

الصحة النفسية والاعتبارات النفسية الاجتماعية في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

١٢ آذار/ مارس ٢٠٢٠

صنّفت منظمة الصحة العالمية في آذار/ مارس ٢٠٢٠ فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) على أنّه جائحة. وتعمل المنظمة وسلطات الصحة العامة في العالم على احتواء تفشي الفيروس. مع ذلك، فإنّ وقت الأزمة هذا ما انفكّ يفرض ضغوطاتٍ كبيرةً على الأشخاص. وعليه، أصدرت منظمة الصحة العالمية توصيات تتوجه فيها إلى فئات معينة بغية المحافظة على الرفاه النفسي والنفسى-الاجتماعي في زمن الأزمة.

توصيات موجهة إلى عموم المواطنين

1. لقد انتشر فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في شتّى البلاد، غير أنّه بجنسيةٍ أو انتماءٍ إثني. فلنتعامل إذاً بإنسانية مع جميع المصابين في أي بلدٍ كانوا، ولنعمل للحد من الوصم المرتبط بالفيروس، إذ إنّ المصابين بأمرٍ الحاجة إلى الدعم والتعاطف والحنوّ.
2. عليكم بالامتناع عن توصيف المرضى بـ "الضحايا" أو "الحالات المصابة بكوفيد-19" أو "عائلة كوفيد-19"، إن هؤلاء الأفراد هم أشخاصٌ "أصيبوا بالمرض" أو أشخاصٌ "يخضعون للعلاج" أو أشخاصٌ "تعافوا من المرض"، وبعد الشفاء، سيستأنفون حياتهم المهنية والعائلية والعاطفية. من الضروري إذاً عدم الخلط بين المرض وبين المصابين فيه للحد من الوصمة الاجتماعية.
3. عليكم بتقليل متابعاتكم المعلومات التي تسبّب قلقاً أو توتراً بشتّى الوسائل، والاستيعاض عن ذلك باللجوء إلى مصادر موثوقة تقدّم نصائح عملية لتنظيم أموركم وحماية أنفسكم وأقاربكم. يُفضّل ألا يتعدى الوقت المخصص للبحث عن تلك المعلومات مرّةً أو مرتين في اليوم، إذ يمكن لتدفق المعلومات المستمر أن يولد ضغوطات إضافية على جميع الأشخاص. حرّياً بكم التمسك بالحقائق وتجاهل الإشاعات والمعلومات المضلّة، ويمكنكم زيارة موقع منظمة الصحة العالمية ومواقع السلطات المعنية في بلدكم للتمييز بين الحقائق والإشاعات. فمن شأن معرفة الحقيقة أن تساعدكم على التخفيف من القلق والتوتر.

4. عليكم بحماية أنفسكم ودعم مَن حولكم. إنَّ مساعدة الآخرين عندما تدعو الحاجة تعود عليكم بالمنفعة. وإنَّ دعمكم لبعضكم البعض في هذه الظروف يعود عليكم وعلى سواكم بالمنفعة. يمكنكم على سبيل المثال، الاتصال هاتفياً بأقاربكم وجيرانكم أو بأشخاص معزولين قد يحتاجون مساعدتكم. لا بد لنا أن نتكاتف جميعاً في تضامنٍ تام خلال هذه الظروف.

5. يمكنكم أيضاً مشاركة خبرات أشخاص امتثلوا للشفاء إذا ما كانوا على استعداد لإعطاء شهادتهم و/أو مشاركة خبرات أشخاص تعاملوا مع مصابين بالفيروس، وذلك بعد أخذ موافقتهم.

6. عليكم بالتحلي باللطف والتعاطف تجاه اختصاصيي الصحة الذين يعتنون بالمصابين.

توصيات موجهة إلى مقدمي الرعاية الصحية

1. بصفتكم مقدمي خدمات الرعاية الصحيّة، من الطبيعي أن تشعروا وزملاءكم بضغط وإجهاد كبيرين في الوضع الحالي، لكن حذارٍ من ترجمة هذه الضغوطات وما يَلْحَقُهَا من مشاعر سلبية بضعفٍ أو عجزٍ يمنعكم عن إنجاز عملكم. إن صحتكم النفسية وسط هذه الأزمة لا تقل أهمية عن صحتكم الجسدية.

