

## كيفية الاهتمام بالصحة النفسية في حالات التباعد الاجتماعي، والحجر الصحي أو العزل خلال جائحة.

ما هو التباعد الاجتماعي؟

إن التباعد الاجتماعي طريقة للحد من تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر لمنع انتشار مرض معدٍ. في مثل هذه الحالة يمكن إغلاق المدارس وأماكن التجمعات الأخرى مثل دور السينما، وإلغاء الأحداث الرياضية، والمراسم الدينية.

ما هو الحجر الصحي؟

يساعد الحجر الصحي على عزل الأفراد الذين تعرضوا لمرض معدٍ وعلى تخفيف تحركاتهم للتأكد ما إذا كانوا مصابين بالمرض أو لا. وتحدّد مدّة هذا الحجر بحسب الوقت اللازم للتأكد من أن الفرد غير مصاب بالمرض المعدّي. وتختلف هذه المدّة بحسب المرض. أما في ما يخص فيروس كورونا المستجدّ (كوفيد 19) فتكون مدّة الحجر الصحي 14 يومًا.

ما هو العزل؟

يمنع العزل انتشار مرض معدٍ عبر فصل الأشخاص المصابين عن الأشخاص غير المصابين. ويدوم العزل طالما المرض معدٍ.

تنبيه: هذه الاستمارة لا تتناول موضوع الحجر الصحي المنزلي المفروض على جميع السكان .

مقدمة

في حال تفشي مرض معدٍ، يستطيع المسؤولون في البلديات وفي الدولة اتخاذ تدابير للحد من انتشار المرض والتحكم به. تقدّم استمارة النصائح هذه معلومات حول التباعد الاجتماعي، والحجر الصحي، والعزل. كما تقدّم وصفًا لمختلف الحالات النفسية التي يمكنك أن تمرّين بها خلال فترة التباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل أو بعد هذه الفترة، وتقدّم طرائق للاهتمام بصحتك النفسية خلال هذه التجارب.

### ماذا نتوقع: ردات الفعل الأكثر شيوعًا

لا يتفاعل الجميع بالطريقة نفسها في حالات التوتر مثل حالة تفشي الوباء التي تفرض التباعد الاجتماعي، والحجر الصحي والعزل. المشاعر التي قد تحسّين بها هي التالية:

- الحسرة، والقلق والخوف بسبب:
  - وضعك الصحي
  - الوضع الصحي للمصابين المحتملين بسببك
  - الحقد الذي قد يشعر به أفراد عائلتك وأصدقائك تجاهك إذا اضطروا للوضع في الحجر الصحي بعد اختلاطهم بك
  - ضرورة مراقبة حالتك الصحية باستمرار أو أن تتم مراقبتك من قبل أحدهم لكشف علامات المرض وعوارضه أو لمتابعة تطورها
  - الابتعاد عن مكان العمل، واحتمال خسارة راتبك أو ضمانك الصحي
  - التحديات التي يفرضها التموّن بالمواد الغذائية ومنتجات العناية الصحية
- القلق بسبب عدم تمكنك من الاهتمام بأولادك أو بالأشخاص الآخرين الذين تتكفل/ين برعايتهم
- الارتياح أو الإحباط لأنك لا تعرف/ين إلى متى ستدوم هذه الحالة والشعور بالارتياح عند التفكير في مستقبلك
- الوحدة بسبب انقطاعك عن العالم وعن أقاربك

- **الغضب** إذ تعتقد/ين أنك أُصِبتَ بالمرض بسبب إهمال الآخرين
- **الملل أو الإحباط** لأنك غير قادر/ة على العمل والقيام بنشاطاتك اليومية
- **الارتياح أو المشاعر المتضاربة** حيال هذه الحالة
- **الرغبة** بشرب الكحول أو تعاطي المخدرات لمواجهة هذا الوضع
- **أعراض الإكتئاب**، مثل الشعور بالخيبة، والتغيرات على مستوى الشهية أو على مستوى النوم بحيث قد تزيد ساعات نومك أو تنقص.
- **أعراض حالة توتر ما بعد الصدمة**، مثل الذكريات الحزينة والعودة إلى الماضي (استرجاع ذكريات معينة) ، والكوابيس وتقلب المزاج والتفاجؤ بسرعة.

إذا شعرت شخصيًا أو شعر أحد أفراد عائلتك بإحدى العوارض المذكورة أعلاه لمدة تفوق فترة الأسبوعين إلى أربعة أسابيع، اتصل/ي بأخصائي رعاية صحية أو بطبيب عام أو بطبيب أمراض نفسية.

## كيفية الاعتناء بالنفس خلال فترة التباعد الاجتماعي والحجر الصحي، والعزل

### إدراك المخاطر

يجب إدراك ما هو الخطر الحقيقي الذي تتعرض/ين له أو الذي يتعرض له الأشخاص المحيطون بك. يمكن أن ينقل الإعلام أخبارًا خاطئة حول خطر الإصابة بالعدوى و/أو نتائجها على الذات وعلى الآخرين (يمكن أن يقلل الإعلام من قيمة هذه المخاطر أو يبالغ بها). فغالبًا ما يكون إدراك المخاطر مغلوطة خصوصًا في حالة انتشار وباء معدٍ.

اتخذ/ي التدابير اللازمة للحصول على معلومات موثوقة:

- ابق/ي على اصطلاح بما يحدث وخفّف/ي تعرّضك لوسائل الإعلام. تجنب/ي مشاهدة الأخبار أو الاستماع إليها على مدار الساعة لأن هذا الأمر قد يزيد شعورك بالحسرة والقلق. لا تنس/ي أن الأطفال يتأثرون بشكل خاص بكل ما يسمعون أو يرون على التلفاز.

