

## ترجمة توصيات مركز دراسة التوتر الناجم عن الصدمات النفسية (CSTS)

### رعاية المرضى الخارجيين أثناء وباء فيروس كورونا:

#### نصائح أساسية

في المراحل المبكرة لوباء مرض معدي مثل فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يتراد إلى الذهن العديد من الشكوك في ما يتعلق بطبيعة المرض، وانتشاره، ونطاقه، وتأثيره.

يشكل احتمال انتشار الأمراض المعدية تهديدًا متزايدًا. ففي المراحل المبكرة لانتشار مرض معدي مثل فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يتراد إلى الذهن العديد من الشكوك في ما يتعلق بطبيعة المرض وانتشاره ونطاقه وتأثيره. وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى اضطرابات عاطفية، بما في ذلك بين أولئك الذين لم يتعرضوا مباشرة للمرض.

وتشمل ردود الفعل النفسية عادةً المعاناة العاطفية (الأرق، والقلق، وتدني الشعور بالأمان، والغضب والبحث عن كبش الفداء والسعي المفرط للرعاية خوفًا من المرض) والسلوكيات الخطيرة (زيادة استهلاك الكحول والتبغ، وتغيير التوازن بين العمل والحياة، والعزلة الاجتماعية، وزيادة النزاعات العائلية والعنف). ويمكن أن يشعر الأطفال والمراهقون أيضًا بالضيق الذي يمكن أن يظهر بشكل اضطرابات سلوكية، أو عزلة اجتماعية، أو تراجع في الأداء الدراسي. وستصاب أقلية من الأفراد بحالات اكتئاب أو قلق أو توتر ما بعد الصدمة، الأمر الذي سيتطلب رعاية ممنهجة.

وخلال وباء كوفيد-19، سيتمكن معظم المرضى الذين يعانون من اضطراب نفسي موجود مسبقًا من التأقلم. وقد يتمكن البعض من تحسين قدرته التشغيلية في مواجهة هذا التحدي وعندما يواجه احتياجات الغير في البداية. غير أنه من المرجح أن يقوم الأطباء النفسيون برعاية مرضى يقاسون من ازدياد المعاناة الناتجة عن تأثير الوباء على أنفسهم، وعائلاتهم، وأقاربهم. وبالتشاور مع مرضاهم، يجب على الأطباء النفسيين:

- 1) التعرف إلى المخاوف والشكوك بشأن الأمراض الناشئة،
- 2) ومشاركة المعرفة الطبية الدقيقة والتي تتلاءم مع الوضع،
- 3) وتحديد الإجراءات التي يمكن للمريض أن يتخذها للحد من معاناته والحفاظ على صحته العقلية وسلامته النفسية وعاداته الحياتية، وخاصة في ما يتعلق بالنوم.

ويمكن للأطباء النفسيين أيضًا أن يؤدي دورًا مهمًا في دعم إختصاصيي الصحة الآخرين، وكذلك في توجيه صانعي السياسات بشأن التدخلات التي من شأنها أن تعزز السلوكيات المناسبة للأفراد والتي يمكن أن تلبي احتياجات المؤسسات الأساسية للمجتمع مثل قوى الأمن، ورجال الإطفاء، والمدارس، والعائلات.

يمكن أن تساعد الإرشادات التالية إختصاصيي الصحة على دعم المرضى خلال كوفيد-19 أو في حالات تفشي أمراض معدية أخرى:

**البقاء على اطلاع.** قم بتحديث معلوماتك عن الوباء عن طريق تصفح مواقع الإنترنت وحسابات وسائل التواصل الاجتماعي للمصادر الرسمية، مثل وزارة الصحة أو مديرية الصليب الأحمر- من أجل توفير معلومات موثوقة لمرضك.

**تصحيح المعلومات الخاطئة.** قد تتسبب سرعة وسهولة انتشار المعلومات الخاطئة، في قلق غير ضروري وسلوكيات خطيرة. فإذا عبّر المريض عن مفاهيم غير دقيقة حول الوباء، صحّح هذه المعلومات ووجّه المريض نحو مصادر موثوقة.

**الحدّ من التعرض لوسائل الإعلام.** شجّع المرضى على الحد من التعرض لوسائل الإعلام. صحيح أنّه من الصعب تجاهل المعلومات المتوفرة باستمرار، ولكنّ أبحاثاً علمية أظهرت أن التعرض المفرط لوسائل الإعلام التي تغطي الأحداث المجهدّة يزيد من مشاكل الصحة النفسية. وبالتالي، إنصح المرضى (ومقدّمي الرعاية) باللجوء إلى وسائل إعلام موثوقة للحصول على المعلومات الضرورية، ومن ثمّ إطفائها.