2. حاولوا الاعتناء بأنفسكم بشكل خاص خلال هذه المرحلة، ومارسوا النشاطات التي قد تساعدكم على الاهتمام بأنفسكم. يمكنكم على سبيل المثال، تخصيص حيّزٍ من الوقت للراحة إذا أمكن، وإلا فإيجاد متنفس بضع مرات خلال ساعات العمل، حرّي بكم اتباع نظامٍ غذائيٍّ متوازن وكافٍ، والمواظبة على ممارسة نشاط جسدي للتخفيف من التوتر، والبقاء على اتصال مع الأهل والأصدقاء. في المقابل، قد تساهم بعض النشاطات بتردي صحتكم النفسية والجسدية كالتدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات. لا تتردّدوا عن استعمال استراتيجيات تخفيف التوتر التي تلائمكم. إنَّ هذا الوضع الذي نشهده هو الأول من نوعه لأكثرية الاختصاصيين، وعلينا أن نعي أنَّ لا طرقَ مختصرة في رحلة الألف ميل هذه.

3. يعاني بعض اختصاصيي الصحة من تجنب محيطهم لهم نتيجة الخوف والوصم، الأمر الذي يزيد الوضع المهني سوءاً وصعوبةً. حاولوا أن تبقوا على اتّصالٍ مع أقاربكم، هاتفياً أو عبر مكالمات بالفيديو، تشاركوا هذه التجربة مع زملائكم المعرضين لخوض الاختبار ذاته.

4. عليكم بتطوير مهارات تواصل فعالة تناسب المصابين بإعاقة ذهنية أو نفسية أو معرفية. وإذا كنتم على رأس فريق طبي، لا تعتمدوا على الوسائل الكتابية فحسب في تقديم المعلومات للمرضى والعائلات.

5. عليكم بتقديم الدعم المناسب للمصابين بفيروس كوفيد-19 باستخدام الوسائل المتاحة. يُعتبر هذا الدعم بالغ الأهمية خصوصاً لمن يحتاج رعاية نفسية أو دعماً نفسياً-اجتماعياً، إذ يمكن للوصم المرتبط بالاضطرابات النفسية أن يؤخر من السيطرة على المرض والاضطرابات النفسية على حدّ سواء. يتضمن دليل التدخلات الإنسانية، الذي يتوجه إلى المهنيين الصحيين، توصيات سريرية لإدارة الاضطرابات النفسية ذات الأولوية القصوى. يمكنكم الاطلاع على هذا الدليل عبر الرابط التالي:

(<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789246548927-ara.pdf?sequence=89>)

توصيات موجهة إلى مسؤولي الخدمات الصحية

1. إن الحرص على حماية فريقكم من الإجهاد المزمن والظروف المضرة بالصحة يساعدكم على إنجاز وظائفهم بشكل أفضل. لن تنتهي المرحلة التي نعيشها بين ليلة وضحاها، وعليه، نحن اليوم في أمس الحاجة إلى إعاره اهتمام كبير لقدراتنا والمحافظة عليها على المدى الطويل بدلاً من أن نستجيب للأزمات بحلول قصيرة الأمد.

2. احرصوا على أن يتمتع فريقكم بمهارات تواصل فعالة وأن يواكب المعلومات المناسبة والمستحدثة. وعليكم بتنظيم برنامج يتناوب فيه الفريق بين المهام التي تتسبب بإجهاد شديد وتلك التي تتسبب بإجهاد أقل. اعملوا على توزيع فريقكم على فرق ثنائية مكونة من أحد كبار الاختصاصيين وأحد الاختصاصيين المبتدئين، إذ إن النظام القائم على المرافقة يساعد على توفير الدعم وضبط الضغوطات وتعزيز الإجراءات الرعائية. إضافة إلى ذلك، على مقدمي الرعاية في الخدمة الميدانية أن يعملوا على شكل فريق ثنائي خلال زيارتهم للمنازل وإرسائهم العلاقات إلخ. عليكم باستحداث مبادرات تتعلق بفترات الاستراحة وتشجيعها ومراقبة تطبيقها والعمل على إزالة العوائق أمام مقدمي الرعاية الصحية الذين يمرون أو عائلاتهم بمرحلة صعبة. علاوة على ذلك، حاولوا تأمين أجواء يتضافر فيها المهنيون ويتبادلون الدعم والمساعدة.

