

الإرشاد الأسري

المجلة الدورية السادسة – صادرة عن مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

كورونا.. خطر نفسي يضاهي الخطر الجسدي

جائحة كورونا
وتبعاتها النفسية

النساء بين وبائين

الأطفال..

الحلقة الأضعف أمام كورونا



لا تتردد بالاتصال بنا مجاناً
على الرقم

1 3 6

من أي خط ثابت أو يمن
موبايل ، وآي ، سباً فون
.MTN

يوماً عدا الجمعة
من الساعة 8:00 صباحاً حتى 8:00 مساءً

هل تعاني أو أحد أفراد أسرتك أو
أصدقائك من إحدى المشكلات
التالية:

آثار نفسية ناتجة عن العنف الأسري
والاجتماعي.

اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية.
ضغوط نفسية أو اجتماعية أو حياتية.
مشكلات زواجية أو أسرية.
مشكلات وصعوبات دراسية.

www.fcdf-ye.org



info@fcdf-ye.org



/Family.C.D.F/



• إدارة المؤسسة
+967 1 418 403



• مركز صنعاء
+967 1 418 404



• مركز عدن
+967 2 307 828



الجمهورية اليمنية - صنعاء تقاطع شارع حدة مع الخمسين
خلف الملحقة المصرية بالقرب من بنك الكريمة



عدن - دار سعد - جولة السفينة
حي الانشاءات (شارع المحافظ) خلف مخبز الانشاءات



في هذا العدد

الجمهورية اليمنية

وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل



F.C.D.F.

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري
Family Counseling & Development Foundation

مجلة

الإرشاد الأسري

الإشراف العام

أ. د. بلقيس جباري

هيئة التحرير

عبد الرحمن صبر

أنس الرميّسم

أمجد الأكحلي

حقوق الطبع محفوظة لدى

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

العنوان:

الجمهورية اليمنية - صنعاء

شارع حدة - تقاطع حدة مع الخمسين خلف

الملحقية المصرية

الإدارة: 418403

المركز اليمني للاستشارات الأسرية: 418404

البريد الإلكتروني:

info@fcd-f.org

رئيسة المؤسسة / د. بلقيس جباري

جائحة كورونا
وتبعاتها النفسية

14

الدكتورة أماني الشرعبي:

القلق الناجم عن وباء كورونا
يكون غير طبيعي إذا أصبح اضطراباً
يؤثر على حياة الشخص

12

10

كورونا.. خطر

نفسي يضاهي

الخطر الجسدي

6

تقرير

8 تقرير

النساء
بين
وبائين



الأطفال..

الحلقة الأضعف

أمام كورونا

10

تقرير

مؤسسة التنمية
والإرشاد الأسري
في مواجهة
وباء كورونا

5

تقرير

“حجر الزاوية” لمواجهة الجائحة

يواصل وباء كورونا "كوفيد ١٩" المستجد منذ ٧ أشهر، حصد أرواح مئات الآلاف من الناس حول العالم دون توقف، فيما لا يزال العالم عاجزا حتى الآن عن التوصل إلى لقاح يقضي على هذا الفيروس. وفي ظل التفشي السريع للفيروس دون وجود لقاح مضاد، يبقى العالم معلقا آماله على "المناعة" في مواجهة الفيروس..

إلا أن التداعيات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والخوف من الإصابة بالفيروس، جعل مناعة الكثيرين تضعف ولا تستطيع مقاومة الفيروس.

ولأن "المناعة" لا تزال حتى اللحظة هي الوسيلة الوحيدة أمام العالم لمواجهة الفيروس وبمثابة اللقاح المتاح المضاد له، فقد وجدت منظمة الصحة العالمية والقطاعات الصحية في الدول أنه من الضروري العمل على تقوية وتعزيز مناعة الناس، من خلال مواجهة تلك التداعيات النفسية والاجتماعية بالتوعية النفسية الوقائية بالتوازي مع التوعية الصحية..

هذه التجربة أظهرت للعالم مدى أهمية الصحة النفسية، وأثبتت له بأنها حجر الزاوية في مواجهة الأوبئة وغيرها من الأزمات، وبأنه لا غنى عنها ولا تقل أهمية عن غيرها من الاحتياجات الأساسية..

وإلى أن يتم التوصل إلى لقاح مضاد للفيروس، يبقى دور الجهات العاملة بمجال الصحة النفسية حول العالم في تعزيز المناعة بالتوعية النفسية، الوسيلة الوحيدة والأجدي لمواجهة الفيروس.

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري الرائدة في مجال الصحة النفسية باليمن، استشعرت دورها منذ اللحظات الأولى لتفشي الوباء، وعملت على مواجهته محليا من خلال تركيز جهودها على شن الحملات التوعوية بجميع وسائلها وإمكانياتها المتاحة، سواء إعلاميا أو عبر خط المساعدة النفسية والاجتماعية الهاتفي المجاني "١٣٦"، الذي يتم من خلاله منح الاستشارات النفسية والاجتماعية والأسرية والتوعية الوقائية النفسية.



أ.د. بلقيس محمد جباري
مؤسس / رئيس المؤسسة

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في مواجهة وباء كورونا

الإرشاد الأسري تقرير

مع انتشار جائحة فيروس كورونا كوفيد-19 على المستويين العالمي والمحلي، وجدت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري نفسها أمام واجب وطني وإنساني، والاضطلاع بدورها التوعوي للمساهمة في الحد من انتشار الوباء في اليمن، وذلك من موقعها كمؤسسة مجتمع مدني عاملة في المجال الإنساني.. الإرشاد الأسري" سلطت الضوء على الحملة التي نفذتها المؤسسة للوقاية من وباء كورونا ورصدت" التقرير التالي:

تطبيق التعميمات الرسمية

منذ منتصف شهر مارس الماضي، شرعت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بتنفيذ حملة التوعية بخطر فيروس كورونا والوقاية منه.. حيث استهدفت الحملة كافة موظفي وكادر المؤسسة بفرعها في صنعاء وعدن، وكذا الحالات التي تستقبلها لعلاجها نفسيا، إلى جانب جمهور ومتابعي منصات المؤسسة في مواقع التواصل الاجتماعي. ولجأت المؤسسة لاستخدام أساليب مختلفة في عملية التوعية من خلال الوسائل الإعلامية (المرئية، والمسموعة، والمقروءة)، من خلال: تنظيم المحاضرات التوعوية لموظفي وكادر المؤسسة الذي يناهز عددهم أكثر من ١١٢ موظفا وموظفة، والذي تم توعيتهم خلالها بالطرق المناسبة للوقاية من الكورونا. وكذا تعليق ملصقات إرشادية وتوعوية على مباني المؤسسة، الظاهرة للعيان، والتي تضمنت بمجملها عبارات وصور توعوية إرشادية عن الوقاية من وباء كورونا، يتم من خلالها استهداف الحالات التي تستقبلها المؤسسة بشكل يومي بواقع ٦٠ حالة يوميا كما قامت خلال الحملة بنشر بوستات توعوية عن الوقاية من الفيروس على منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمؤسسة بشكل يومي بواقع

منشورين إلى ثلاثة منشورات تتضمن صور تحوي إرشادات توعوية، وكذا مقاطع فيديو توعوية وإرشادية، تم الاستناد في تلك المواد التوعوية على الإرشادات والتوصيات التي تصدرها منظمة الصحة العالمية ومصادر رسمية يمنية أخرى، والتي وصلت لأكثر من ١٣ ألف متابع.

التوعية إذاعيا وتلفزيونيا

الحملة شملت أيضا التوعية على مستوى الإذاعة والتلفزيون، حيث عملت المؤسسة على التنسيق لحلقات إذاعية وتلفزيونية لاستضافة معالجين ومعالجات نفسين من كادر المؤسسة بالإذاعات المحلية والقنوات الفضائية، للحديث عن التداعيات النفسية الناجمة عن انتشار فيروس كورونا وسبل مواجهة تلك التداعيات..

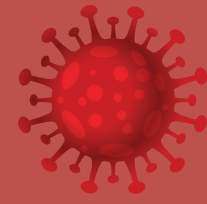
توفير وسائل الوقاية

لم تقتصر الحملة على الجانب التوعوي وحسب، بل عملت المؤسسة على توفير جميع وسائل الوقاية، كالمنظفات، والمعقمات، والكمامات، في جميع مرافق المؤسسة، بما فيها أجهزة قياس درجات الحرارة للحالات والزوار وكذا الموظفين عند دخولهم المؤسسة..



