

كورونا يغير خارطة الصحة النفسية في العالم

خبراء يدعون الحكومات لدعم السكان نفسيا خلال الأزمات



الدعم النفسي يقلل من آثار الفيروس على الصحة العقلية

المعلومات والتقارير الإخبارية التي توجه إلى الخطوات العملية المفيدة والواضحة المطلوب اتباعها في حماية أنفسنا ومن تحب، والقيام بجمع الأخبار من المصادر الموثوقة مثل المنظمة العالمية للصحة والسلطات الصحية الوطنية وذلك فقط مرة أو مرتين خلال النهار، وعدم السماح بالاطلاع على الأخبار من المصادر غير الموثوقة، وضرورة اليقظة حتى تتمكن من اكتشاف المعلومات المغلوطة والشائعات. وطلبت المنظمة من الأفراد حماية أنفسهم، وفي الوقت نفسه تقديم الدعم للآخرين.

وقالت المنظمة إن مساعدة الأشخاص حين يكونون في حاجة إلى المساعدة يعود بالنفع ليس عليهم فقط، بل على الجميع، وعلى صحتهم النفسية ورباطة جاشهم في مواجهة التحديات.

ودعت إلى محاولة إيجاد طريقة في توصيل المعلومات والقصص الإيجابية حول أي جانب متعلق بمكافحة ومواجهة الفيروس، وعدم التردد في نقل وتوصيل أصوات الأشخاص الذين تعافوا من الفيروس وفي نشر تجربتهم وإطلاع الجمهور عليها بشكل إيجابي.

ودعت أيضا إلى تقدير دور وأهمية ما يقوم به الفريق الطبي ومجموعات الدعم في المجتمع لحماية من تحب وإنقاذ حياتهم، وتقديم الامتنان لهم على جهودهم في علاج الأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كورونا المستجد.

من جانبهم دعا خبراء دوليون حكومات العالم إلى توفير المعلومات الموثوقة لشعوبها بشفاافية وسرعة في ما يتعلق بفيروس كورونا.

وأعرب الخبراء في بيان لهم عن قلقهم من أن بعض الاستراتيجيات التي تضعها الحكومات وخبراء الصحة العامة لحماية صحة الأفراد وحياتهم من فيروس كورونا قد تنتقص من حقوقهم الأساسية، ودعوا الحكومات إلى ضمان حماية تلك الحقوق.

وأوضح الخبراء أن الصحة الإنسانية لا تعتمد على الحصول على الرعاية الصحية فحسب، ولكنها تعتمد أيضا على الحصول على معلومات موثوقة بشأن طبيعة التهديدات وطرق حماية النفس والأسرة والمجتمع. ويرى بعض الخبراء أن كورونا قد كشف عيوبها في النظام العالمي سقطت معها نظريات التخطيط الاستراتيجية. كما كشف خفايا الوجه الآخر للرأسمالية الغربية التي لا تضع الخدمات الاجتماعية والنفسية ضمن أولوياتها، بل في أسفل سلم اهتماماتها بينما تسارع لحماية كبار الوجهاء وأصحاب الثروات.

مسيرة الحياة بعد اجتياز الأزمة واحتوائها، بصحة نفسية متوازنة وسليمة تضمن استقرار الفرد والمجتمع.

الوصم بكورونا

ودعت المنظمة الأفراد إلى أن يكونوا على علم وتفهم بأن فيروس كورونا يطول الأفراد في كل مكان من العالم بمعزل عن القومية والجنسية أو المنطقة الجغرافية، وأن الأفراد الذين هاجمهم الفيروس في أي مكان كان، هم أشخاص أرباء لم يقوموا بارتكاب أي فعل خاطئ.

ودعت إلى عدم الإشارة إلى الأفراد الذين هاجمهم الفيروس، بأنهم "ضحايا" أو "عائلة" فايروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) أو تصنيفهم على أنهم فئة معينة، بل استخدام مصطلح أنهم أفراد يواجهون حاليا الفيروس، وأنهم على علم بأنهم أشخاص طبيعيين، وأنهم حين يتعافون من الفيروس سيعودون إلى حياتهم اليومية الطبيعية وإلى أعمالهم أسوة بكل أفراد المجتمع.

