العرب
الأربعاء 2020/04/01
السنة 42 العدد 11664

الحجر الصحي يهزّ ثقة الرياضيين بأنفسهم

تغير نمط الحياة يخلف أخطارا نفسية على نجوم الرياضات الفردية

فرض كثير من البلدان الحجر الصحي الالزامي ونظام التباعد الاجتماعي في محاولة لمنع تفشي فايروس كورونا، ما منع الرياضيين من مواصلة برامج تدريباتهم المعدة من قبل بالطريقة الأمثل، فأثّر ذلك على حالتهم النفسية وأصبحوا يواجهون حالة من الشك وعدم اليقين مع تأجيل التنافس في الأولمبياد الياباني أو إلغائه.

ضغط بدني وذهني

هونغ كونغ - يعاني العالم بأجمعه من ذيول تفشي فايروس كورونا المستجد الذي وضع قرابة ثلاثة مليارات نسمة في الحجر الصحي، لكن الرياضيين يواجهون مخاطر إضافية تؤثر على الصحة النفسية نتيجة انتقالهم من نمط حياة نشط للغاية إلى العزلة والملل.

ورغم إظهار قسم من الرياضيين العالقين خلف أبواب موصدة بسبب حظر التجول وإرجاء جميع البطولات المحلية والقارية والدولية أو إلغائها، لشيء من التفاؤل بنشرهم مقاطع فيديو لأنفسهم وهم يتدربون أو يخوضون تحديات الإنترنت مثل ترقيص لفافة منديل المرحاض، فإن الضغط الناجم عن التأقلم مع الواقع المستجد والمستقبل الغامض قد يكون له أثره.

ويعتبر الخوف من الفشل في الحفاظ على كامل لياقتهم البدنية بعد انتهاء هذه الأزمة الصحية، من أكثر الأسباب التي تجعل العديد من الرياضيين يعيشون حالة من القلق.

وأشارت المسؤولة الطبية في الاتحاد الأسترالي لكرة المضرب كارولين بروديريك إلى التأثير طويل الأمد الذي خلّفه وباء مثل السارس وأنفلونزا الخنازير على الرياضيين، مثل حالات القلق الشديد والهوس بغسل اليدين وخوف الاقتراب من الناس.

تأثير فايروس "كوفيد – 19" الوباء الحالي غير مسبوق، لاسيما بعد توقف كافة النشاطات الرياضية حول العالم، وقد صنفته منظمة الصحة الدولية بالجائحة بعدما أصاب دولا كثيرة في العالم، ووصل عدد الوفيات حتى صباح الثلاثاء إلى قرابة 38 ألف شخص من أصل حوالي 800 ألف إصابة.

ومن المتوقع ألا يسلم الرياضيون من الآثار السلبية لهذا الفايروس، إن كانوا من مستوى أسطورة كرة المضرب الأميركية سيرينا وليامس التي سبق لها أن عانت من حالات اكتئاب خلال مسيرتها، أو نجوم واعدين كانوا يتطلعون لما ينتظرهم هذا الصيف في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية قبل أن يتخذ قرار إرجائها حتى صيف 2021. وأقرت سيرينا، ابنة الـ38 عاما التي تحتاج إلى لقب كبير وحيد من أجل معادلة الرقم القياسي المطلق لعدد ألقاب الغراند سلام والمسجل باسم الأسترالية مارغاريت كورت (24)، بأن التباعد الاجتماعي بسبب الفايروس تسبب لها "بالكثير من التوتر".

> سيرينا ويليامز:
> **كل شاردة وواردة تصيبني بالقلق الشديد، في أي وقت يعطس فيه أحد من حولي أو يسعل، أشعر بالجنون**

وأشارت عبر تطبيق "تيك توك" إلى أن "كل شاردة وواردة تصيبني بالجنون. وبالقلق الشديد، أعني بأني على حافة الهاوية. في أيّ وقت يعطس فيه أحد من حولي أو يسعل، أشعر بالجنون".