3. إذا كنتم على رأس مرفق صحي، احرصوا على أن تضعوا نصب أعين فريقكم إمكانية استقبالكم مصابين يعانون من اضطرابات نفسية أو أشخاص يحتاجون دعماً نفسياً-اجتماعياً خاصاً. اعملوا في هكذا حالات على تسهيل وصول المصابين المعرضين للخطر إلى الرعاية اللازمة. في هذا الإطار،

يواجه مسؤولي الخدمات الصحية وقادة الفرق مشاكل الفريق الصحي إضافةً إلى المزيد من الضغوطات من ناحية المسؤولية التي تقع على عاتقهم. من الضروري أن تكون النصائح التي يقدمها هذا المستند بمتناول أعضاء الفرق وقادتهم، كما من الضروري أن يكون قائد كل فريق مثلاً يحتذى به من جهة السيطرة على الضغوطات وضبطها.

4. عليكم بتقديم مقترحات من شأنها توجيه الممرضين والمسعفين والمسؤولين المحليين وجميع المساهمين في إدارة الأزمة على المستوى المحلي، خلال فترة الحجر الصحي، نحو إسداء المشورة عن الصحة النفسية على وجه الخصوص. (انظر دليل منظمة الصحة العالمية للإسعافات الأولية النفسية:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789246548200_ara.pdf?sequence=22

5. تولّوا مهمة السيطرة على الاضطرابات النفسية والعصبية الملحة (حالات الانسحاب، انهيار المعاوضة المرتبط بالفصام، نوبات الهوس، حالات القلق شديد، الاكتئاب، الصرع ...) في خدمات الطوارئ والرعاية، واعتمدوا على طاقم مؤهل للتعامل مع المصابين في هكذا حالات.

6. تأكّدوا من توفر الأدوية النفسية اللازمة، إذ يحتاج الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية مزمنة أو بالصرع إلى الحصول على العلاج دون انقطاع، بالتالي، يجب تجنب توقف هذه العلاجات بشكل مفاجئ.

توصيات موجهة إلى الذين يهتمون بالأطفال

1. يستجيب الأطفال للضغوطات بأشكال مغايرة، إذ إنهم يتعاملون مع الأمر بطابع صعب وغالبًا ما تراودهم مشاعر القلق والعصبية والاضطراب. يمكن للأطفال في هكذا حالات أن يقوموا بتجنب محيطهم ويخوض بعضهم مجددًا مشكلة التبليل السريري. حاولوا مقابلة ردود فعلهم باللفظ والتعاطف، وأنصتوا جيّدًا لمخاوفهم، إذ إنها مخاوف طبيعية في عمرهم، وأظهروا لهم فائضًا من المودة والانتباه.

2. ساعدوا الأطفال على إيجاد طريقة بناءة للتعبير عن مشاعر كالخوف أو الحزن. فابتكار نشاطات خلاقة، كالرسم أو مشاركتهم اللعب، كفيلٌ بمساعدة الأطفال على مشاركة مشاعرهم معكم. يشعر الأطفال بالارتياح إذا ما وجدوا مساحةً لمشاركة عواطفهم والتعبير عنها في بيئة آمنة ومتعاطفة.

3. لا تعزلوا الأطفال عن أهلهم وعائلتهم إذا ما كانوا مصدرًا لشعورهم بالأمان، كما عليكم بتجنب فصل الأطفال عنهم يقوم عادةً برعايتهم. في حال كان الفصل أمرًا لا مفر منه، احرصوا على أن يحصل الأطفال على الرعاية والاهتمام المناسبين وأن يتم متابعتهم بانتظام من قبل مرشد اجتماعي (أو كل من يقدم خدمات مماثلة). في الوقت عينه، إذا استلزم الأمر فصلًا لفترات طويلة، لا بد من الحفاظ على اتصال منتظم مع الوالدين، مرتين في اليوم مثلاً، عبر المكالمات الهاتفية أو مكالمات بالفيديو أو عبر وسائل اتصال أخرى (كوسائل التواصل الاجتماعي) بحسب ما يتلاءم مع عمر الطفل.

4. حاولوا المحافظة على روتين يشبه الروتين المعتاد في فترة الحجر الصحي، واحرصوا على ممارسة أنشطة تتناسب مع عمر الطفل لا سيما الأنشطة التعليمية. عليكم بتشجيع الطفل على اللعب مع الأطفال الآخرين حتى لو كانوا من أفراد الأسرة المعزولة.