كورونا

خطر نفسي يضاھي الخطر الجسدي



الإرشاد الأسري
تقرير

بين ليلة وضحاها، وجد محمد علي ذو الـ ٣٤ عاماً نفسه عاطلاً عن العمل، بعد أن فقد مصدر دخله الوحيد الذي كان وسيلته الوحيدة لإعالة أسرته، وذلك بعد القرار الذي اتخذته السلطات بإغلاق صالات الأعراس في محافظة صنعاء اليمنية خلال مارس الماضي، كأحد التدابير الاحترازية لمنع تفشي وباء "كورونا" الذي اجتاح العالم..

٥٠٪ من العاملين في مجال الرعاية الصحية في الصين عن إصابتهم بالاكْتئاب، فيما أفاد ٤٢٪ من العاملين في مجال الرعاية الصحية في باكستان، إصابتهم بالاضطراب النفسي المعتدل، ٢٦٪ بالاضطراب النفسي الشديد. وفي إيطاليا وإسبانيا، أفاد الآباء أنه أثناء وجودهم في العزل الاجتماعي خلال تفشي الوباء، وجد ٧٧٪ من الأطفال صعوبة في التركيز، فيما أصيب ٣٩٪ بالقلق والاضطراب، كما أن ٣٨٪ منهم يعانون من العصبية، بينما يعاني ٣١٪ من مشاعر الوحدة، بحسب إيجاز منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة. وحسبما ورد في الإيجاز، فقد وجدت دراسة عن الشباب من ذوي تاريخ احتياجات الصحة العقلية في المملكة المتحدة، أن ٣٢٪ منهم أفادوا بأن الوباء "جعل صحتهم العقلية أسوأ بكثير". وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم، في بيان صحفي، إن "أثر

عند ظهور الأمراض الوبائية المعدية سريعة الانتشار، تزداد أعراض القلق والاكتئاب بشكل أسرع من أي وقت آخر. ففي الوقت الذي يقتصر فيه اهتمام الكثيرين بمتابعة أرقام المصابين والمتوفين من الوباء المنتشر، هناك أرقام أخرى لا تحصى أكثر خطورة، هم ممن يعانون نفسياً جراء الوباء.

انتشار كبير

حجم التأثير والانتشار الذي خلفه تفشي وباء كورونا على الصحة النفسية والعقلية رصدته منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة، حيث قالتا إنهما رصدتا "انتشاراً كبيراً لأمراض الاضطراب العقلي"، بسبب جائحة فيروس كورونا، خاصة بين العاملين في مجال الرعاية الصحية والأطفال. وبحسب إيجاز منظمة الصحة العالمية، فإنه خلال تفشي الجائحة، أبلغ ٤٧٪ من العاملين في مجال الرعاية الصحية في كندا عن الحاجة إلى الدعم النفسي، كما أبلغ

فقدان محمد عمله الوحيد أدخله في حالة من الاكتئاب الشديد والإحباط واليأس، خصوصاً أن القرار جاء بالتزامن مع اقتراب شهر رمضان وعيد الفطر المبارك. وبحسب محمد فإن القرار المفاجئ، كان وقعاً عليه كالصاعقة، وأصابه بصدمة نفسية شديدة..

محمد وغيره العشرات ممن تسبب لهم وباء "كورونا" بصدمات واضطرابات نفسية، سواء لفقدانهم مصادر دخلهم أو جراء التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي الذي تم فرضه للحد من تفشي الوباء..

مجلة "الإرشاد الأسري" سلطت الضوء على الآثار النفسية الناجمة عن تفشي وباء "كورونا"، ورصدت التقرير التالي:



أسباب الانتشار

يفسر الدكتور عمرو صادق (طبيب نفسي ممارس بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري) بأن ارتفاع نسب الإصابة بالاضطرابات النفسية خلال فترة انتشار فيروس كورونا، ناتج عن الإصابة بوسواس المرض والخوف الذي جلبه وباء كورونا من إصابة المرأة أو عائلته بالعدوى.

كما أن الحجر الصحي المنزلي يتسبب بإحساس الناس بالوحدة والتوتر والقلق، خاصة أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه وغير مؤهل طبيعياً للتعايش مع إجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضها الفيروس.

وأضاف في تصريح لـ (الإرشاد الأسري)، أن الآثار النفسية لهذا الوباء، تظهر على عدة فئات، بدءاً من المصابين به، ومروراً بالأكثر عرضة لخطر الإصابة به، وانتهاءً بالمتعافين منه.. إلا أن أكثر المتأثرين نفسياً من الفيروس حد قوله، هم الذين فقدوا وظائفهم بسبب الجائحة.

وأكد أن الاهتمام بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصيبة يعد أمراً غاية في الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. لافتاً إلى أنه يمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تؤثر على التماسك الاجتماعي..

الوباء على الصحة النفسية على الناس يثير القلق بالفعل، مضيفاً أن "العزلة الاجتماعية، والخوف من العدوى، وفقدان أفراد الأسرة يضاعفها الكرب الناجم عن فقدان الدخل والعمل في كثير من الأحيان".

وأوضح أدهانوم، أنه "من الواضح الآن تماماً أن يجب معالجة احتياجات الصحة العقلية كعنصر أساسي في استجابتنا لوباء فيروس كورونا والتعافي منه"، مبيناً أن هذه مسؤولية جماعية للحكومات والمجتمع المدني، بدعم من منظومة الأمم المتحدة بأسرها.

لافتاً إلى أن "الفشل في أخذ الرفاهية العاطفية للناس على محمل الجد، سيؤدي إلى تكاليف اجتماعية واقتصادية طويلة الأجل للمجتمع".

ودعا الموجز الصادر عن منظمة الصحة العالمية إلى توفير خدمات الصحة النفسية الطارئة والدعم النفسي الاجتماعي على نطاق واسع، كما أوصى بالاستثمار في تدخلات الصحة العقلية التي يمكن تقديمها عن بعد، وضمان الرعاية الشخصية دون انقطاع لحالات الصحة العقلية الشديدة، والتأكد من أن الصحة العقلية جزء من التغطية الصحية الشاملة، من بين توصيات أخرى.

آثار عميقة

علماء النفس بدورهم حذروا من آثار "عميقة" لوباء كورونا على الصحة النفسية في الوقت الحاضر ومستقبلاً.

إذ يبدو أن معدلات القلق والتوتر ليست وحدها التي سترتفع أثناء الوباء، فبحسب توقعات الباحثون فإنه سيكون هناك أيضاً زيادة في أعداد المكتئبين والمقدمين على الانتحار.

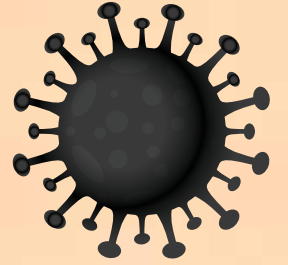
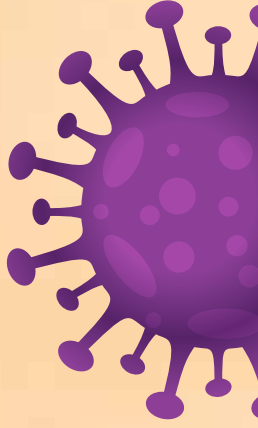
واستند الباحثون في توقعاتهم على معدلات الانتحار التي شهدت ارتفاعاً بنسبة ٣٠٪ خلال العام ٢٠٠٣ عندما انتشر وباء "سارس" في عدة دول، وذلك بسبب أن التدابير التي اتخذت آنذاك للحد من انتشار الوباء، كان لها آثار خطيرة على الصحة النفسية، إذ زادت معدلات البطالة وزاد الشعور بعدم الأمان المالي والفقر..

وقال الباحثون إن الأولوية يجب أن تكون مراقبة معدلات القلق، والاكتئاب، والإضرار بالنفس، والانتحار وغيرها من الأمراض التي تصيب النفس.

وقد وصف روري أوكونور، باحث جامعة غلاسكو وأحد المشاركين في بحث نشرته دورية ذا لانسييت سايكياتري، العزل الاجتماعي، والوحدة، والقلق، والتوتر، والإعسار المالي، بمثابة

عواصف قوية تحتاج الصحة النفسية للناس.

