التدخل في العلاج الإنشغالي :

فيروس كورونا

جائحة فيروس كورونا

أدّت جائحة كورونا إلى تغيير جذري في الحياة اليوميّة للأفراد، كما كان لها آثار عدّة على مستوى الصحّة والرّاحة النّفسيّة. المعالج الإنشغالي هو أحد أفراد الكادر الصحّي القادر على مساعدة الأفراد في تخطّي الآثار النّاجمة عن جائحة كورونا.

يستطلع المعالج الإنشغالي بنظرة فريدة وشاملة إحتياجات الفرد وفقًا لإعتبارات مُرتبطة بمحيطه الأُسري والمجتمعي. بناءً عليه يعمد المعالج الإنشغالي إلى تحليل التفاعلات بين الفرد، وظائفه و محيطه، كما يعمل على إيجاد الحلول من أجل تفعيل مشاركته المستقلّة في الأنشطة، تحسين جودة الحياة وأخيراً تجنّب

الصعوبات في ظلّ الجائحة

لقد أثّرت هذه الجائحة على الأشخاص من مختلف الأعمار، سواء كانوا في الحجر الصحّي، مُصابين بالفايروس أو حتّى في مرحلة التّعافي منه. حيث أنّ التغييرات الطارئة على صعيد المحيط أثّرت على أداء و تفاعل الأشخاص في أنشطتهم نذكر على سبيل المثال:

- اضطراب الروتين *(نظام النوم، العناية الشخصيّة، وقت الطعام، الخ).*
- تدنّي الدافعيّة لممارسة مختلف الأنشطة *(إزدياد القلق والإبتئاس، الخوف من العدوى، الخ).*
- اعتلال في تنظيم وإدارة الوقت.
- تدنّي القدرة على العمل، على الدراسة و على الإنتاجيّة.
- تقليص الأنشطة الرياضيّة والهوايات.
- انخفاض التواصل، تعديل في الإنخراط الإجتماعي، تباعد إجتماعي و إنعزال.
- تغيّر في الأدوار الإجتماعية *(على سبيل المثال: الأهل، المعلّمون، الموظّفون، الزّوجيْن تحت سقف واحد).*

دراسة حالة

منذ عام تقريبًا وزياد البالغ من العمر10 سنوات لم يذهب إلى المدرسة. لطالما كان زياد تلميذًا متوسّط الأداء قادر على تدبير أموره في الدراسة، لكنّه كان يحتاج دائمًا إلى تأطير وإشراف من أجل تحسين مستوى تحصيله العلمي. بعد الجائحة، ومنذ أن بدأ زياد بحضور الصفوف المدرسيّة عن بُعد ظهرت لديه :

- مشكلة في متابعة الدروس *(يجد صعوبة في الحفاظ على تركيزه لأكثر من 10 دقائق، يتشتّت بسهولة، الخ).*
- حركة دائمة وهو على الكرسي كما يعمد دائماً إلى هزّ القلم أو أي شيء موجود بين يديه.
- إضطراب في نظام نومه *(ينام متأخّرًا و لديه صعوبة في الإستيقاظ).*
- ظهور حاجة دائمة للأكل.
- شجار الدائم مع إخوته.
- شعور بالإحباط عند ممارسة الأنشطة اليوميّة *(يرفض ترتيب سريره، لا يريد تنظيف أسنانه، لا يحترم أنظمة البيت).*
- صعوبة في إدارة مشاعره *(يشعر بالغضب مباشرة، يبكي، الخ).*
- عدم رغبة في رؤية أصدقائه و تعبير عن الملل الدائم.

إن الإضطرابات الناجمة عن هذا الوباء أثّرت على كل فرد في العائلة، وهي تتطلّب طاقة إضافيّة من أجل دعم كلّ شخص تأثّر بهذا الوضع المُستجدّ.

