ترجمة منشور مركز دراسة التوتر الناجم عن الصدمات النفسية (CSTS)

الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل تفشي وباء الكورونا : ما يجب أن يعرفه الاختصاصيون في الرعاية الصحية.

يرد أدناه وصف مفصّل لجميع الاثار النفسية التي قد يسببها الحجر الصحي، كما يذكر هذا المنشور الاستراتيجيات المعتمدة للاعتناء بصحة المرضى النفسية خلال هذه الفترة.

يُعرَّف الحجر الصحي على أنّه عزل أفراد قد تعرّضوا لمرضٍ معدٍ عن باقي المجتمع، وذلك للتأكد ما إذا كانوا مصابين أو لا ولمنع العدوى عن الآخرين. في ظلّ تفشي وباء الكورونا (COVID-19) تمّ اعتماد الحجر الصحي كاستراتيجية صحة عامة يمكنها أن تحدّ من انتشار الوباء. وعليه تمّ فرض حجر صحي جماعي في مناطق كاملة في الصين وعزل أفراد في منشآت تديرها الدولة كما فُرِضَ العزل الذاتي في المنازل. وإن كان الحجر الصحي يخدم المصلحة العامة إلى حدٍّ بعيد إلّا أنّه مُرفقٌ بتحدياتٍ نفسيةٍ على الأشخاص المعزولين وعلى أقاربهم كما هو الحال بالنسبة لاختصاصيي الصحة الذين يعتنون بهم. تتمّ ههنا معالجة تأثيرات الحجر الصحي النفسية وعرض الاستراتيجيات التي يمكن أن يعتمدها اختصاصيو الصحة خلال اعتنائهم بالمرضى على الصعيدين الجسدي والنفسي خلال فترة الحجر الصحي.

عوامل الإجهاد المرتبطة بالحجر الصحي وآثارها النفسية

تضمّ عوامل الإجهاد في فترة الحجر الصحي ما يلي:

١- **الإحباط والضجر المرتبطان بالعزل خلال الحجر الصحي،** ويترافق معهما التخلي عن الروتين اليومي (مثل شراء السلع الضرورية والقيام بالنشاطات المنتظمة في المنزل أو في العمل) والحدّ من التفاعل الاجتماعي والجسدي مع الآخرين.
٢- **محدودية الرعاية والمستلزمات،** بما فيها الطعام والماء والملابس بالإضافة إلى الكمامات والأدوية وأجهزة قياس الحرارة.
٣- **معلومات غير كافية،** مثل غياب المعلومات الصادرة عن سلطات الصحة العامة أو تأخر نشرها وذلك بسبب سوء التنسيق بين المسؤولين عن الصحة والحكومة، أو إعطاء توصيات غير واضحة، أو التباس حول أسباب وضع الفرد في الحجر الصحي، أو غياب ملحوظ للشفافية.
٤- **حجر صحي طويل الأمد** (10 أيام أو أكثر)، وتمديد الفترة المخصصة للحجر الصحي.
٥- **التخوف من الإصابة بالمرض أو نقله إلى الآخرين،** ما قد يظهر من خلال زيادة القلق حول الصحة والأعراض الجسدية. ويُعتبر أهالي الأطفال والنساء الحوامل الأكثر تخوّفاً من هذه الناحية.

عوامل الإجهاد في فترات ما بعد الحجر الصحي

١- **الخسارة المالية. إنّ** التوقف عن العمل، وظهور تكاليف الرعاية الصحية وأعباء مالية أخرى غير متوقعة يمكن أن تسبب ضيقة اقتصادية اجتماعية عند ذوي الدخل المنخفض على وجه الخصوص.
٢- **وصمة العار الاجتماعية.** يُترجم رفض الجيران والزملاء والأصدقاء وبعض أفراد العائلة للمريض بمعاملة غير اعتيادية، وبإظهارهم مشاعر خوف أو ريبة تجاهه، وتجنب مشاركته الترفيه أو العمل أو النشاطات المدرسية، بالإضافة إلى انتقاده بطريقة تُشعره بالعار. ويكون الوضع أكثر تفاقماً بالنسبة إلى الأشخاص الذين ينتمون إلى جماعة عرقية أو دينية معينة.
٣- **العودة إلى الروتين "الطبيعي".** تتطلب العودة إلى العمل وإلى النمط الاجتماعي الطبيعي مدةً تتراوح بين بضعة أيام إلى بضعة أسابيع، حتى إنها قد تمتد إلى أشهر. وتتطلّب العودة إلى الروتين الاعتيادي وقتاً لا بأس به وإعلام المريض بذلك يسهّل عليه الأمور إذ يحدّ من قلقه ومن حالة الاضطراب والإحباط التي يعيشها.

