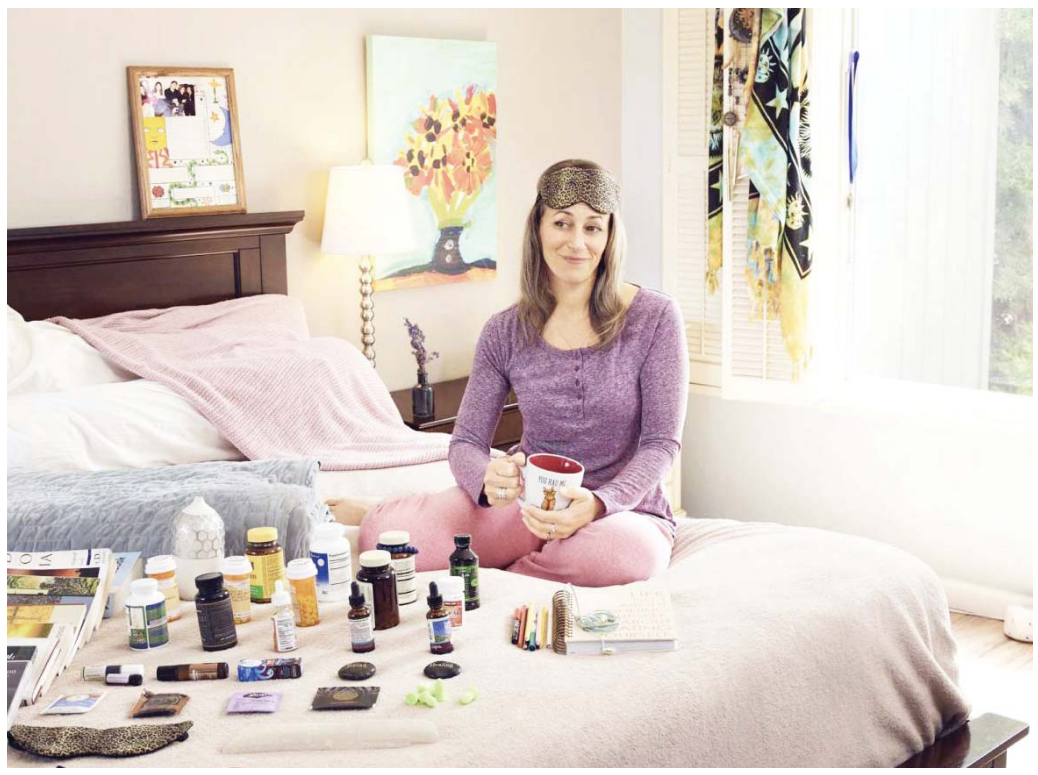
العرب
الأحد 2020/05/17
السنة 42 العدد 11705

كورونا يتسلل لأحلام الناس ويوحّد مشاعرهم ومشاغلهم

التداعيات النفسية للعزل المنزلي بسبب الوباء لا تقل خطورة عن آثاره الجسدية

تواجه البشرية أزمة شاملة تسبب فيها وباء كورونا، الذي أطلق عليه اسم العدو الخفي أو الغامض. ومثلما خلّف الوباء –ولا يزال– الكثير من الخسائر الصحية والبدنية فإن تداعياته على الصحة النفسية والعقلية أيضا لن تكون خفيفة بل لعلها تكون أكثر وطأة وشدة بسبب الحجر والعزل الصحي والتباعد الاجتماعي والارتباك الذي أحدثه الوباء في الوضع المعيشي للناس. وطال الفايروس جميع تفاصيل الحياة واخترق أحلام الناس وجعل كوابيسهم تتشابه.



«حلمت بكوفيد» هاشتاغ يجوب العالم

واشنطن – لا يجلب النوم الراحة، بالنسبة للملايين من الأشخاص حول العالم الذين يتعاملون مع جائحة كورونا، وتصيب أهوال الوباء التي قلبت الحياة اليومية الأحلام وتكشف عن مشاعر الخوف والخسارة والعزلة والحزن التي تتجاوز الثقافة واللغة والحدود الجغرافية.

وشملت كل شخص من المدرسين الجامعيين في باكستان إلى أمين البنك في كندا إلى الكاهن في فلوريدا. حيث يواجه الجميع نفس الشيطان أثناء النهار ويواجهون كوابيسهم في الليل.

ويعتبر خبراء إن البشرية نادرا ما تشهد "أحلاما جماعية" على هذا النطاق الواسع في نفس الوقت. وتقول هولي سميث، أمينة مكتبة مدرسة ابتدائية في ديترويت "إنه شعور مزعج عندما تستيقظ وتجد نفسك شاكرا لانتهاء الكابوس. لا يمكنني حتى الهروب إلى عالم أحلامي اليوم".

وتقول ديردري باريت، عالمة النفس الأميركية وباحثة الأحلام في كلية الطب بجامعة هارفارد، إن الخسائر في جميع أنحاء العالم كبيرة، وخاصة بالنسبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين تشبه أحلامهم أحلام المحاربين القدامى والمستجيبين الأوائل في هجمات 11 سبتمبر 2001.