كورونا



الإرشاد الأسري
تقرير

النساء بين وبائين

منذ لجوء دول العالم لغرض الحجر المنزلي كنوع من تدابير الحد من تفشي وباء كورونا، أصبحت المنازل غير آمنة للنساء.. حيث أدى العزل الصحي وملغ التحول بسبب كورونا إلى تزايد حالات العنف في جميع دول العالم ومن ضمنها الدول العربية.. وتبني الأمم المتحدة أن الوباء حفز من تنامي ظاهرة العنف ضد المرأة.. فيما أظهرت أحدث التقارير زيادة العنف ضد المرأة بسبب الحجر المنزلي بنسبة ٣٠% في أوروبا وحدها، لكن إذا كانت هذه الزيادة في التعنيف بالدول التي وضعت قوانين لحماية المرأة، ووعدت بتقليص نسبة العنف إلى ما يقارب الصفر، فكيف سيكون حال المرأة خلال فترة الحجر المنزلي في الدول المصنفة بالأخطر على حياة النساء، مثل بلادنا وبعض الدول الأخرى؟
الإرشاد الأسري "سلطت الضوء على هذا الموضوع"
ورصدت التقرير التالي:

التعنيف

أغلب الحالات من الإبلاغ عن الجاني .

مضيفة أن حجم الاتصالات الواردة إلى الخط الساخن بالمؤسسة يفترض أن تكون أكثر مما هي عليه حالياً، إلا أن بقاء الرجال في المنزل أغلب الوقت حال دون تمكنهن من الاتصال للحصول على الدعم والاستشارة النفسية والأسرية .

وأوضحت أن باستطاعة النساء المعرضات للعنف الاستمرار في الاستفادة من خدمة الخط الساخن والمشورة الاجتماعية والنفسية . ونصحت فاضل، النساء اللواتي يتعرضن لعنف بالتواصل مع المنظمات النسائية ومع أشخاص يثقن بقدرتهم على تقديم المساعدة خلال الحاجة .

مطالبة السلطات المختصة أن تضع خطة طوارئ للنساء اللواتي يتعرضن للعنف، والأهم أيضاً كيفية تأمين الحماية اللازمة .

تحذير من تفاقم العنف

الحقوقيون من جهتهم حذروا من تفاقم عمليات العنف الأسري ببلادنا، في ظل اضطراب الأسر إلى التعايش لفترة طويلة داخل فضاء مغلق ..

حيث حذر الناشط الحقوقي عبدالرزاق العززي من تفاقم العنف الأسري أثناء فترة الحجر المنزلي في بلادنا، وقال إن الرجال الذين نشئوا على التحكم بالمرأة يحتاجون إلى فترات أطول لتقبل الحد من سلطتهم على النساء .

مضيفاً أن احترام حقوق المرأة وحمايتها من التعنيف أمر أساسي لنجاح خطط مواجهة فيروس كورونا .

يجد أمامه ليفرغ عليه انفعاله وتوتره سوى زوجته وأسرته ..

مبيناً أن الرجل يلجأ لتعنيف زوجته وأسرته سواء عند طلبهم منه توفير أي احتياج أو حتى لأسباب بسيطة أخرى لا تستحق التعنيف ..

اليمن تحت الأنظار

ومع تزايد حالات العنف الأسري في دول العالم مؤخراً جراء الحجر المنزلي، تتجه الأنظار إلى بلادنا التي تصنف ضمن الدول الأكثر خطراً على حياة النساء ..

حيث أبدت بعض منظمات المجتمع المدني وعلى رأسها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري مخاوف من تنامي العنف الأسري في بلادنا جراء الحجر المنزلي ومحدودية التجوال ..

توقعات بزيادة العنف

بالمقابل لا يزال حجم انتشار العنف الأسري الناجم عن الحجر المنزلي إلى الآن مجهولاً ومقتصر على التوقعات، حيث تتوقع المختصة النفسية والأسرية بالخط الساخن التابع لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري أحلام فاضل، أن ترتفع حالات العنف ضد النساء في بلادنا بصورة كبيرة مع محدودية التجوال التي تشهدها البلاد جراء تفشي وباء كورونا .

وقالت إن الحصول على إحصاءات وأرقام حول العنف الأسري أمر صعب للغاية حالياً، لعدم تمكن الضحايا في

بدأت أزمة تفشي وباء كورونا تلقي بظلالها على الأسر من خلال فرض الحجر المنزلي الذي فاقم عمليات العنف الأسري .

حيث تشير العديد من المؤشرات إلى وقوع العديد من عمليات العنف ضد النساء خلال فترة الحجر الصحي .

يقول الدكتور سيف الدين الميري استشاري الطب النفسي في مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، إن تردي الأوضاع المادية للرجل أثناء اضطرابه للبقاء في المنزل، هو غالباً ما تكون السبب الرئيسي والحقيقي وراء تزايد العنف الأسري خلال الحجر المنزلي .

وأضاف أن اضطراب الرجل للبقاء في المنزل خلال الحجر المنزلي، وهو في وضع مادي صعب لا يمكنه من توفير الاحتياجات الأساسية لأسرته، يتسبب باضطراب نفسيته ويجعله قلقاً ومتوتراً وعصبياً ومنفعلاً بشكل دائم، نتيجة الوسواس التي تنتابه والتفكير السلبي الذي يسيطر عليه أغلب الوقت .

وأوضح الدكتور الميري في تصريح لـ "الإرشاد الأسري" أن الرجل حينها يقع فريسة سهلة لتلك الوسواس والتفكير السلبي، الأمر الذي يجعله منفعلاً باستمرار ويفقد أعصابه سريعاً، ولا

نفسياً وجسدياً

الأطفال ..

الحلقة الأضعف أمام كورونا؟

الإرشاد الأسري تقرير

يبدو أن الكبار رجالاً ونساءً، ليسو وحدهم المعرضين للإصابة بالتأثيرات النفسية الناجمة عن تفشي وباء كورونا، فشريحة الأطفال هي الأخرى ليست بمنأى عن التعرض لتلك التأثيرات النفسية.. لكن ما حجم الضرر النفسي الذي يتعرض له الأطفال؟ وكيف يمكن التعامل معهم بطريقة صحيحة في مثل هذه الظروف؟

في الوقت الذي ترك تفشي وباء كورونا الخوف والذعر والقلق لدى الكبار، يجد الأطفال أنفسهم الحلقة الأضعف نفسياً للتعامل مع الوضع الذي يخاف منه الكبار ولا يعلمون عنه شيء، سوى اللجوء إلى الكبار لفهم ما يجري حولهم وبث الطمأنينة في نفوسهم. إذ ينعكس ذعر الكبار على الأطفال الذين تكون طرق التعبير عن مشاعرهم مختلفة بحسب أعمارهم.

فهذه الطفلة "ريتا" التي لا تتجاوز ربيعها السادس لا تعرف عن وباء كورونا سوى أنه يخيف والديها، وتخاف أن يصابا به..

أعراض التأثيرات النفسية على الأطفال

هناك أعراض معينة يمكن من خلالها معرفة ما إذا كان الأطفال مصابون بتأثيرات نفسية، والتي أوضحتها المختصة النفسية بعبادة الأطفال في مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري سماح يعيش، وقالت إن تفشي وباء كورونا يمكن أن يؤثر على نفسيات الأطفال، حيث يجعلهم أكثر عصبية، ويضعف ويشتت تركيزهم وانتباههم، كما يؤثر على سلوكهم سواء بزيادة حركتهم أو نقصانها، وكذا يخفض رغبتهم في اللعب، بالإضافة إلى اضطراب نومهم، وكثرة قضمهم لأظفارهم.



طرق التعامل مع الأطفال

عند إصابة الأطفال بمثل تلك التأثيرات النفسية الناجمة عن الذعر من وباء كورونا، يجب التعامل معهم بطرق معينة، يمكن من خلالها للآباء والأمهات دعم أطفالهم مع ما يمرون به من مشاعر خلال هذه المرحلة..

وقد لخصت منظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة اليونيسيف تلك الطرق في (مراقبة الكبار لسلوك الأطفال، ومحاولة البقاء هادئين قدر الإمكان أمامهم، وكذا تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم، وطمأننتهم من خلال الحديث إليهم حول الفيروس بهدوء وروية).

