

الوسواس القهري يتزايد بسبب كوفيد - 19

لندن - تزايد الاهتمام بالنظافة الشخصية والمنزلية والتعقيم مع انتشار فيروس كورونا، وهذا الأمر لا يطرح أي إشكال إذا تعلق الأمر بالشخص العادي، إلا أنه فاقم معاناة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، ويهدد بتبني هذه العادات حتى بعد انتهاء أزمة كورونا. وقالت لبنى سامي، ربة منزل تعاني من هاجس النظافة، إن هذا الهاجس تضاعف لديها منذ بداية جائحة كورونا، مشيرة إلى أنها أصبحت تتألم في تنظيف وتعقيم كل شيء، وأنها أصبحت تستخدم مواد التنظيف والتعقيم دون موجب، ولاحظت أن هذا الهاجس انتقل إلى بقية أفراد الأسرة. ويتوقع الخبراء ارتفاع حالات الوسواس القهري إذا استمر فايروس كورونا، محذرين من تحول عملية غسل اليدين من وسيلة لحماية النفس إلى رغبة ملحة غير مبررة.

وأشارت سمية عسكري إلى أنها باتت تخشى ما يلحقه الإفراط في النظافة والتعقيم من مضار بحالتها النفسية، كما أنها باتت تتخوف من اكتساب هذه الهواجس بعد انتهاء هذه الأزمة.

وأضافت أن زوجها كان يعارض استخدامها لمادة الجافال إلا أنه في الآونة الأخيرة بات يفرط في استخدام مواد التعقيم مثل الخل والكحول والكلور خاصة بعد عودته إلى المنزل، ولفتت إلى أنه حتى الأشخاص الذين كانت لا تنهيههم أساليب النظافة، أصبحوا يولونها أهمية مفرطة، منبهة إلى أن عادات النظافة لدى الكثيرين سوف تتغير بعد انتهاء هذه الجائحة.

أكد أخصائيو علم النفس أن التشديد على النصائح المتعلقة بالنظافة والتعقيم من غسل الأيدي وتطهير الأسطح وارتداء الكمامات، قد يربك من يعاني أصلا من الوسواس القهري، وخاصة أن المختصين كانوا ينصحونه بالتخفيف من القلق.

وأشاروا إلى أنه مع انتشار هذا الفايروس وما تداوله نشرات الأخبار ومنظمات الصحة من إرشادات وطرق للوقاية من العدوى، قد يتحول الخوف إلى مرض نفسي، خاصة عند اتباع بعض طرق الوقاية بإفراط وليس باعتدال، مثل كثرة غسل اليدين وتطهير كل شيء بالمعقم وغسل الموائد الغذائية بمادة الكلور مما يهدد حتى الأشخاص العاديين باضطراب الوسواس القهري.



عربيات داخل تجربة العزلة.. التطلع إلى جوهر الحياة في مرآة الموت



آثار نفسية مدمرة

تقول إكرام "بعد أن أغلق العالم فجأة، عدنا مضطربين إلى بيوتنا، خائفين من المجهول، منزعجين من فقداننا للسيطرة على حياتنا. وكاعتذار عن كل ما اقترفته في حق نفسي لسنوات، اخترت أن أتوقف عن القلق، واستلقي على سريري أغمض عيني وأنفَس الصعداء. أسبوعان مرا على فرض السلطات هنا للحجر المنزلي، قرأت فيهما كتبا، مكثت فوق منضدي لأزيد من سنة، شاهدت أفلاما لم أكن أملك لها وقتا ولا جهدا، تناولت طعاما صحيا، نمت دون أن أحدد وقتا للاستيقاظ، وعدت تلقائيا إلى الكتابة".

وتتابع "أدرك تماما أن الوضع مأساوي بالخارج، أعداد المصابين ترتفع بجنون، فقدت أرواح، ولا نعرف مصيرنا، لكننا كنا بحاجة إلى عزلة إجبارية لنعود إلى أنفسنا، لتتصالح مع ذواتنا ونكف عن الهرب منها، وندهش ترينا جوهر الحياة في مرآة الموت". وختمت "إنها دعوة لإعادة حساباتنا، وللتفكير في الأشياء التي تختزل وجودنا، والتي تكون قد نسيناها أثناء الرخص. كنا بحاجة إلى وباء كهذا لنبدأ بتقدير الأمور العادية، وإحسان النعم التي لا نحصي، كالذهاب إلى التسوق دون خوف، الاستمتاع بفنجان قهوة على رصيف مقهى، الخروج من البيت في أي وقت، السفر أو معاينة صديق".