وحتى قبل الفايروس، عانى رياضيون كبار من الاكتئاب الناجم عن الإرهاق والضغط والمتطلبات البدنية والذهنية، من سيرينا إلى مواطنيها أسطورة السباحة والألعاب الأولمبية مايكل فيلبس والبطلة السابقة للفنون القتالية المختلطة روندا راوزي وأسطورة الملاكمة السابق مايك تايسون، وصولا إلى النجم السابق لمنتخب نيوزيلندا في الروغبي جون كيروان.

ومن المؤكد أن قرار إرجاء الألعاب الأولمبية في طوكيو حتى صيف 2021 سيترك أثره السلبي على الآلاف من الرياضيين الذين وضعوا وظائفهم اليومية جانبا من أجل تجهيز أنفسهم للمشاركة في هذا الحدث الأهم على الإطلاق بالنسبة إلى أيّ رياضي.

وهذه حال الرباعة الأميركية كايت ناي التي أقرت لموقع "وود تي في"، "سأكون كاذبة إذا قلت بأني على ما يرام. مثل معظم الناس، أنا أصارع بطرقي الخاصة"، في إشارة إلى تشخيصها باضطراب ثنائي القطب.

وأثيرت مخاوف بشأن السباحين ولاعبي الكريكيت الأستراليين، بعد أن عانى الرياضيون في كلتا الرياضتين من مشاكل نفسية موثقة في الماضي.

وتطرق مدرب منتخب أستراليا للرجال في الكريكيت جاستن لانغر إلى هذه المسألة، بالقول "في ما يخص الصحة النفسية، تحدثنا عنها في مؤتمر عبر الهاتف هذا الأسبوع، لاسيما بخصوص أيّ من العاملين في طواقمنا أو اللاعبين الذين هم وحيدون في منازلهم. علينا أن نراقب هؤلاء الرجال والفتيات للتأكد من أنهم بخير".

ورأت كارولين بروديريك التي شغلت سابقا منصب نائبة المدير الطبي لمنتخب أستراليا في أولمبياد ريو 2016 وتعمل الآن كأحد أعضاء لجنة استشارية لرابطة الروغبي الوطنية إلى جانب وظيفتها كمسؤولة طبية في الاتحاد الأسترالي لكرة المضرب، أن آثار العزلة يمكن أن تكون أكثر حدة على الرياضيين.

وأوضحت "إنهم يعانون من نفس المشاكل النفسية التي يعاني منها الجميع، لكنهم يعانون أيضا من التوتر والقلق بشأن مستقبلهم، وهو أمر لا يمكنهم السيطرة عليه بسهولة. إنهم يجهلون ما هي المرحلة التالية أو المدة التي سيبقون فيها بالحجر الصحي أو العزل".

وتحرك العديد من الهيئات الرياضية من أجل تقديم الدعم للرياضيين، لكن هناك بعض الرياضات التي لجأت إلى خفض الرواتب من أجل تجنب الخسائر المالية الهائلة في ظل توقف البطولات، ما يقلل من قدرتها على المساعدة النفسية.

واعتبرت بروديريك أن تعاطي المخدرات أو تناول الكحول بشكل مفرط هما إشارة جلية إلى هذه المشاكل، موضحة "يمكن أن يتجلى التوتر والقلق في تعاطي الممنوعات. هذا ما سأبحث عنه من إشارات، إذا كانوا يستخدمون الكحول كوسيلة دعم".

وتابعت بالقول"بالتأكيد كان هناك بعض القلق، يمكن للرياضيين المحترفين الكبار أن يتعاملوا مع خسارة جزء من الدخل، لكن هناك الكثير من الرياضيين على الهامش (من ناحية القدرة المالية). إذا لم تلعب لبضعة أشهر، فهناك خسارة كبيرة في الدخل أيضا".