5. في هذه المرحلة المشحونة بالتوتر والمحملة بالأزمات، غالبًا ما يطلب الأطفال عطفًا إضافيًا من أهلهم ويلتمسون المزيد منهم. تحدثوا معهم عن فيروس كوفيد-19 بصدق وأمانة واستخدموا مفرداتٍ تناسب أعمارهم. إذا راودت طفلك أية مخاوف، اعمل على حلها معه لتخفيف قلقه، إذ يراقب الأطفال مشاعر البالغين وسلوكياتهم وردود فعلهم بحثًا عن أدلة تساعد على السيطرة على صعوباتهم العاطفية.

توصيات خاصة بالمسنين والقائمين على رعايتهم والمصابين بأمراض مزمنة

1. سيعاني المسنون، لاسيما المعزولون والمصابون باضطرابات معرفية أو متلازمة الخرف منهم، من القلق والإجهاد والاضطراب، كما أنهم سيُظهرون سلوكًا تراجعياً مع تفشي الوباء والحجر الصحي. حرّي بالأسر وبمقدمي الرعاية الصحية تقديم الدعم العملي والعاطفي اللازم في هذه الظروف.

2. تحدثوا معهم بصيغ ملائمة عن حقائق بسيطة حول ما يجري واشرحوا لهم الإجراءات المتبعة لتقليل خطر الإصابة. لا تترددوا بتكرار المعلومات كلما دعت الحاجة لذلك، وحاولوا نقل المعلومات بطريقة واضحة وموجزة وبأسلوب ملؤه الاحترام. يمكنكم اللجوء إلى وسائل مكتوبة

ومرئية لتقديم المعلومات، إذ إنّ هذه الطرق تعود بفائدة أكبر. إضافةً إلى ذلك، من المهم تشجيع العائلات وشبكة الدعم المحيطة بالأشخاص على توفير المعلومات ومساعدتهم على اتباع التعليمات.

3. إذا كنتم تعانيون من مرض مزمن، تأكدوا من توفر أدوية تكفيكم مدة ١٥ يومًا. أما إذا احتجتم مساعدة ما، فعليكم بالتواصل مع الأشخاص في محيطكم.

4. فكروا في احتياجاتكم وتوقعوها: قوموا بإعداد قائمة "عند الاقتضاء" واذكروا فيها أرقام الخدمات الصحية وأرقام أقاربكم الذين يمكن أن يساعدوكم فضلاً عن أرقام خدمات توصيل الطعام.

5. حاولوا المواظبة على ممارسة نشاط بدني في المنزل وضعوا حدًا للوقت الذي تقضونه في السرير.

6. يمكنكم اتباع روتين يتخلل أنشطة منتظمة كممارسة نشاط جسدي أو القيام بالأعمال المنزلية أو الغناء أو الرسم، إلخ. عليكم بمساعدة الآخرين والاتصال بأقاربكم وجيرانكم كما عليكم بتشجيع مقدمي الرعاية الصحية. ابقوا على اتصال منتظم مع أقربائكم عن طريق الهاتف أو عبر وسائل أخرى تتوافق مع الإرشادات الصحية.

توصيات خاصة بالأشخاص المعزولين

1. ابقوا على اتصال مع العالم وحافظوا على دائرة العلاقات مع معارفكم (عبر البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي والمؤتمرات المنقولة عن بعد والهاتف). وحاولوا اتباع روتين حياة منتظم حتى لو كنتم بمفردكم.

2. عليكم بإعادة الاهتمام لاحتياجاتكم ومشاعركم وسط هذا التوتر. حاولوا كذلك المواظبة على ممارسة تمرين بدني والمحافظة على ساعات ومواعيد محددة للنوم واتباع نظام غذائي متوازن. ضعوا الأمور في منظورها الصحيح: تحاول السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم احتواء الوباء حتى يتمكن الجميع من الحصول على أفضل رعاية ممكنة.

3. يزيد التدفق المستمر للمعلومات من القلق لدى الجميع، تابعوا الأخبار التي تقدمها سلطات الصحة فقط وذلك في أوقات محددة من اليوم.

Traduction du français à l'arabe par Mesdames Marwa Khalifé 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.