الأشياء التي نكرهها، لأن كل حدث هو سيرة حياة". وتؤكد الفكرة الشائعة بأن التفاعل الاجتماعي ضروري من أجل أن يبقى الناس سعداء، هذا يعني بأن تطبيق الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي على الملايين من البشر لأسابيع وربما شهور، قد يعني بأن مستويات السعادة ستخفض بشكل فظيع.

وأضافت "كل هذا ولد عندي اضطرابا نفسيا وخوفا مريضا من الموت، ولا يمر يوم إلا وأفكر بضرورة لقائي بمن أحب حتى ولو عني ذلك انتشار العدوى. عند استيعابي أخيرا لما قاله هيدغر 'حين يجلس المرء في حجرته محاطا بالموت، يستطيع أن يكتشف طبيعته الحقيقية'، لم أعد أشعر بتأنيب الضمير من أن يضيق الفراغ الذي وفرته لي الظروف نظريات الفيزياء الكلاسيكية من حجره الصفي أثناء وباء الطاعون، أنا أمال؛ معلمة من الجزائر، أريد العودة إلى تلاميذي والتدفق بضعن أمي".

وقد لا تمنحنا عزلتنا الحالية التي يضللها الخوف والمجهول واللايقين بيئة نفسية ملائمة للشعور بالسعادة أو التخطيط لمستقبل قريب.

وتشير إكرام لغمامي؛ شابة مغربية من تزنيت، تعمل معلقة صوتية وتزاول التدريس أحيانا، إلى أن حياتها "مغلقة للصيانة" بعد أزمة انتشار الفايروس.

وليس ثمة شغف حقيقي يدفعني لابتكار اللحظة وصنع الوقت الذي أحبه". وتؤكد الفكرة الشائعة بأن التفاعل الاجتماعي ضروري من أجل أن يبقى الناس سعداء، هذا يعني بأن تطبيق الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي على الملايين من البشر لأسابيع وربما شهور، قد يعني بأن مستويات السعادة ستخفض بشكل فظيع.



إشراق سامي
ثمة أسئلة صارت أكثر قتامة، مثل الدوران في حلقة البيت المفرغة

وتقارن آمال شذائي وهي معلمة في مدينة البويرة الجزائرية، عزلتها الحالية بتجربة شخصية مماثلة عاشتها لكن منفردة، تقول "تعرفت على العزلة لأول مرة عندما تزوجت، فعلى ما منحني مدينة بسكرة الجزائرية من حب إلا أنها أخذت مني الشيء الكثير، فقد تعرفت فيها على كيفية إيجاد أشياء أخرى لأحبها وأناش اتعود على وجودهم رغم الحضور الخفي للآخرين في داخلي، فحتى الذين عرفناهم لفترة قصيرة نحن نحتويهم لبقية حياتنا مع كل حدود نقطعها".

وأوضحت "كما قال لوسيان فرويد، من هنا فإن تجربتي غيّرت ما عنته لي العزلة التي طالما اعتقدتها واجهة يحظى بها المبدعون في أوقات حياتهم، بالمقابل ذكرتي أن كل شيء مهم حتى

التسويق". وتؤكد سامي "لم تكن في مواقبتنا متع كثيرة. ليست هناك مقاه أو جلسات أدبية للحوار، لا وقت للنوادي الرياضية، لا أماكن للتجول الممتع، باستثناء الأسواق التي نسترق لها زمنا مقتطعا بين موعد اصطحاب الأطفال إلى المنزل وموعد خروجنا في بعض الأيام الجامعية الخفيفة للتسوق السريع". ولفتت إلى أن عبور حاجز التغيير الذي فرضه كورونا لم يكن شاقا فممنز البداية كانت الكمبيوترات هي الرفيق الذي نقضي معه الكثير من الوقت، لكتابة وترتيب محاضرات اليوم التالي، مثلما كان الكتاب أداتنا الأساسية في الوظيفة، وبسبب ذلك ربما كنت قد قلصت العلاقات الاجتماعية. وأنا أفترض أن اليوم الذي يتسرع لعمل كل شيء، لم يكن بعد، لكنه سيأتي بكل تأكيد.