فيما يلي ما يُمكن للمعالج الإنشغالي فعلة لمساعدة زياد وعائلته:

- شرح تصرّفات زياد المتعلّقة بالتّوتّر للأهل.
- تحديد استراتيجيّات بهدف تقليص الإحباط و إدارة المشاعر.
- مساعدة زياد و عائلته في تنظيم الروتين اليومي *(ساعة ثابتة للنوم و الأكل، وقت للدرس، وقت مخصص للعب مع العائلة، وقت للألعاب الإلكترونية، الخ)* وفي أنظمة الإحترام المتبادل.
- تنفيذ طقوس تُسهّل عمليّة النوم *(موسيقى هادئة، التعامل مع شاشات اللمس، الخ).*
- وضع برنامج يهدف إلى تنظيم هيكلة الأنشطة اليومية، مما يسمح لزياد متابعته عندما يكون أهله غير موجودين.
- تحديد مساحة مخصّصة للدراسة *(مكان هادئ، مكان عمل متاح، الخ)* و اقتراح بدائل تسمح لزياد صرف الطاقة الزائدة لديه وتعزيز مشاركته الدراسية *(الجلوس على طابة تمرين، الاستلقاء على البطن، الوقوف، الخ).*
- تشجيع الأهل لتخصيص وقت لأنفسهم من أجل إدارة يومهم بشكل أفضل.

دراسة حالة

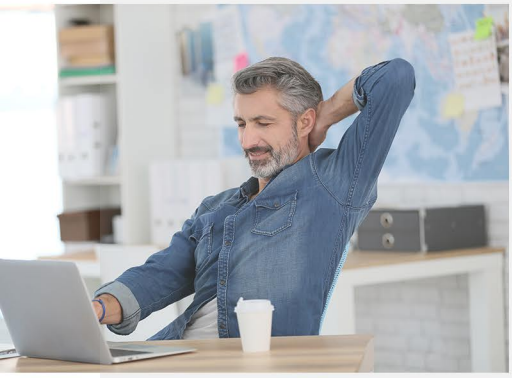
فاطمة، تبلغ من العمر 76 سنة، منذ وفاة زوجها قبل عدّة سنوات هي تعيش بمفردها مع مساعدة لها في المنزل. فاطمة لديها ثلاث أولاد يزورونها بشكل دائم. لكن، منذ بداية هذا الوباء، توقّفوا عن زيارتها بسبب الخوف من العدوى ومن الاثار التي من الممكن أن تترتّب على الصحّة نتيجة وأصبحوا يكتفون بالتواصل يتواصلون معها عبر إتصال الفيديو. منذ عدّة أشهر أصبحت فاطمة أكثر انعزالية وبدأ أولادها بالقلق عليها، إذ أنّها:

- لم تعد تزور جاراتها التي اعتادت أن تحتسي القهوة معهنّ يوميًا.
- لم تعد تُمارس رياضتها اليوميّة في الحيّ.
- توقّفت عن ممارسة أنشطتها الإجتماعيّة *(الغداء مع الأصدقاء، لعب الورق، الخ).*
- لم تعد تبتسم كما سابقًا و تقلق بشأن خروجها من المنزل.
- بدأت تنسى بعض الأمور بالرغم من أنّها لم تكن تُواجه هذه المشكلة سابقًا، مثل أرقام هواتف أولادها، مكونات بعض الوصفات التي لا تنفّذها غالبًا، أخذ الأدوية.
- وقعت أكثر من مرّة خلال الأشهر الثلاث الماضية.