تعزيز الرفاه النفسي أثناء الحجر الصحي

١- تواصلوا مع المريض. يمكن للتواصل الواضح والمتفهّم أن يحدّ من ردّات الفعل النفسية غير المرغوبة كما أنه يزيد من التزام المرضى بإرشادات الصحة العامة. اعتمدوا تواصلاً موجزاً حول طبيعة المرض مع الأخذ بعين الاعتبار مدى إدراك المريض وثقافته، وناقشوا معه الأسباب التي أدّت إلى وضعه في الحجر الصحي؛ كذلك زوّدوه بأي معلومة أخرى قد تبدو ضرورية.

٢- شجّعوا المريض على التواصل مع أقاربه. ينعكس وضع الأقارب النفسي على حالة المريض إذ إنّه ذو تأثيرٍ كبير على توازنه العاطفي ويزيد من التزامه في الحجر الصحي. فأكثر ما يريح المريض هو معرفة أنّ أقاربه بخير وبصحة جيدة وأنّهم يتلقون العناية الصحية المناسبة. وأكثر ما يزيد من توتره وقلقه هو سماع أخبار غير مطمئنة حول صحتهم. قبل الحجر الصحي، امنحوا المرضى وقتاً كافياً (ضمن إرشادات الصحة العامة) لكي يتخذوا التدابير المناسبة، وليطمئنوا أقاربهم عن صحتهم وليودعوهم. وخلال فترة الحجر الصحي، سهّلوا عليهم استخدام التكنولوجيا (اجراء الاتصالات الهاتفية أو مكالمات الفيديو أو زيارة مواقع التواصل الاجتماعي) لكي يبقى الأقارب على تواصل معهم.

٣-هيّئوا أنفسكم للحجر الصحي. خلال الحجر الصحي، ستحتاج العائلات والمؤسسات إلى الطعام، والأدوات المنزلية والأدوية الملائمة. فعند فرض الحجر الصحي ستكون القدرة الاعتيادية على التنقل والتبضع محدودة، لذلك يُفَضّل الحصول على الموارد الضرورية قبل البدء بالحجر الصحي إذا أمكن.

٤- اعملوا على الحد من الضجر والانعزال. إنّ تنظيم النشاطات خلال الحجر الصحي يقلل من الضجر ومن التذمر حول الأعراض الصحية والشعور بالعزلة. وكما ذُكِرَ سابقاً، من المهم الحصول على شبكة انترنت وأدوات الاتصال السلكي واللاسلكي من أجل الحفاظ على الروابط الاجتماعية وعلى التواصل عن بعد في فترة الحجر الصحي. غير أنّ التحكم بالوقت المخصص لوسائل التواصل الاجتماعي ضروريٌّ لأنّ الاطلاع عليها لوقتٍ طويل أو زيارة مصادر معلومات غير موثوقة قد تزيد من حدّة التوتر.

٥- اعتنوا بأنفسكم. إنّ الاختصاصيين في الرعاية الصحية معرّضون أيضاً للأثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي، بل وقد يتفاقم وضعهم إذ أنّهم قد يتأثرون بوضع مرضاهم النفسي. تأكدوا من تلبية احتياجاتكم الأساسية أولاً لا سيما تناول الطعام وشرب المياه والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم؛ كرّسوا لأنفسكم أوقاتَ راحةٍ؛ ابقوا على تواصل مع الزملاء والأقارب؛ تحققوا من أنّ أقاربكم بأمان وأنّهم مهيّؤون للقيام بحجرٍ صحي في أي وقتٍ. في حال كنتم ستعملون مع أشخاص مصابين، لا تخفوا عن أفراد عائلتكم المخاطر التي قد تتعرضون إليها والتي قد يتعرضون إليها هم أيضاً وأخبروهم عن التدابير المتخذة للحد من تلك المخاطر. ولا تنسوا اخبارهم بأنكم قد تقومون بالحجر الصحي بمعزل عنهم في حال لم يكونوا معرّضين للوباء.

٦- اعملوا على تقليص مدة الحجر الصحي. عندما تُعلمون المرضى عن مدّة الحجر الصحي، حددوا فترةً معقولةً من الناحية العلمية واحرصوا على عدم اتباع نهج حذر للغاية. كما أنّه من المحبذ عدم تمديد فترة الحجر الصحي إلا في حالات الضرورة القصوى، وفي حال حدوث ذلك أعلِموا المرضى بكلّ المستجدات بأقرب فرصة ممكنة.

تمّت الترجمة من قبل الدكتورة ليتيسيا جامي (طبيبة متخصصة في الأمراض العقلية)، وأعادت قراءتها الدكتورة استريد شوفانس (طبيبة متخصصة في الأمراض العقلية، مرشحة لشهادة دوكتوراه في علم الأوبئة) والدكتور فابيين فينكيير (محاضر جامعي في الطب النفسي، جامعة باريس)

Traduction de la langue française à l'arabe par Mesdames Gaëlle Abboud 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.

USJ
Université Saint-Joseph de Beyrouth
Faculté de langues et de traduction