وتضيف "لكن ثمة أسئلة صارت أكثر قتامة وحزنا، منها ما يتعلق بالدوران في حلقة البيت المفرغة، العمل المنزلي الشاق الذي لا ينتهي، ولا يشكل فرقا ملحوظا في الحياة عامة، وأسئلة تتعلق بالنساء ربما، أو بالإنسان حين يفقد القدرة على التحكم بمصيره ويدور في فضاء الخوف والمجهول، لكن لا بأس كانت صدمة فقد جاءت محاولاتي لفتح نوافذه بالفلسل التام في إقامة أي نوع من التواصل اللذيذ كما اعتدت معها،

حتى لو تمكنا من إقفال كل أبواب المجهول وفتحنا نافذة الأمل على مصراعها، فلن يتسنى لنا فعل ذلك إلا ونحن محصنون بجدار العزلة؛ الاصطلاح الأكثر تداولاً في أيامنا هذه بسبب جائحة كوفيد - 19، حيث بدأ أغلب سكان الكرة الأرضية باختيارهم الشخصي أو بقوة القانون عزلتهم الجسدية عن المجتمع والاكتفاء بحيز ضيق هو حدود منازلهم المتواضعة.



نهى الصراف
كاتبة عراقية

تذكرنا العزلة غالبا بالعقاب، عندما يعاقب الآباء أبناءهم المشاكسين ويأمرونهم بالذهاب إلى غرفهم لقضاء بقية اليوم لوحدهم، أو بعقوبة الحبس لمن ارتكب جرما واضحا قد يمتد لفترات طويلة، لكن ما الذي ارتكبته شعوب الأرض لتتحمل وزر الحبس بكل آثاره النفسية المدمرة؛ الحرمان الاجتماعي، تقيد حرية الحركة والحرمان من التمتع بخيرات الطبيعة والتجوال في ربوعها؟

سيدات عربيات يقضين أيامهن منذ فترة ليست بالقصيرة داخل أسوار العزلة، هناك قليل من الخوف وكثير من المجهول في بيئة نفسية عرضة للتبدل في كل لحظة، ومع ذلك، لم يكن عبور حاجز التغيير الذي فرضته تداعيات كورونا عليهم شاقا في الظاهر كما هو لدى الرجال، لكنه ترك ومازال الكثير من الندوب النفسية على جدران أرواحهن الطرية.

وفي حديثها عن العزلة، تقول إشراق سامي؛ أستاذة الأدب العربي في جامعة البصرة - جنوب العراق "منذ أن حل الحجر المنزلي بديلا عن أيامنا المحتشدة بالعمل، وأنا أحاور نفسي، هل يبدو الوقت المملوط هذا تعويضا حسنا عن إرهاق الرخص وراء الساعات ساعات بوجوه لا تتغير، فساعة الاستيقاظ عند الفجر نفسها والمغادرة نحو مدارس الأولاد تتقدم وتتأخر لدقائق معدودة فحسب، ثم تحل ساعة الوصول إلى العمل. ولأنني أوصل أطفالا إلى المدرسة فيصاف ذلك نوعا من التكبير عن زملاء الجامعة، فيما أشارك مع زميلة لي ساعة الصباح الأولى، نسخن الماء وتصنع شايًا أو بعض القهوة، نقضم البسكويت والوقت ونحن نتشارك هموما صغيرة". وتابعت "مهموم الأمومة أو الوطن أو الوجبة اليومية التي نعدّها من الليل، ربما نتحدث أيضا عن حلم راودنا في الليلة الماضية، أو قناع مفيد للبشرة المجهد من اللهاث وراء وجوه الساعة الحازمة، التي لا تقبل التأجيل ولا

التعاطي السلبي مع كورونا يسبب مشاكل نفسية حادة

ضعفا مثل صغار وكبار السن أو أولئك الذين لهم سوابق صحية خطيرة، وعلى السلطات أن تشعر بالامتنان الخالص لمواطنيها، لأنهم انسجموا مع دعوتها للحجر من أجل الصحة العامة، وهذا يشجع الناس على البقاء في بيوتهم بنوع من الارتياح".