ونصحت المنظمة بتجنب قراءة ومتابعة الأخبار التي تسبب القلق والتوتر والتوجه دائما إلى قراءة

النفسية لا بد من التواصل بانتظام عبر توفير الحقيقة بشأن الحجر الصحي وشرح ما يحدث، مما يجعل من قضاء هذه الفترة الاستثنائية أمرا سهلا.

كما دعا الباحثون المشاركون في الدراسة مسؤولي الصحة العامة إلى التشديد على أن الحجر الصحي يساعد في الحفاظ على سلامة الآخرين ولاسيما الأكثر ضعفا ما يشجع الناس على البقاء في بيوتهم بارتياح، مؤكدين أن طمأننة المواطنين له دور هام في الحفاظ على سلامتهم النفسية.

واقترح الباحثون خلق خط هاتفي مخصص لاستفسارات الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي الشيء الذي من شأنه أن يساعدهم على ما يجب القيام به في حال ظهور أعراض المرض، ويعزز من إحساسهم بأن هناك من يحيط بهم وليسوا مهملين.

ويشير الخبراء النفسيون إلى أن الإحساس بالضغوطات النفسية والعصبية يزداد بشكل طبيعي خلال الأزمات التي تواجه الأفراد والمجتمعات، ولاسيما في وقت الحروب، أو انتشار الأمراض الوبائية، كما أنها تزداد بشكل يستدعي الاهتمام لدى الأشخاص الذين يعانون بالأساس من مشكلات نفسية أو لديهم شخصيات مضطربة.

وقال الأبيض في هذا السياق إن الأفراد في مختلف دول العالم أحسوا بأنهم يعيشون منعزلين وكل على حدة خاصة في دول كالولايات المتحدة وإيطاليا اللتين عاشتا في عزلة عن الاتحاد الأوروبي. ودعا الأبيض إلى ضرورة أن يشعر الأشخاص بالتكافل، ولا يشعر أي فرد بأنه يعيش في مهبط الريح.

وتوجهت المنظمة العالمية للصحة من خلال دراسة علمية أعدتها مؤخرا، بنصائح لكل فئات المجتمع بمن فيهم العاملون في تقديم الرعاية الصحية، وذلك لمساعدتهم على المحافظة على صحتهم النفسية والاحتفاظ بمعنويات عالية وروح إيجابية تساعدهم وتساعد الآخرين على اجتياز أزمة انتشار الفيروس على مستوى العالم.

واعتبرت المنظمة أن التفكير السليم وفهم الأمور والظروف المحيطة بانتشار الفيروس في كل أنحاء العالم بالشكل الصحيح، هو جزء من المحافظة على الصحة العقلية والنفسية للإنسان والتي تجب حمايتها خلال هذا النوع من الأزمات.

وأكدت أن المحافظة على سلامة الصحة النفسية والعقلية سيكفل الاستمرار في مواصلة

في البداية مشاعر الغضب بعد أن أبلغوا بتسريحهم.

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

كما أشارت أبحاث صادرة بذات المجلة الطبية أن 28 في المئة من الأبناء الذين تم عزلهم مع آبائهم يعانون من اضطرابات الصحة العقلية المرتبطة بالصددمات، ونحو 10 في المئة من موظفي المستشفيات المعزولين يعانون من أعراض اكتئاب عالية.

وكشف مسح أجراه منتدى الاقتصاد العالمي قبل فترة الإغلاق على عينة من السكان البلجيكيين، أن 32 في المئة من السكان يتمتعون بمرونة عالية وصحة نفسية متوازنة ولا يعانون من أي قلق بسبب الفيروس، وأن نحو 15 في المئة يشعرون بالخوف من الفيروس. وبعد أسبوعين من الإغلاق تغيرت المعطيات، وكشفت التقارير أن الفئات المعطيات، والسكان الذين يتمتعون بمرونة وصحة نفسية متوازنة إلى 25 في المئة وارتفاع نسبة القلق إلى 23 في المئة.

وكشفت التقرير أن الفئات المعطيات، مشاكل في الصحة النفسية أكثر من غيرها هم العاملون في مجال الرعاية الصحية والشباب تحت سن الثلاثين والأطفال والمسنون.

مناقشة فكرة العزل

وللحد من الآثار السلبية لجائحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد اقترح الباحثون ضرورة قيام الأطباء وخبراء الصحة بمناقشة فكرة العزل مع الجمهور وشرح دوافعه بطريقة واضحة وعدم إطالة فترة الحجر بشكل غير منطقي.