كما توصي المنظمة الآباء والأمهات بممارسة أنشطة محبة لدى الأطفال، والاستمرار بالحياة الطبيعية قدر الإمكان، لصرف نظر الأطفال عن

مشاعر الخوف والقلق والتخفيف من حدة التغييرات التي يمرون بها .

تحديات يواجهها الوالدين

هناك تأثيرات أخرى تركها تفشي الوباء أيضا على الأطفال، كحرمانهم من التعليم جراء إغلاق المدارس احترازا للحد من تفشي الوباء.. تلك التأثيرات جعلت الآباء والأمهات أمام تحدي لإتمام تعليم أطفالهم، سواء بالتعليم عن بعد أو بأي طرق أخرى، وفي هذه الحالة يحتاج الأطفال أيضا لمحبة الوالدين ودعمهم أكثر من أي وقت مضى..

كما يجد الآباء والأمهات صعوبة في إقناع الأطفال بالبقاء في المنزل، وتوعيتهم بمخاطر الفيروس وتطبيق الإجراءات الوقائية، وكذا في تنظيم أنشطة أطفالهم اليومية كي لا يشعروا بالملل أثناء بقاؤهم في المنزل.

ولمواجهة مثل تلك الصعوبات تقول

المعالجة يعيش، إنه يجب توعية الطفل بحسب عمره، بأن هناك ظرفا استثنائيا وميكروبات وفيرسات خارج المنزل، وبأن ذلك يسبب له الأمراض في حال خروجه.

كما نوهت إلى ضرورة الابتعاد في هذه الظروف عن تعنيف الأطفال أو الإكثار من إصدار الأوامر لهم، كون ذلك قد يلحق الضرر بصحتهم النفسية، وأيضا دفعهم للمشاركة بالأعمال المنزلية بأساليب مبتكرة، وذلك لتوليد الشعور لديهم بالانتماء لبيتهم.

لافتة إلى أنه يجب على الوالدين طمأنة الأطفال بتذكيرهم أن هناك العديد من الأشياء المجدية التي يمكن فعلها للبقاء بأمان في هذا الظرف. كغسل اليدين على نحو متكرر، وعدم لمس الوجه، وتطبيق الابتعاد الاجتماعي.

طبيبة الأمراض النفسية

القلق الناجم عن وباء كورونا يكون غير

الضغوط الاجتماعية والمادية الناجمة عن الوباء أدت إلى ارتفاع نسبة حالات الاكتئاب والقلق

الإرشاد الأسري حوار

لم تكن الأضرار على الصحة الجسدية وحدها التي سببها تفشي وباء كورونا، فهناك أضرارا سببها الوباء أيضا على الصحة النفسية.. لكن متى تكون الأضرار النفسية غير طبيعية وخطرة على الناس؟ وما نوع الآثار النفسية التي قد تنجم عن تفشي الوباء؟ وكيف يمكن الوقاية من تلك الآثار النفسية؟ للإجابة على تلك التساؤلات وغيرها، التقت "الإرشاد الأسري" بالدكتورة أماني الشرعبي الطبيبة النفسية بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، وأجرت معها الحوار التالي:

بأنشطة مساعدة كالتأمل والصلاة، وتتبع الأخبار الإيجابية عن الوباء من مصادر موثوقة كعدد المتعافين والتناقص الفعلي لعدد الحالات المسجلة يوميا في بعض الدول التي اتبعت الإجراءات الوقائية، وأيضا البقاء على التواصل الاجتماعي مع الأهل والأصدقاء عن طريق الهاتف والانترنت، بالإضافة إلى ممارسة أنشطة بدنية وتمارين رياضية للقضاء على ملل البقاء في المنزل، وشغل النفس بالهوايات كالقراءة، الخياطة، والتطريز... وغيرها..

هل تستقبلون حاليا حالات متأثرة نفسيا جراء الوباء، كم عددها تقريبا؟ وكيف تتعاملون معها؟

على مستوى المؤسسة نستقبل حالات المتابعة التي كانت تعاني من مشكلات نفسية وتعافت، والآن انتكست جراء تفشي الوباء، وقد تصل من سبع إلى عشر حالات أسبوعيا، ونتوقع تزايد هذه الحالات لاحقا، حيث أن البعض لديه الخوف هذه الأيام من الخروج وعندهم الاستعداد للصبر على معاناتهم في سبيل خوف أكبر وهذا ما يقلقنا أكثر، إذ إنهم بذلك لن ياتوا إلينا إلا وقد تفاقمت حالاتهم بشكل أكبر. وقد قامت المؤسسة بالإجراءات الاحترازية لتنظيم استقبال الحالات الجديدة لمنع الازدحام والحد من تفشي الوباء..

ويتم تقديم الدعم النفسي للحالات عن طريق شرح أعراض المرض، وكيفية التعامل معها، والإجراءات الوقائية منه، وطمأننة المريض بأن المرض يمكن التعافي منه، مع ذكر أمثلة

الذي أدى إلى تقليل أو انعدام اللقاءات بين الأهل والأصدقاء التي كانت تشكل متنفسا للكثير من الناس، كل هذه الضغوط الاجتماعية والمادية أدت إلى ارتفاع نسبة حالات الاكتئاب والقلق التي تؤدي إلى التوتر والعصبية والتي بدورها تؤدي إلى العنف الأسري عند الكثير من الأسر..

ما حجم الضرر الذي قد تسببه تلك الآثار على الحالات؟

الآثار النفسية السالفة الذكر قد تؤدي إلى ارتفاع معدلات العنف الأسري الذي بدوره يؤدي إلى انتكاس الحالات التي تعاني أصلا من مشكلات نفسية، وقد ترتفع نسبة الإصابات بالقلق والاكتئاب والإضرار بالنفس أو الانتحار..

كذلك قد يؤثر العنف الأسري سلبا على الصحة النفسية عند الأطفال على المدى البعيد.

كما أن البطالة ينجم عنها إفسار مالي الذي بدوره يؤدي إلى عدم القدرة على متابعة الطبيب أو عدم القدرة على الاستمرار بشراء الأدوية، وهذا يلعب دورا كبيرا في ارتفاع نسبة انتكاس الحالات.

ما الأساليب السليمة لتفادي التعرض لتلك الآثار النفسية الناجمة عن تفشي وباء كورونا؟

هناك العديد من الأساليب التي لو عمل بها الشخص سيتفادى العديد من الآثار السلبية منها: المحافظة على الهدوء النفسي عبر القيام

بطبيعة الحال، متى يمكن أن يكون القلق والتوتر الناجم عن الوباء خطيرا وغير طبيعي؟

من الصعب ألا ينتاب الإنسان شعور القلق والخوف عند القراءة أو الاستماع عن عدوى فيروس كورونا الذي يتفشى في العالم بسرعة، فالشعور بالقلق أمر طبيعي.. ولكن هذا القلق يصبح غير طبيعيا إذا أصبح اضطرابا يؤثر على حياة الشخص، فظهور أعراض اضطراب القلق كالعصبية والشعور بالتوتر المستمر والخوف من كل شيء محيط كمقبض الباب الذي لمستته أو من شخص مر بجانبك وغير ذلك والتفكير المستمر بالمرض والعدوى واقترب النهاية بطريقة لا يمكن السيطرة أو التحكم بها، مما يؤدي إلى ضعف التركيز واضطراب الأكل أو النوم، أو عندما تصبح فكرة التعقيم والتطهير فكرة وسواسية مهيمنة على الشخص، هنا يصبح الأمر غير طبيعي.

ما أبرز الآثار النفسية التي قد تنجم عن تفشي وباء كورونا؟

الأطباء والعلماء النفسانيون حذروا من آثار عميقة لوباء كورونا على الصحة النفسية في الوقت الحالي ومستقبلا، حيث أن الإجراءات التي اتخذت للتخفيف من انتشار الوباء مثل إغلاق المدارس والجامعات وأماكن الترفيه ومنع التجمعات وتقليل ساعات دوام الموظفين في بعض أماكن العمل أو تقليص الدوام أو الاستغناء عن الموظفين في بعض الشركات الخاصة، إلى جانب الحجر المنزلي

سلة أمانى الشرعبي ل الإرشاد الأسري

ر طبيعى إذا أصبح اضطرابا يؤثر على حياة الشخص

الهدوء النفسى وتتبع الأخبار الإيجابية وممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تفادي الأضرار النفسية الناجمة عن الوباء



الآثار النفسية الناجمة عن تفشي الوباء والتي من ضمنها العنف الأسري.. وكذلك عدم جعل البقاء في المنزل بمثابة عقوبة تتلقاها الأسرة، فمزال بإمكانهم القيام بالكثير من الأنشطة وقضاء الأوقات الممتعة كأسرة أثناء مكوثهم في البيت.