لقد أثّر الإنعزال والتوقّف عن ممارسة الأنشطة بسبب الوباء على صحّة فاطمة و قدراتها. يُمكن للمعالج الإنشغالي أن يُساعدها من خلال :

- تنظيم برنامج يُتيح لها إدخال أنشطة جديدة من أجل الحفاظ على التوازن الوظيفي وتحسين جودة حياتها.
- إستكشاف إهتمامات فاطمة من أجل إيجاد هوايات جديدة و التشجيع على ممارستها في المنزل.
- إقتراح تعديلات بسيطة وغير مكلفة داخل المنزل، إزالة الأخطار المتواجدة من أجل تقليص خطر الإنزلاق وتسهيل ممارسة الأنشطة بشكل أكثر آمن.
- تحفيز قدرات فاطمة من خلال تزويدها و/ أو أولادها بمجموعة من التمارين الجسديّة والذهنيّة التي يمكن ممارستها بشكل يومي في المنزل.
- إنشاء مجموعة إعادة تأهيل عن بعد مع أشخاص آخرين لديهم ذات قدرات فاطمة، وذلك من أجل توفير تحفيزات جسديّة وذهنيّة والمحافظة على القدرات العامة.
- توعية فاطمة وعائلتها حول تأثير الإنعزال والإجراءات التي من الممكن إتخاذها من أجل تجنّب ذلك.
- تشجيعها لاستئناف بعض الأنشطة التي تسمح بالتنشئة الإجتماعيّة مثل الزيارات للجيران وللأولاد، مع الأخذ بعين الإعتبار التدابير الوقائية اللّازمة.

دراسة حالة



فادي، إختصاصي في التّسويق الإلكتروني. منذ بداية الجائحة، إعتمدت الوكالة التي يعمل فيها خاصيّة العمل عن بعد. تباعًا إلى ذلك، إنخفض مستوى الإنتاجيّة لديه، إذ لم يعد باستطاعته تنظيم أيّامه ولا الوفاء بالمواعيد النهائيّة لتسليم المهام المطلوبة. فادي يعمل لساعات غير منتظمة وعندما لا يعمل يشعر بالعُزلة، فادي لم يعد يقضي وقتًا مع عائلته وأصبح يتجاهل الإتصالات والرسائل الواردة من أصدقائه. قرّر ربّ العمل العودة إلى العمل حضوريًّا بطريقة تدريجيّة، هذا الأمر سبّب لفادي الكثير من القلق: بدأ يشعر بالتعب بشكل مستمرّ، يجد صعوبة في الإستيقاظ صباحًا ويتخوّف من استئناف روتين العمل السابق. فادي ليس لديه أي رغبة برؤية زملائه و يشعر بالإرتباك منهم. من جهة أخرى، يُعبّر بعض الزّبائن عن عدم رضاهم نتيجة التأخّر عن مواعيد التّسليم النّهائيّة.

منذ بداية الوباء ظهر الإنعزال، القلق والإكتئاب في حياة فادي، ممّا سبّب له الكثير من الصّعوبات. يستطيع المعالج الإنشغالي إذًا مساعدته على:

- تحديد المهام و الأنشطة التي يجب أن يتمّ إنجازها يوميًّا ومرافقته من أجل وضع إستراتيجيّات تسمح له بتنظيم حياته.
- مساعدة فادي في تحديد المصادر المسهّلة في محيطه الإجتماعي من أجل دعمه في هذه المرحة الصّعبة.
- تشجيع إستكشاف أنشطة و هوايات من أجل السّيطرة على القلق المتعلّق بالعودة الحضورية إلى العمل.
- مرافقة فادي في وضع أهداف قصيرة الأمد من السّهل تحقيقها من أجل توفير شعور بالأمل، التطوّر و النّجاح.
- مساعدة فادي في تنظيم روتينه اليومي من أجل إستعادة الروتين السّابق والتحضير بالتالي من أجل العودة التدريجيّة إلى العمل.

معهد العلاج الإنشغالي
+961 1 421662 - iet@usj.edu.lb
www.iet.usj.edu.lb
Facebook: @iet.usj

Affaires mondiales Canada
Global Affairs Canada
بالتعاون مع
USJ 1875 iet
Université Saint-Joseph de Beyrouth
Faculté de médecine
Institut d'ergothérapie