وأوصت بروديريك الرياضيين الالتزام بالروتين، التركيز على ما يمكنهم التحكم به واستخدام وقت الفراغ لممارسة هواية أو التدرب عبر الإنترنت للحفاظ على صحتهم النفسية.

وللحد من هذه الظاهرة النفسية الطبيعية في مثل هذه الحالات، بادرت العديد من الهيئات الرياضية إلى اعتماد إجراءات خاصة للحفاظ على الصحة العقلية والنفسية للرياضيين من خلال التواصل معهم لتبديد مخاوفهم، في ظل انعدام أيّ خطط في الأفق القريب لمواصلة المنافسات الرياضية، حيث مازال الفايروس يتفشى بوتيرة متسارعة في العديد من البلدان.

ومن بين الخيارات التي باتت ملحة في هذه الظرفية الصعبة، الاعتماد على المرافقة الذهنية لتوفير الدعم النفسي للرياضيين ومواكبتهم طوال فترة الحجر الصحي، حيث يجرون تدريباتهم الاعتيادية بمنازلهم كل حسب الطريقة التي يفرضها تخصصه الرياضي.

رياضيو كرة القدم للأطباء: شكرا أيها الأبطال

جنيف - تظهر للعيان شجاعة الفرق الطبية في العالم في مواجهتهم لخطر فايروس كورونا الذي انتشر في أنحاء العالم، وخلّف الآلاف من القتلى منهم عدد كبير من الأطباء والممرضين والعاملين في القطاع الصحي، ما جعل رئيس مجلس التمريض الدولي يصفهم بالأبطال داعيا إلى حمايتهم بتوفير الأجهزة اللازمة للعمل الميداني.

وقال هوارد كاتون وهو ممرض بريطاني يتولى منصب الرئيس التنفيذي لمجلس التمريض الدولي "هم أبطال، أعتقد أنه لا يوجد وصف آخر لما يفعلونه حاليا".

وأضاف أن معدلات الإصابة بلغت تسعة في المئة بين العاملين بقطاع الصحة بينما وصلت في إيطاليا 12 في المئة وفي إسبانيا 14 في المئة كما حدثت وفيات بين أطقم التمريض هناك وفي إيران وإندونيسيا ومصر والجزائر.

الجميع يعترف بالجميل للجنود البيض في حربهم ضد عدو غير المرئي فهم صامدون رغم الضغوطات النفسية التي يواجهونها، فلا يستسلمون، ومن بين الذين قالوا "شكرا أيها الأطباء فأنتم الأبطال" اتحاد كرة القدم الآسيوي وفرق كرة قدم أوروبية.

وأشاد رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم والنائب الأول لرئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة بالجهود الكبيرة التي يقوم بها العاملون في المجال الصحي، والذين يعملون بجهد كبير من أجل مساعدة وحماية المجتمعات في كافة أرجاء قارة آسيا والعالم.

وقال "في كرة القدم، نحن معتادون على كلمات مثل الأبطال والنجوم، ولكن في هذا الوقت فإن الأبطال والنجوم الحقيقيين هم من يعملون دون تعب أو كلل من أجل إنقاذ ومعالجة مجتمعاتهم وحماية بلدانهم، هؤلاء هم الأبطال الحقيقيون، وهم يستحقون منا كل الشكر والامتنان والعرفان".

وأكد أن "الاتحاد الآسيوي لكرة القدم يعمل مع الوكالات الدولية، مثل الاتحاد الدولي للصليب والهلال الأحمر، والأمم المتحدة، الذين يقفون في الواجهة للحد من انتشار فايروس كورونا المستجد، وسوف يعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم قريبا عن مبادرات إضافية من أجل مساعدة هذه الوكالات، وبالتالي مساعدة المجتمعات المستفيدة من دعمها، حيث أن شعارنا (كرة القدم تهتم)، ونحن نرى أن هذا هو الوقت الأفضل في تاريخ العالم كي يقوم الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بترجمة الشعار على أرض الواقع".