وأكدت دراسة علمية لمركز الدراسات البريطانية أن الحجر الصحي عموما يشكل تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون له معتبرة أن العزل عن الأهل والأقارب والأصحاب وفقدان الحرية والارتياح من تطورات المرض والملل كلها عوامل يمكنها أن تسبب حالات مأساوية. وبين الأخصائي النفسي المغربي أسامة لحلو أن العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي مؤكدا أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم قد يتعرضون لمشاكل نفسية.

كما شدد البروفيسور نبيل غرينبورغ على ضرورة الاستفادة من فرصة الحجر وتبني أسلوب حياة صحي مشيرا إلى أن الوقت قد حان للنوم بشكل جيد وتناول غذاء صحي والابتعاد عن الإفراط في شرب الكحول. وقال غرينبورغ "للخروج من هذه المرحلة بأقل الأضرار

حذر الأطباء وعلماء النفس من آثار جائحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد، حاضرا ومستقبلا، ودعوا إلى مراقبة آنية للحالات النفسية لفئات مجتمعية بعينها. كما قاموا بمقارنات للحالة النفسية لعدد من المجتمعات والأفراد ما قبل كورونا وما بعده، فاكتشفوا أن الوباء غيّر من خارطة الصحة النفسية في العالم.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

لا يعيش العالم اليوم على وقع ما يمكن أن يخلفه فايروس كورونا من أضرار نفسية على حوالي 2.6 مليار شخص، يخضعون للحجر الصحي فحسب، بل على نوعية الفئات المستهدفة بانتهيار الصحة النفسية حتى بعد انتهاء المرض.

وكشف تقرير صادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي بعنوان "الإغلاق هو أكبر تجربة نفسية للعالم.. وسندفع النفس" عن أن العالم اليوم يعيش أكبر اختبار نفسي على الإطلاق.

وأكد التقرير أن أزمة كورونا ستظهر تداعياتها النفسية على العديد من السكان بعد مرور ما يقارب الثلاثة إلى ستة أشهر من انتهاء فترة الحجر.

كما أشار التقرير إلى أن سكان العالم سيواجهون العديد من المشاكل النفسية المتعلقة بالغضب والقلق بسبب عزلهم في المنازل وأنه لا يمكن الخروج من هذه الحالة النفسية إلا من خلال اهتمام الحكومات بالدعم النفسي للسكان خلال الأزمات وليس الاكتفاء بمعالجتها بعد الكوارث.

دول العالم تسعى إلى بناء المستشفيات لكنها لا تسارع إلى بناء وحدات الدعم النفسي لمعالجة الآثار الوخيمة للجائحة

ولفت التقرير إلى أن دول العالم تسعى اليوم إلى بناء المستشفيات لكنها لا تسارع إلى بناء وحدات الدعم النفسي لمعالجة الآثار الوخيمة للجائحة، الأمر الذي يندرج بكارثة نفسية بعد انتهاء فترة العزل.

واستدل الباحثون على ذلك بمثال الدولة الفرنسية التي عمدت خلال التسعينات إلى تبني منهجية ثورية في مراقبة الآثار النفسية على المواطنين بعد الهجمات والكوارث الطبيعية التي تعرضت لها، لكنها لم تول الاهتمام نفسه في التعامل اليوم مع جائحة كورونا.

وقال الباحثون إن فرنسا عمدت، قبل 20 عاما، إلى إنشاء وحدات ميدانية للعلاج النفسي وخليّة طبية لأطباء نفسانيين، إلى جانب المستشفيات الميدانية، حيث ينتقل المريض من وحدة العلاج الطبي إلى وحدة العلاج النفسي. كما أكد تقرير نشرته المجلة الطبية

"ذا لنسيت" بعنوان "الأثر النفسي للحجر الصحي وكيفية الحد منه" ما ذهبت إليه الأبحاث السابقة حول الآثار النفسية المدمرة للعزل المنزلي بما في ذلك أعراض الإجهاد بعد الصدمة والارتباك والغضب.

وأشار التقرير إلى أن حدة الضغوطات ستزداد كلما طالت فترة



المسنون أكثر الفئات تأثرا بكورونا