- اضطلع/ي على مصادر موثوقة تقدّم معلومات عن الوباء والمرض: يمكنك الاتصال بالرقم التالي:

### ساعد/ي نفسك

التعبير عن حاجاتك أمر مهم جدًا خلال فترة الحجر الصحي خصوصًا إذا لم تكن حاجاتك الأساسية مؤمنة في مكان تواجدك. تأكد/ي من أنك تملك/ين كل ما يلزم للشعور بالحماية والأمان.

- اتصل/ي بالسلطات الصحيّة المناطقية أو الوطنية للاضطلاع على كيفية توصيل المنتجات الغذائية والصحية إلى بيتك عند الحاجة.
- أطلع/ي أخصائيي الصحة والسلطات المختصة بالصحة بكل العلاجات التي تحتاج/ين إليها واعمل/ي بالتعاون معهم لتأمين حصولك على هذه العلاجات بشكل مستمر.

### إبق/ي على اضطلاع

- يقدم لك أخصائيو الصحة ووزارة الصحة معلومات حول المرض، وتشخيصه ومعالجته.
- لا تترد/ي بطرح الأسئلة، فالتواصل بشكل واضح مع أخصائيي الصحة يساعد على تخفيف الشعور بالضيق المرتبط بالتباعد الاجتماعي والوضع في الحجر الصحي أو العزل.
- اطلب/ي معلومات خطيّة حول الوباء لدى توفرها.
- اطلب/ي من أحد أعضاء عائلتك أو أصدقائك أن يحصلوا لك على هذه المعلومات في حال لا تستطيع/ين الحصول عليها شخصيًا.

### إبق/ي على اتصال بأشخاص آخرين

البقاء على اتصال بأشخاص تثق/ين بهم من أفضل الوسائل لتخفيف الحسرة والاكتئاب والوحدة والملل خلال فترة التباعد الاجتماعي، والحجر المنزلي والعزل. فبإمكانكم القيام بالتالي:

- التواصل مع الأصدقاء، والعائلة أو أي شخص آخر عبر الهاتف، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصيّة.

- التواصل عبر الاتصال بالفيديو مع الأصدقاء والأقارب عبر استخدام التطبيقات التالية: سكايب، وواتساب وفيس تايم.
- الطلب من الأصدقاء أو الأقارب أن يجلبوا لك جرائد، وأفلاماً وكتباً، طبعاً إذا سمحت السلطات المختصة بهذا الأمر.
- متابعة الأحداث المحليّة والوطنية والعالمية لفترات قصيرة مرّة واحدة أو مرتين في اليوم فقط عبر الإنترنت والراديو والتلفاز.

### تكلّم/ي مع طبيبك

- في حال تواجدك في مؤسسة رعاية صحية، يمكنك اللجوء إلى أخصائيي الصحة للإجابة عن كل أسئلتك.
- ولكن، إذا كنت في الحجر الصحي المنزلي، وتشعر/ين أو يشعر أحد أعضاء عائلتك بعوارض جسدية مقلقة، الرجاء الاتصال بالطوارئ المحليّة.
- وإذا كنت تعاني/ن من مرض مزمن (مرض نفسي أو جسدي) وكنت بحاجة لمتابعة دائمة، اسأل/ي طبيبك عن إمكانية تحديد موعد للاتصال به عبر تطبيقات سكايب، واتساب أو فيس تايم.

### استخدم/ي أساليب عمليّة لمواجهة هذا الوضع وللاسترخاء

- الاسترخاء غالباً والقيام بأمور تناسبك في الوقت عينه:
- خذ/ي نفساً عميقاً، تمدّد/ي، مارس/ي التأمل أو أي نشاط تحبّ/ين القيام به.
- اختيار نمط مناسب للقيام بالنشاطات المجهدة : القيام بأمور تحبّها/تحبينها بعد إتمام عمل صعب.
- التكلّم عن المشاعر مع الأصدقاء أو الأقارب إذا كان هذا الأمر يشعرك بالراحة.
- التحلّي بالمشاعر الإيجابية، مثل الأمل، ويمكنك كتابة مذكراتك وأمور تشعرك بالراحة.

### فترة ما بعد التباعد الاجتماعي، والحجر الصحي أو العزل

ستشعر/ين بأحاسيس مختلفة، بما فيها الاحساس بالراحة. إذا كنت في العزل لأنك كنت مصاباً/مصابةً بالفيروس يمكن أن تشعر/ي بالحزن أو بالغضب لأن أصدقاءك أو أقاربك لا يرغبون في الاقتراب منك خوفاً من التقاط العدوى على الرغم من أن نتائج فحصك المخبري سلبية.

فالطريقة الفضلى للحد من هذه المخاوف المشتركة هي الاستعلام عن المرض والمخاطر الحقيقية وغيرها. وغالباً ما تخفّف مشاركة هذه المعلومات مع الآخرين مخاوفهم وتسمح لك بالتواصل معهم بشكل طبيعي من جديد.

في حال شعورك أو شعور أحد أفراد عائلتك بعوارض التوتر الشديد منها اضطرابات النوم، والشهية المفرطة أو فقدان الشهية، وعدم القدرة على القيام بالنشاطات اليومية، أو اللجوء إلى شرب الكحول وتعاطي المخدرات لمواجهة المشكلة، تكلم/ي مع أخصائي في الصحة ومن المفضل أن يكون طبيباً نفسياً.

وفي حال استحوذت عليك مشاعر مثل الحزن والاكتئاب والحسرة وفي حال كنت تخشى/ين إيذاء نفسك أو أي شخص آخر، الرجاء الاتصال بالطوارئ المحليّة.

Traduction du français à l'arabe par Mesdames Sabine Sattouf 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.