هل تتوقعون زيادة في عدد الحالات المتأثرة نفسيا بسبب الوباء أو الحجر؟ وهل تعتقدون أن هناك حالات متأثرة لم تتمكن من الحضور لسبب أو لآخر للعلاج

وتلقي الدعم النفسي؟

كما ذكرت آنفا، احتمالية ارتفاع عدد الحالات المتأثرة وارد وخاصة حالات القلق والاكتئاب، خصوصا أن حالات العنف المنزلي ستتضاعف بسبب حالة الضيق الحاصلة على جميع أفراد الأسرة والتي سببها الحجر المنزلي مع مزيدا من ترددي الأوضاع الاقتصادية، وقد تكون هناك حالات متأثرة لم تتمكن من الحضور لأسباب معينة، لكن خدمة الخط الساخن تتيح لنا تقديم الدعم النفسي لعظم الحالات المتأثرة التي تتواصل مع الخط.

وقد يكون السبب لعدم قدرة المعنفة على الخروج بسبب الحجر أو الخوف من انتقال العدوى أو بسبب مكوث الرجال في البيوت أيضا.

ما الذي ينبغي على الأسري مثل هذه الظروف القيام به لتجنب حدوث العنف الأسري والتوتر والقلق الذي قد يسببه الوباء؟ إتباع الأساليب السالفة الذكر لتفادي

للحالات المتعافية على مستوى العالم، كذلك يلعب الجانب الديني دورا هاما لطمأنة المريض..

ماذا عن الحالات المعنفة جراء الحجر المنزلي، هل استقبلتم مثل هذه الحالات؟ كم عددها؟ وما نوع الدعم النفسي الذي تقدمونه لها؟ نعم نستقبل ولكن الأعداد التي نستقبلها انخفضت هذه الفترة، جراء الحجر المنزلي،

جائحة كورونا وتبعاتها النفسية

أ.د. بلقيس محمد جباري
مؤسس / رئيس المؤسسة

لم يحدث في تاريخ البشرية أن واجهت تحديات ومعضلات كونية جسيمة ومتظافرة كما يحدث الآن. فالعام 2020 هو أكثر الأعوام كآبة وكابوساً على معظم دول العالم إن لم يكن كلها. فالتغيرات البيئية العنيفة والفيضانات والحرائق والجفاف فضلاً عن الأزمات المالية والاقتصادية الكبرى التي تضرب دول العالم أخلت بتوازن الدول والمجتمعات والأفراد بشكل كبير وبدرجات متفاوتة، لكن انتشار جائحة فيروس كورونا (كوفيد19) في أرجاء العالم كان الأكثر ضرراً وتأثيراً.



هذا الفيروس الدقيق وغير المرئي هدد وما يزال يهدد حياة الملايين من البشر، وبث الذعر والرعب والهلع في كل قارة ودولة وبيت وأسرة.. وعجزت البشرية حتى في منع انتشار هذا الفيروس وإيجاد علاجات ولقاحات لدرء خطره وعواقبه، ما أشعر الأفراد بالخوف والرعب والقلق من القدرة على السيطرة عليه. أما في حالتنا اليمنية الخاصة، فإن انهيار البنية الصحية وعدم توفر أبسط الأدوية، ضاعف من شدة القلق والخوف في أوساط المجتمع.

وكرد فعل لهذا العجز والقلق أغلقت الدول حدودها، وتوقفت المطارات عن استقبال المسافرين، وتوقفت المصانع والمتاجر عن العمل، وخسر عشرات الملايين من الناس وظائفهم وفقدوا مصادر دخلهم، مما زعزع لديهم الشعور بالأمان والاستقرار، لكن أخطر ما فعلته هذه الجائحة هي أنها عزلت الناس بعضها عن بعضها، وجردتهم من أهم خصائص الوجود الاجتماعي والنفسي، وهي حب ورغبة الاتصال والتواصل بين الأهل والأحبة والأصدقاء، وهي خاصية مهمة للسلوك الإنساني السوي والطبيعي، فوضعت العالم كله في حجر صحي مربع.

ومما لا ريب فيه أن الحجر الصحي والعزل الاجتماعي - والذي يمارس اليوم على نطاق واسع كضرورة لحماية الفرد والأسرة والمجتمع من خطر انتشار الإصابة بهذا المرض- قد جرد الإنسان من أهم عناصر ومقومات توازنه النفسي والاجتماعي، وفرض حالة من الكآبة والقلق بمستويات متفاوتة، بحسب اختلاف مقومات الصمود المتاحة .

وتشير بعض التقارير إلى أن الكثير من الناس دخلوا في حالات متباينة من الاضطرابات النفسية بفعل جائحة كورونا .

في الوقت الذي أكد فيه المدير العام لمنظمة الصحة العالمية أن أكثر ما يخشاه من تداعيات هذه الجائحة، هو انتشار الاضطرابات النفسية جراء الحجر الصحي والعزل الاجتماعي التي فرضته هذه الجائحة على الجميع، وأن الاضطرابات النفسية ستكون هي الأصعب في علاجها.

لم يستثن هذا الفيروس اللعين بلداً أو شعباً، بل أنه تسلسل إلى جميع أقطار العالم بما فيها بلدنا الحبيب -اليمن. ولم يراع أن اليمن يعيش نوائباً كثيرة متزامنة أبرزها: (الحصار الشامل والجائر، والحرب المدمرة الغاشمة، وانتشار الأوبئة والفيضانات والمجاعة والفقر والبطالة)، وكلها كفيلة بتدمير التوازن النفسي لأي إنسان مهما كانت صلابته، فأصر إلا أن ينظم إلى هذه النوائب الجسام ليجرد الكثيرين من أبناء اليمن مما تبقى لديهم من القدرة على الصمود في وجه النوائب الماثلة

وتشير المعطيات الأولية بارتفاع حالات الاضطراب النفسي للأفراد وتساعد حالات العنف الأسري في اليمن من جراء ذلك.

وغدى التدخل والإرشاد النفسي في مواجهة جائحة كورونا اليوم من أهم المهام وأولى الأولويات التي تركز مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري طاقاتها وخبراتها وأنشطتها لها.

أننا على يقين أن التدخل النفسي الذي نقوم به الآن في مواجهة هذه الجائحة، هو جزء لا يتجزأ من الجهود المبذولة التي تقوم بها الحكومة اليمنية والمنظمات الدولية والمحلية لإنقاذ الأرواح والمساعدة في استعادة الأفراد والأسر والجماعات للحد الأدنى من توازنها النفسي بما يمكنها من العيش بسلام ووثام إن الأساليب والأدوات والطرق التي تتبعها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في التدخل النفسي والإرشاد والعلاج النفسي لمساعدة الناس على مواجهة الاضطرابات النفسية التي فرضتها جائحة كورونا عليهم كثيرة ومتنوعة، بحسب خصائص هذه الاضطرابات وطبيعتها من شخص لآخر، وطبقاً لاستجابة الأفراد

للضغوط النفسية المتولدة عنها، وكذلك بحسب البيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها كل فرد.

من أبرز تلك الوسائل والأدوات التي تستخدمها المؤسسة هي البروشورات المعرفية المختلفة التي تستهدف خلق حالة من الوعي العام المطلوب لفهم فيروس كورونا كوفيد-19، خصائصه، طبيعته عمله، وآلية انتشاره، والسبل الكفيلة لتجنب الآثار النفسية المترتبة عليه.. وهذا النوع من التدخل لا شك يستهدف شريحة اجتماعية معينة لها قدرة على القراءة وفهم المنشورات التوعوية. كما قامت المؤسسة ببث فلاشات سمعية توعوية عبر الإذاعات المختلفة للوصول بخدمتها التوعوية إلى غير المتعلمين أيضاً. كما أن عيادات الطب والعلاج النفسي من بين أدوات المؤسسة لهذه التدخل النفسي المهني. وتستخدم المؤسسة أحد أهم أذرعها المهنية والفعالة في هذه المهمة وهو خط الاستشارة النفسية والاجتماعية المجاني (136) والذي يستقبل الاتصالات على مدى 12 ساعة يومياً وخلال ستة أيام في الأسبوع، يجب مختصون نفسيون على استفسارات المتصلين في هذا الشأن.