الأشخاص الذين يعيشون في وضعية نفسية هشة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالمشكلات النفسية

كما أن طمأنة المواطنين لها دور في الحفاظ على سلامتهم النفسية. ويقترح الباحثون المشاركون في الدراسة خلق خط هاتفي مخصص لاستفسارات الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي، يساعدهم على معرفة ما يجب القيام به في حالة ظهور أعراض المرض. وهذه الخدمة "ستطمئن الناس على أنهم سيعالجون إذا مرضوا ولا يتم إهمالهم".

غير معروفة". ويلفت غرينورغ إلى أن "الأخبار الزائفة ووسائل الإعلام يمكن أن تغذي القلق".

ولقضاء وقت الحجر الصحي يوميا في أجواء "هادئة ونافعة"، يقترح الأخصائي المغربي وضع جدول زمني محدد، يتضمن كل ما يجب القيام به خلال اليوم، مع تحديد ساعات دعم للأطفال في تلقي دروسهم وإنجاز تمارينهم. ويرى أن الحجر الصحي فرصة للاستفادة من الدعم العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، دون أن ينسى أهمية الرياضة للجميع في مثل هذه الأوقات.

وللخروج من هذه المرحلة باقل الأضرار النفسية، تؤكد دراسة معهد كينجز كوليدج البريطاني على أهمية المعلومة في هذا الظرف، ويعتبرها أساسية، فالتواصل بانتظام عبر توفير الحقيقة بشأن الحجر الصحي وشرح ما يحدث، يجعل من السهل قضاء هذه الفترة الصعبة والاستثنائية. وتفيد الدراسة أنه "ينبغي على مسؤولي الصحة العامة أن يشددوا على أن الحجر الصحي يساعد في الحفاظ على سلامة الآخرين، ولا سيما الأكثر

وتكتسي طريقة تدبير وقت الحجر الصحي في المنازل أهمية بالغة في تجنب الوقوع في مشكلات نفسية أو أسرية. ويرى لحلو أنه يمكن الاستفادة من وقت الحجر الصحي بطريقة إيجابية، إذا تمكنا من استغلاله في أمور تعود علينا وعلى أسرنا بالنفع. وأكد الأخصائي المغربي أنه ليست هناك حلول سحرية لتجاوز الوقوع في مشكلات نفسية أو التصادم مع المحيط العائلي، فالأمر مرتبط باجتهد الأولياء في إيجاد أنشطة يمكن أن تشغل جزءا مهما من الوقت "الطويل" خلال العزل الصحي، حيث من المفروض أن تكون لهم رؤية استباقية لما يمكن أن تؤول إليه الأمور في حال الاستمرار في الحجر الصحي دون منهجية وأقية من الوقوع في مخاطر نفسية واجتماعية.

ويؤكد لحلو أن التعرض بشكل مستمر للأخبار لا يساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي. ويصحح بأن "يتم استماع ومشاهدة الأخبار في مناسبة واحدة خلال اليوم من وسائل إعلام رسمية، والابتعاد عن جميع الأخبار التي يكون مصدرها أفراد أو جهات

الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشكلات نفسية. وقال نبيل غرينورغ من معهد "معهد كينجز كوليدج" وهو أحد موقعي الدراسة "إن الصعوبات المادية الخطيرة يمكن أن تتسبب في مشكلات نفسية حادة".

ويجمع المختصون في الصحة النفسية على أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فايروس كورونا، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية، وهذا الوضع يتسبب بمشكلات نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف.

وأكد الأخصائي النفسي المغربي أسامة لحلو أن القلق والتوتر والانفعال من أبرز التأثيرات النفسية التي تنتشر في مثل هذه الحالات. وقال في حديث لفرانس24 أن الأشخاص الذين هم في وضعية نفسية هشة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشكلات النفسية.

لندن - أشار الخبراء إلى أن الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فايروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين.

وتكشف مركز الدراسات البريطاني "معهد كينجز كوليدج" في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي"، أن "الحجر الصحي عموما هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، معتبرا أن "العزل عن الأهل والأحباب، وفقدان الحرية، والإرتياب من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية". ولفت لحلو إلى أن "العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي"، مضيفا أن الأشخاص