**التثقيف.** يؤدّي الأطباء النفسيون دوراً حاسماً في التأثير على سلوكيات المرضى لحماية صحتهم الشخصية، وصحة عائلاتهم والصحة العامة من خلال تثقيف المرضى، والتعاون مع إختصاصيي الرعاية الأولية وإختصاصيي الطوارئ، وتوجيه مسؤولي الصحة وصانعي السياسات. وتتناول المعلومات المفيدة الاستجابات النفسية والسلوكية الشائعة للأوبئة المعدية، والتدخلات للتعامل مع المعاناة والسلوكيات الخطيرة، وأهمية التعبير المناسب عن المخاطر لإدارة صحة الأفراد النفسية (مراجعة المصادر المذكورة أدناه لمزيد من المعلومات حول هذه المواضيع).

**تقديم المعلومات بشأن ردود الفعل على التوتر النفسي.** يعتبر الاضطراب النفسي ردة فعل شائعة في سياق الخوف والشكّ الناتجين عن انتشار الفيروس. لذلك، عليك مساعدة زملائك الأطباء غير المتخصصين في الطب النفسي على استباق التوتر النفسي والتعامل معه:

- التعرّف إلى ردود الفعل على التوتر النفسي وتطبيعها ("أرى أنك تشعر بضيق، وهذا أمر مفهوم. فالكثير من الناس يشعرون بذلك".)
- تعليم المرضى كيفية التعرّف إلى معاناتهم وسلوكياتهم الخطيرة، وتشجيعهم على المراقبة الذاتية أو إبلاغ أفراد من العائلة أو أصدقاء. فيمكن أن يساعد التعامل المبكر مع هذه الاستجابات على تجنّب ترسخ الاضطرابات.
- مناقشة الاستراتيجيات للحدّ من الضيق النفسي، لا سيّما:
  - البقاء على استعداد (على سبيل المثال، وضع خطة استعداد شخصية عائلية للوباء).
  - احترام تدابير إقامة الحواجز (على سبيل المثال، غسل اليدين بشكل متكرّر، أو استخدام طريقة الكوع المثني للسعال، أو ارتداء القناع).
  - الحفاظ على النوم الجيّد المفيد، وتناول وجبات منتظمة، وممارسة النشاط البدني.
  - الحد من استهلاك الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى.
  - التعبير عن الهموم والمخاوف للأقارب.
  - القيام بتمارين استرخاء، مثل تمارين التنفّس أو تمارين لتهدئة العضلات.
  - ممارسة هوايات وأنشطة ممتعة.

- التوجيه نحو اختصاصي الصحة النفسية، أو اقتراح اللجوء إلى تقييم طارئ إن عانى المريض من اضطراب عاطفي خطير أو انتكاسة أو تفاقم لحالته النفسية، أو إن لجأ إلى عقاقير سامة بانتظام للتعامل مع المشاعر السلبية أو الأفكار العدائية تجاه الذات أو تجاه الآخرين.

**رصد ودعم المرضى المعرضين لخطورة عالية.** إنَّ المرضى الوهميين الذين يعانون من أفكار وسلوكيات الوسواس القهري، أو سيطرة أعراض جسدية أو أعراض أخرى غير مستقرة، وأولئك الذين تعرضوا لصدمة كبيرة، قد يكونون عرضةً أكثر من غيرهم للتأثيرات السلبية. ويمكن أن يساهم التواصل المتكرر في معالجة المخاوف الناشئة، الأمر الذي قد يساعد على تجنب تفاقم الوضع أو دخول المستشفى للعلاج الطارئ. تأكد من أن المرضى لديهم ما يكفي من الأدوية (لفترة أسبوعين) لتجنب أي انقطاع علاجي في حالة حدوث أي خلل في إمداد الصيدليات بالأدوية.

### **الاعتناء بالذات وبالأقارب.**

الأطباء النفسيون هم أيضاً عرضةً للتأثيرات السلبية ويمكن أن يشعروا بالضيق النفسي أثناء الوباء، ويمكن أن تُفاقم رعاية المرضى المتألمين هذه المعاناة. لذلك، لا تهمل احتياجاتك الأساسية كشراب المياه باستمرار والتزام نظام غذائي سليم والنوم جيداً، وخذ فترات راحة، وإبقَ على اتصال مع أقاربك، وطبّق استراتيجيات الحد من التوتر النفسي، وانتبه إلى ردود أفعالك العاطفية. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من أنّ المستشفى أو العيادة التي تعمل فيها، قد وضعت استراتيجية لمراقبة تطوّر الوباء، وعدّل ممارساتك وفقاً لأحدث الإرشادات.

Traduction du français à l'arabe par Mesdames Rita Khadra et Gina Abou Fadel Saad de l'Ecole des traducteurs et interprètes de Beyrouth, Faculté de langues et de traduction de l'Université Saint-Joseph.