لا بد من الإشارة إلى أن استجابة الأفراد لمواجهة الضغط النفسي الناتج عن الخوف من الإصابة بهذا الفيروس متباينة **القلق** هو أكثر مشاعر الفرد شيوعاً وارتباطاً بالضغوط، واضطرابات القلق تحدث عندما يتوجس الناس خطراً وشيك، أو عواقب سيئة، وهو الأمر الحاصل مع جائحة كورونا.

القلق مع توهم المرض: إدراك معظم الناس لمخاطر هذا الفيروس، يولد عندهم مواقف متناقضة ترتبط بمستوى وعي هذا الفرد وخصائصه النفسية وبيئته المحيطة.. فمنهم من ينخفض عندهم الإحساس بالأمان بشكل حاد، وآخرون ترتفع عندهم نسبة الشك والاشتباه بمن حولهم بأنهم مصابون بالفيروس عند ملاحظة أي أعراض جانبية كالسعال العرضي أو العطاس.. ويصل البعض حد التطرف في القلق فيستخدم المعقمات بشكل مفرط ويمتنع عن الخروج من المنزل..

الخوف: هو حالة نفسية تعبر عن مشاعر الهلع والذعر لدى المرء وعجزه عن مواجهته لخطر محقق به. وجائحة كورونا التي أودت بحياة مئات الآلاف من البشر أدخلت الرعب في نفوس الكثيرين لعجزهم عن حماية أنفسهم وأحبائهم من هذا الخطر.

الاكتئاب: يتجلى الاكتئاب في انخفاض المعنويات، والتشاؤم السلبي، والعزلة، والعجز واليأس وفقدان الدافعية للحياة تصل إلى حد التفكير بالانتحار في الحالات الشديدة.. ومن مظاهره أيضاً: الحزن واليأس، وفقدان الاهتمام والمتعة بكل شيء، وعدم القدرة على الشعور بالسعادة، والشعور بالتعب الشديد، وانخفاض المعنويات، والصعوبة في التركيز أو التفكير.. كما أن البقاء في المنزل لفترة طويلة، والابتعاد عن ممارسة الأنشطة المهنية والاجتماعية، كأحد نتائج العزل الاجتماعي والحجر الصحي، أصاب عدد كبير من الناس بمستويات متفاوتة من الاكتئاب.

الوسواس القهري: وهو التفكير بشكل متكرر حول الأمور التي تتعلق بالوباء، وكلما أراد الفرد التخلص منه: كان من الصعب السيطرة عليه.. كذلك المبالغة في طقوس النظافة والتعقيم بدرجة ترهق الشخص وتأخذ الكثير من وقته، مما يجعله غير قادر على العمل أو الاسترخاء والشعور بالسكينة وممارسة حياته بشكل طبيعي.

الغضب: هو شعور ينتاب الشخص عند إصابته بالإحباط أو التهديد، يصاحبه سلوك عدواني تجاه الآخرين عندما يبلغ حدوداً حرجية.. وانتشار جائحة كورونا اليوم في اليمن يمثل أحد أكبر مصادر التهديد والإحباط لدى الكثيرين، وهو ما قاد البعض إلى التنفيس عن حالات الغضب السلبية وإلحاق الأذى وممارسة العنف تجاه أشخاص أبرياء.. كما أن تزايد العنف الأسري هو إحدى تداعيات انتشار جائحة كورونا، حيث تشير التقارير الدولية أن واحدة من كل 3 نساء في العالم يتعرضن اليوم للعنف.

التغيرات السلوكية بفعل الجائحة:

عادة ما يصاحب الضغوط النفسية ردود فعل تتفاوت بين الإيجابي والسلبي بحسب قوة وطبيعة هذه الضغوط، وحينها يتبع الفرد إما سلوكيات تعويضية سلبية أو إيجابية.. الإيجابية منها تُشعر الفرد بالإنجاز والراحة مثل: تعلم مهارة معينة، ممارسة الرياضة، القيام ببعض أشغال الصيانة داخل البيت، قراءة كتاب، القيام بأنشطة مشتركة بين الأسرة.. أما السلوكيات التعويضية السلبية فهي تسبب للأفراد الراحة الآتية، لكنها على المدى الطويل تشعرهم بمزيد من الإحباط، وهي الأكثر شيوعاً مع الجائحة والمتمثلة: بالسهر لساعات طويلة في الليل والنوم في النهار، قضاء ساعات طويلة أمام التلفاز ومتابعة البرامج والمسلسلات، قضاء ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي، متابعة الفضائيات الإخبارية طوال الوقت، الإكثار من الأكل، الانخراط في تعاظم بعض المهدئات أو المواد النفسية أو الكحوليات، البدء في تعاظم القات أو الإكثار من أيام وساعات وكمية التعاظم عما كان من قبل، النسبة للأطفال إدمان الألعاب الالكترونية.

التفاؤل الأعمى: التفاؤل المعتدل شعور ضروري لمواجهة هذا الوباء، لكن البعض يبالغ في حالة التفاؤل ظناً منه أنه محصن من الإصابة بالفيروس لا يتابعه عدداً من الإجراءات الوقائية، فيما يظن آخرون أن الوباء إشاعة أو خديعة أو أنهم محصنون منه لمعتقدات مغلوطة، فلا يتخذون أي إجراء وقائي على الإطلاق.

إن التفاؤل غير الواقعي لن يقلل من حذر الناس فحسب؛ بل سيزيد من خطر تعرضهم والآخرين للعدوى، ويصبح أحد مصادر انتشار العدوى وتهديد جدي على نفسه وعائلته ومجتمعه.

الإرشادات المساعدة الواجب اتباعها لتخطي الأزمة

أولاً: افهم ردود فعلك النفسية بشكل صحيح: جميع الأمراض المعدية عادة ما تولد لدينا شعور بالخوف من الإصابة بها، لكنه لا ينبغي أن يصل حد الذعر والهلع. علينا أن نعتزف أن هناك مشاعر قد تغيرت بفعل تفشي هذا المرض، ولكن أيضاً علينا القبول به كواقع مع أخذ الحيطة والحذر لنعيش حياة طبيعية حتى يصل الطب إلى حلول جذرية لعلاجها والوقاية منه.

ثانياً: التعامل بشكل مناسب مع المعلومات المتعلقة بالوباء: من المهم أن نبقي على علم بما يجري بشأن الجائحة.. ويقتضي منا ذلك مشاهدة البرامج التلفزيونية، ومتابعة التقارير الإعلامية والعلمية والمنشورات الطبية حول فيروس كورونا المستجد؛ وذلك لفهم طبيعة الفيروس بشكل أفضل، وتجنب الإشاعات والشائعات، ويجب الثقة والالتزام بتدابير الوقاية والرقابة الحكومية.

ثالثاً: التواصل بإيجابية مع الأشخاص المقربين: البقاء خلف الأبواب المغلقة يشعرون بالوحدة التي تولد الاكتئاب والإحباط الذي بدوره يضعف مقاومة أجسامنا للفيروس. ولهذا يتعين علينا التواصل أكثر مع الأهل والأصدقاء بالوسائل المختلف كالهاتف وشبكة الانترنت، والسعي لتبادل الأفكار والمشاعر الإيجابية، وتعزيز الدعم النفسي، وكل ما من شأنه أن يشعروا أننا لسنا وحدنا ويمكننا من بناء تحالف نفسي لمواجهة الجائحة وهو ما يولد لدينا حالة من الرضى والسعادة.

رابعاً: الحفاظ على نمط حياة مستقر وصحي: على الرغم من أن نطاق الأنشطة أصبح محدوداً، إلا أن علينا السعي بكل ما أمكن لممارسة حياتنا بشكل معتاد قدر المستطاع: كأن نصحو مبكراً، ونتناول الطعام في الأوقات المحددة وفي ساعات منتظمة، وأن

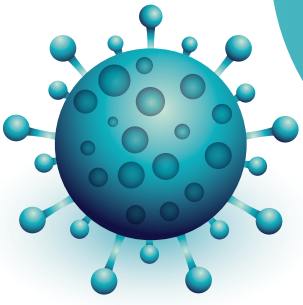
نمارس الأنشطة الرياضية التي تعزز من مناعة أجسامنا، وغيرها من السلوكيات والأنشطة الإيجابية التي تحافظ على إيقاع حياتنا السابق، فالانتظام والشعور بالسيطرة تعد أدوية جيدة للتعامل مع القلق والذعر.