وعلى الرغم مما تعانيه كرة القدم الإيطالية إلا أن الرابطة وجهت رسالة شكر إلى كل الأطباء والممرضين على المجهودات الكبيرة التي يقدمها الجميع للتصدي لفايروس كورونا الذي تحول مؤخرا إلى وباء عالمي.

ونشرت الرابطة مقطع فيديو عبر حسابها الرسمي على تويتر قالت فيه "20 ناديا، فريق واحد.. اجتمعوا على تشجيع نفس اللاعبين: الأطباء والممرضين ومواطني إيطاليا".

وتعاني أندية الدوري الإيطالي حاليا من خسائر كبيرة ماديا وبشريا حيث تعرضت مجموعة كبيرة من اللاعبين للإصابة بالفايروس أبرزهم روجاني وماتويدي ثنائي يوفنتوس بجانب مجموعة كبيرة في فيورنتينا وسامبدوريا.

على خط الموت

ويخطط نادي روما لتكريم والاحتفال بالفرق الطبية في إيطاليا بمجرد استئناف منافسات الكالتشيو، والسماح للجماهير بدخول الملاعب بعد انتهاء الوباء.

وذكر النادي أنه سيتيح خمسة آلاف تذكرة مجانية للعاملين بالصحة للسماح للجماهير بالتعبير عن تقديرهم للجهود الكبيرة للأطقم الطبية خلال هذه الأزمة.

وسيتبرع النادي بنسبة من قيمة كل تذكرة تباع لمباراة الفريق الأولى للحملة الخيرية للقضاء على فايروس كورونا التي ينظمها النادي، لشراء معدات للمستشفيات واللوازم الطبية في روما، وتقديم تذاكر بأسعار خاصة للعاملين الطبيين في الموسم المقبل.

واستطاع النادي أن يجمع من حملة تبرعاته 500 ألف يورو (557 ألف دولار) حيث تبرع اللاعبون والمسؤولون بقيادة رئيس النادي جيم بالوتا.

ولدى روما أيضا حملة على وسائل التواصل الاجتماعي يطلق عليها "أبطال" والتي من خلالها يحتفلون بالأطباء والعاملين الآخرين في المجال الطبي. وتوفي أكثر من 50 طبيبا بسبب الفايروس في إيطاليا، التي تعاني أكثر من أي دولة بسبب الفايروس حيث وصل عدد الوفيات إلى أكثر من عشرة آلاف.

وقال بالوتا "من المستحيل المبالغة في تقديرنا لعمل الأطقم الطبية في إيطاليا وكل أنحاء العالم. نريد أن نشيد خاصة بهؤلاء العاملين في المجال الطبي الذين خسروا أرواحهم والاحتفال بالأبطال الذين يواصلون وضع الآخرين أمام أنفسهم للحفاظ على حياتهم يوميا".

وجه يورغن كلوب المدير الفني لليفربول وعدد من نجوم الفريق رسالة شكر إلى الأطباء وجميع العاملين في القطاع الصحي على الجهود التي يبذلونها في ظل أزمة انتشار العدوى.

> **نادي روما لكرة القدم يخطط للاحتفال وتكريم الفرق الطبية بمجرد استئناف المنافسات اعترافا بمجهوداتها**

جاء ذلك عبر مقطع فيديو نشره الحساب الرسمي لليفربول على تويتر.

وجاءت كلمة كلوب في بداية مقطع الفيديو، حيث صرح "أنا والجهاز المعاون وجميع لاعبي ليفربول نود استغلال هذه الفرصة لتوجيه رسالة شكر إلى الأشخاص الرائعين العاملين في الخدمات الصحية".

وأضاف "ما تقدمونه هو عمل مذهل، وأنا بالنيابة عن كل من في نادي ليفربول، أود أن أقول لكم شكرا". كذلك كان روبرتو فيرمينو ضمن النجوم الذين شاركوا في الرسالة، وعلق قائلا "ممتنون للغاية إزاء العمل الذي تقدمونه".