science International: Mind and Law* .
- Lima, C. K., & Carvalho, P. (2020). The Emotional Impact Of Coronavirus 2019-Ncov (New Coronavirus Disease). *Psychiatry Research* .
- Wind, T., Rijkeboer, M., & Andersson, G. (2020). The COVID-19 pandemic: The “black swan” for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions* .
- Yang, Y., Peng, F., Wang, R., Guan, K., & Jiang, T. (2020). The deadly coronaviruses: The 2003 SARS pandemic and the 2020 novel coronavirus epidemic in China. *Journal of Autoimmunity* .
- Zheng, W. (2020). Mental health and a novel coronavirus (2019-nCoV) in China. *Journal of Affective Disorders* .
- Zhou, X. (2020). Psychological crisis interventions in Sichuan Province during the 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Psychiatry Research* .