خامساً: الربط الإيجابي: التأمل والتفكير الإيجابي، أدوات مساعدة للسيطرة والاسترخاء.. فقضاء ١٠-١٥ دقيقة يومياً في التأمل والتفكير الإيجابي يعد نشاطاً فعالاً للتركيز على الربط الإيجابي، حيث تساعد ممارسة التأمل والتفكير في بعض الأمور الإيجابية ومشاهد الاسترخاء على تحسين نفسيتنا، وقد ثبت أنه يحسن مناعة الشخص؛ لذا يُوصى بقضاء ١٠-١٥ دقيقة في جلسة أو جلستين من التأمل كل يوم للتركيز على الربط الإيجابي.. ففي هذه الدقائق يمكن لنا أن نسترجع أهم اللحظات الجميلة التي مرت علينا خلال حياتنا، وكذا التأمل في النعم التي مازلنا نمتلكها رغم هذه الأزمة.

سادساً: التنفيس عن المشاعر بشكل صحيح: يعد كبت المشاعر إحدى الممارسات الضارة بالصحة، ولهذا يقتضي منا التنفيس عن مشاعرنا بطريقة سليمة ومتعددة، مثل: التحدث إلى الأصدقاء المقربين، أو كتابة المذكرات، أو استخدام الرسم أو الموسيقى لمن يجيد القيام بمثل ذلك.

سابعاً: التعديل المعرفي: كثيراً ما يكون المرء حبساً في دائرة من الأفكار السلبية بسبب الضغوط والانفعالات الناجمة عن الجائحة. كأن يتوقع مثلاً نتيجة واحدة للعديد من الأمور، غالباً ما تكون سلبية، أو قد يبالغ في احتمالية حدوث العواقب السلبية أو الاستهانة بقدراته فيما يمكنه القيام به لمواجهة الجائحة، الأمر الذي يجعله يفكر في الاتجاه المعاكس.

ثامناً: القيام بأشياء ذات مغزى: قيامنا بأنشطة وأفعال ذات مغزى، يعد من الوسائل البناءة لمكافحة القلق وتعزيز قوتنا الداخلية وإحساسنا بالسيطرة على حياتنا. مثل مساعدة الآخرين ورعايتهم، والقيام بعمل بناء مهما كانت بساطته، يولد لدينا الراحة والإحساس بالثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.



توصيات وإرشادات للوقاية من الآثار النفسية الناجمة عن تفشي وباء كورونا

الإرشاد الأسري

منذ تفشي وباء كورونا واجتياحه العالم، عملت منظمة الصحة العالمية على مواجهة آثاره على الصحة الجسدية، وأثاره على الصحة النفسية والعقلية، بالوتيرة ذاتها، بعد إدراكها للآثار التي خلفها جسدياً ونفسياً للناس في العالم أجمع حيث عملت على إصدار التوصيات والإرشادات للوقاية من الوباء جسدياً ونفسياً. التقرير التالي سيستعرض أبرز الإرشادات التي عمتها منظمة الصحة العالمية للوقاية من الآثار النفسية الناجمة عن تفشي وباء كورونا:

قم بالتواصل مع الآخرين والتحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء والاستمرار بالأنشطة سيساعدك على الشعور بالراحة.

تجنب متابعة الأخبار والأرقام المتعلقة بفيروس كورونا من المصادر غير الموثوق بها أو غير الرسمية، وتجنب إثارة الإشاعات أو نقلها..

أما بالنسبة للأطفال فقد يستجيبوا للضغط النفسي بطرق مختلفة مثل التشبث أكثر، والقلق، والانسحاب، والغضب أو الهيجان، أو التبول في الفراش الخ ...



الأطفال

يحتاج الأطفال إلى حب البالغين واهتمامهم خلال الأوقات الصعبة. منحهم الوقت الإضافي والاهتمام.

يجب الاستجابة لردود فعل طفلك بطريقة داعمة، والاستماع إلى مخاوفهم ومنحهم المزيد من الحب والاهتمام.

إذا كان ذلك ممكناً، أوجد الفرص للطفل للعب والاسترخاء.

تذكر أن تستمع إلى أطفالك، وتحدث بلطف وتطمئنهم.

أما إذا كنت من العاملين في المجال الصحي فعليك أن تلجأ إلى زملائك ومديرك أو غيرهم ممن تثق فيهم للحصول على الدعم الاجتماعي، فقد يكون زملائك يمرون بتجارب مماثلة لتلك التي تمر بها أنت حالياً..

تعرف على كيفية تقديم الدعم للأشخاص المتأثرين بكورونا، ومعرفة كيفية ربطهم بالموارد المتاحة، هذا مهم بشكل خاص لأولئك الذين يحتاجون إلى الدعم على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.



للعاملين في المجال الصحي

ناس كثير لا يتابعون سوى أرقام المصابين والمتوفين أو حتى المتعافين من فيروس كورونا، لكن هناك أرقام أخرى من الصعب للغاية حصرها، لكنها تبقى خطيرة هي الأخرى، هم ممن يعانون نفسياً بسبب هذه الجائحة. التبعات السلبية لانتشار فيروس كورونا الجديد تؤثر على جميع البشر ولكن بمستويات متفاوتة، بحسب ظروفهم الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وتؤثر على الشرائح الأضعف في المجتمع بشكل أكبر، وعلى رأسها النساء. الوباء جلب الخوف من إصابة المرء أو عائلته بالعدوى، كما أن الحجر الصحي المنزلي الذي يعيشه جزء واسع من العالم، تسبب بإحساس الناس بالوحدة والتوتر والقلق والحيرة وفقدان السيطرة على الأعصاب، خاصة أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه وغير مؤهل طبيعياً للتعايش مع إجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضها الفيروس. فالعزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتياح من تطورات المرض، الملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية. تؤكد البحوث والإحصاءات أن الخوف والقلق هو الشعور السائد حالياً لدى الجميع بغض النظر عن اختلافاتهم لكونه أمر غريزي، لكن نخشى من أن تدفع هذه الغريزة ببعض دون تفكير واعٍ نحو سلوكيات تؤدي لإيذاء الآخرين.. كما أن الاستسلام للهلع والخوف يؤديان إلى ضعف جهاز المناعة، و"الضغط النفسي" هو الضريبة التي يستجيب لها الجسد لإرادياً وبهذا قد تصل الحالة لفقدان التوازن في المتطلبات النفسية. لذا يجب عدم التركيز على الأفكار السلبية من أكثر الناس المتأثرين نفسياً بالفيروس، الناس الذين فقدوا وظائفهم بسبب الجائحة، إذ يتوقع فقدان هؤلاء حتى هوياتهم وروتينهم اليومي، والكثير من روابطهم الاجتماعية، فضلاً عن أن الجائحة رفعت نسب العنف المنزلي، وخصوصاً العنف ضد النساء، بسبب خوف الناس على أمنهم وصحتهم ودخلهم.



د. هيثم أحمد الخلبة

وفقاً لدليل برنامج "رأب الفجوة في الصحة النفسية" الصادر عن منظمة الصحة العالمية فإن الضغط النفسي والخسائر الكبيرة الناجمة عن حالات الطوارئ الإنسانية قد تولد الحزن والخوف والذنب واليأس، فترفع من خطر الإصابة باضطراب اكتئابي معتدل إلى حاد.. وعادة ما تحدث الأعراض الأولى للصدمة مباشرة بعد وقوعها، لكن في بعض الأحيان تحدث الأعراض لاحقاً بعد سنوات، نتيجة لاستمرار مواقف الحياة المضاعفة، ليتم التعامل على عدة مستويات تشمل العلاج النفسي والدعم الاجتماعي. لمواجهة تداعيات كورونا نفسياً، ننصح بالتقليل من متابعة أخبار الجائحة أو جعل ذلك محصوراً على أوقات معينة في اليوم، وتفاذي المواقع والقنوات التي لا تعتمد على مصادر موثوقة خاصة التي تركز على الأخبار المزعجة، التي تسبب القلق والتوتر، والبحث عن المعلومة من مصادر موثوقة أو رسمية، وعدم التركيز على الأفكار السلبية ومكافحة العنف المنزلي.

الوجه الآخر لخطر جائحة "كورونا"



عبدالله البعداني (معالج نفسي)

يشهد العالم حالياً وباء متفشياً صُنّف من قبل منظمة الصحة العالمية على أنه "جائحة"، ولهذه الجائحة آثار سلبية على الصحة النفسية تكاد تطول كل فئات المجتمع، يتمثل بعض هذه الآثار في زيادة معدلات القلق والخوف، ونوبات الهلع، وقد يتطور الأمر لدى البعض إلى ظهور أعراض شبيهة بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وقد سُجِّل أيضاً حدوث حالات من الإحباط والاكتئاب لدى العامة، كما أظهر عدد من الدراسات ازدياداً في معدلات محاولات الانتحار، وزيادة في ظهور الأعراض الجسدية ذات الأصل النفسي أو ما يُعرف باسم "اضطراب العرض الجسدي"، وازدياد حالات الوسواس القهري خصوصاً المتعلق بالنظافة.

قد تبدو حساسية الخوف ضرورية جداً لمواجهة الخطر، لكنها حساسية غير مقبولة، وأهميتها ترتبط بشكل أساسي بلحظة معينة، إذ يترك الخوف بصمة فيزيولوجية على معدل ضربات القلب، وانتظام التنفس، ومعدل السكر في الدم، ويحتمل خوفاً مادياً ومعنوياً يمكن اختصاره بثلاثة أنواع: الخوف من الموت (بالفيروس أو مضاعفاته)، الخوف من المستقبل خصوصاً إذا كان لدى الشخص أطفال، والخوف الاقتصادي المتعلق بتدبير شؤون المنزل، لاسيما لدى الأشخاص الذين يعيشون بدخل عمل يومي..

وقد تترك هذه الأعراض والمخاوف آثاراً نفسية بالغة الخطورة تكون على صورة قلق وخوف وتوتر واكتئاب، تؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد.. لاسيما إذا ترافقت بالعديد من المعطيات التي تفاقمها أكثر، كمتابعة حالات الإصابة والوفيات اليومية والأخبار المتضاربة، سواء المهولة أو المهونة في وسائل التواصل الاجتماعي.

ولتفاذي ذلك، يجب الأخذ بالجوانب الوقائية والصحية بالشكل المطلوب لتخفيف القلق، ومحاولة تجنب متابعة الأخبار المقلقة عن الجائحة قدر الإمكان..

أخيراً، من الطبيعي الشعور بالاضطراب في مثل هذه الأوضاع غير العادية، ومن الطبيعي الشعور أحياناً بالملل أو الكسل أو حتى تغيرات المزاج، ومن الطبيعي أيضاً الشعور بالخوف من العدوى، لكن يجب محاولة اتباع النصائح التي أشرنا إليها، والتوجه للحصول على الاستشارة الطبية إذا كانت الأعراض شديدة، وتلقي الاستشارة والدعم والمساندة النفسية من الجهات المختصة لذلك، كالاتصال بالخط الساخن التابع لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري "136".

وقفت بجانبه في فقره فخانها عند غناه

الإرشاد الأسري قصة نجاح

لمشاكلها، فتم تعليمها أسلوب اتخاذ القرار وأسلوب حل المشكلات، والذي أتضح لها من خلال تطبيق هذا الأسلوب العلاجي أن الخسائر من طلاقها ستكون أكبر من المكاسب، فبدأت بتوجيهات المعالجة بوضع حلول بديله للطلاق، كما تم تعليمها أسلوب الاسترخاء التنفسي والاسترخاء العضلي، وتدريبها على اكتشاف الفكرة وتعديلها (الافتراضات - الأفكار الكارثية)، وتعلمت سحر في الجلسات تحسين أسلوب التواصل مع زوجها، مما أشعرها بالحب من زوجها والاهتمام الذي كانت تتمناه، وتم رفع تقدير ذاتها فأصبحت ترى أنها جميلة، وأنها تستحق السعادة في حياتها، وأصبحت تردد: "كنت لا أفهم نفسي، والآن أفهم نفسي وأحبها وأقدرها"، وتم العمل على رفع تأكيدها لذاتها، فبدأت تعبر عن مشاعرها تجاه زوجها، وأصبح لديها القدرة على طلب كل ما تريده بأسلوب مناسب لتحصل على الاستجابة من الزوج، حيث طلبت من زوجها أن يعوضها عن الذهب الذي أخذه منها، كما تم تدريبها على جدول الأنشطة السلوكية والأنشطة السارة والتدرج في ممارسة الأنشطة خلال الجلسات العلاجية.

بعد تلك الجلسات العلاجية التي خضعت لها، تحسنت حالة سحر النفسية، ووصفت حياتها بعد تحسن نفسيها بالقول: "انتقلت حياتي الزوجية من جحيم ونار إلى جنة وهناء وسعادة، وأصبحت إنسانة قوية ومتفائلة".

أن يأتي يوم يتزوج فيه عليها .
خوف سحر من زواج زوجها عليها، دفعها لمراقبته باستمرار.. وفي إحدى المرات، فتحت هاتفه ووجدت أنه على علاقة مع فتاة، وهنا بدأت معاناتها الحقيقية، ولم يكن أمامها سوى محاولة استرجاعه والتقرب منه والاهتمام به أكثر، لكنه بالمقابل كان يعاملها بجفاء وقسوة، بل وينتقدها في شكلها ووزنها وذوقها ولبسها..
نفذ صبر سحر في إخفاء معرفتها بخيانتها لها، وأخبرته بعلمها عن علاقته بتلك الفتاة، فرد عليها بأنها "نزوة" واعتذر منها، لكنه لم يتغير وبدأ بالحرص على إخفاء هاتفه والسهر على الانترنت، وكان الشك يراودها بشكل أكبر، وضاق بها الحال، وسيطرت عليها الأفكار الكارثية بزواجه عليها، وعن مصيرها المجهول، وأصبحت محتارة بين البقاء معه أو الانفصال عنه، وتدهورت حالتها النفسية..
في تلك الأثناء زارتها إحدى صديقاتها، والتي لاحظت تدهور حالة سحر النفسية، ونصحتها بزيارة "المركز اليمني للإرشاد الأسري".

وكالفريق الذي يحاول التمسك بقشة للنجاة، ذهبت سحر إلى المركز على أمل أن تتخلص من حالتها النفسية السيئة، وفي المركز تم تشخيص حالتها بـ "اضطراب تكيف".
دخلت سحر الجلسة العلاجية وفكرة الانفصال عن زوجها تعشش في رأسها، ورأت أن الانفصال هو الحل الأوحيد

الوفاء لا يقابل إلا بالوفاء"، لكن ما حدث لسحر ذات الـ ٣٢ عاما كان غير ذلك، فقد قابل زوجها وفائها له بالخيانة، الأمر الذي تسبب لها بصدمة نفسية شديدة..١

بعمر الـ ٢٠ عاما تزوجت سحر "اسم مستعار" وأنجبت طفلان، وعاشت مع زوجها حياة معدمة لدرجة أنهم في بعض الأيام لم يكونوا يجدوا ما يأكلوه، وفي الوقت ذاته كانت تعاني من جفائه وقسوته وقلة اهتمامه بها، إلا أن تلك الفترة بحسب وصفها لم تخل من بعض الاحترام المتبادل..
وفي أحد الأيام طلب منها زوجها أن تعطيه ذهبها كي يبيعه ويفتح بثمنه مشروعاً يعينهم على تحسين وضعهم المعيشي.. وافقت سحر على الفور، وباعت ذهبها كله، وأعطت ثمنه للزوج الذي بدوره فتح مشروعاً، ونجح ذلك المشروع نجاحاً باهراً، وتحسنت أوضاعهم المعيشية.

لكن منذ أن تحسن وضعهم المادي، تغير زوجها وتحولت معاملته من سيء إلى أسوأ، لم يقتصر الأمر عند ذلك، إذ أخبرها بكل صراحة أنه يريد الزواج بأخرى.. لكنها وقفت بمعبة أهلها ضد رغبتهم تلك، ومن حينها أصبحت تصرفاتها متوترة وعصبية، وكانت تصب جام غضبها على ولديها، بالإضافة إلى اضطراب نومها جراء التفكير بالتوقعات السيئة، خوفاً من