وجمعت باريت 6 آلاف رواية من أحلام حوالي 2400 شخص. كما يشارك الكثير من الأشخاص قصصهم عبر الإنترنت حيث يوجد حساب على تويتر مخصص لجمعها في مكتبة افتراضية تحت عنوان "حلمت بكوفيد".

وقالت المختصة في علم النفس التي درست أحلام الناجين من أحداث 11 سبتمبر وأسرى الحرب البريطانيين في الحرب العالمية الثانية "على حد علمي، لم يجمع أحد قصصا عن أحلام الإصابة بالإنفلونزا في العام 1918. كان هذا الحدث ليكون الأكثر قابلية للمقارنة. الآن، نضع هواتفنا الذكية بجوار سريرنا. لم يكن تسجيل أحلامنا بهذه السهولة من قبل".

تكشف الأحلام ما يزعجنا أكثر بشأن الوباء. وتبدو المخاوف عالمية.

وتقول أستاذة العلوم الإنسانية في جامعة كورنيل في الولايات المتحدة كاثي كاروث، إن "الأحلام كانت مكانا آمنا لكن الفايروس اقتحمها فجأة". وتشير إلى أن الأحلام الوبائية تذكرنا بتجربة الناجين من هيروشيما، الذين كانوا قلقين بشأن التعرض للإشعاع غير المرئي، وكذلك ببعض الكوابيس التي وصفها قدامى المحاربين الفيتناميين.

وتتابع كاروث التي درست الصدمات وآثارها لمدة 30 سنة "يبدو أنها جزء من أمور يصعب فهمها في وقت أصبح فيه أي شخص مهددا والتهديد للجميع في نفس الوقت".

وحلمت الكاهنة الأسقفية ماري أليس ماثيسون بأن 500 شخص حضروا جنازة أقيمت في كنيستها ولم يعودوا إلى منازلهم. وتذكرها الأحلام الأخرى أن لا أحد يعرف كيف سينتهي الوباء. في مثل هذه الكوابيس، يستيقظ الحالم قبل أن يعلم ماذا حدث.

وتصارع أشل تريفينو كابوسا مرعبا، فقد أصبحت الفتاة البالغة من العمر 24 عاما عاطلة عن العمل بسبب الوباء وشعرت بالفزع عندما أعلن المسؤولون عن الوفاة الأولى في تكساس. وبعد بضعة أيام، حلمت أنها كانت مع صديقتها في الطابور لدخول مستودع مظلم ليحقنها عمال الحكومة الذين يرتدون بدلات واقية بالفايروس. شاهدت صديقتها تحاول التنفس بعد أن حقنت. ثم حان دورها.

وقالت "شاهدتها تنهار على الجدار، وبينما كنت أحاول محاربة آثاره والدوار الذي كنت أشعر به، كنت أتساءل عما إذا كانت على قيد الحياة".

استيقظت وهي تبكي. وشعرت بدافع لمشاركة كابوسها مع شخص.. أي شخص.. ونشرت قصتها إلى العالم من سريرها على الفور.

وفي مقاطعة البنجاب الباكستانية، وصفت أستاذة جامعية حلمها قائلة بأنها كانت واحدة من 100 شخص لم يصابوا.

وقالت روحى رفيق، البالغة من العمر 28 سنة، إن السكان المصابين سيطروا على البلاد سياسيا وكانوا يلاحقون غير المصابين حتى يصبح الجميع متساوين.

وتخاف رفيق مما قد يحدث لوالدها المسن الذي يصر على الذهاب للصلاة كل يوم. وقالت في رسالة مباشرة تلقيناها على تويتر "أعتقد أن هذا القلق أنتج هذا الحلم".

وفقا لباريت، يحلم الكثير من الناس بأنهم مرضى أو يتعرضون لما يبدو أنه حامل للفايروس: أسراب من الحشرات، الديدان، السحرة، الحيوانات.. ويحلم آخرون بأنهم في أماكن عامة مزدحمة دون قناع أو احترام للتباعد الاجتماعي.

وحلمت إحداهن بأن الأشخاص المصابين سعلوا عليها بعد أن استهدفوها عمدا، وفي مكان آخر، واجه الحالم عصابات من الناس يطلقون الفايروس على غرباء عشوائيا. وليست جل الكوابيس ناتجة عن الصدمة. لكن الأمر مختلف بالنسبة للعاملين الصحيين في الخطوط الأمامية، وتقول باريت "مقدمو الرعاية الصحية هم الذين يبدون وكأنهم يعانون من الصدمات. إنهم يعانون من كوابيس متكررة ويجدون أنفسهم مسؤولين عن إنقاذ حياة شخص يحتضر دون جدوى. وعندما يحلمون بمريض مقرب منهم، يشعرون بأنهم السبب في جلب الفايروس إلى منازلهم".

وتنتشر الأحلام البسيطة بجانب الكوابيس، مثل احتضان أحدهم أو حضور حفل أو الذهاب إلى المكتبة.

كوفيد - 19 يزيد من ارتفاع وتيرة الإجهاد والاضطرابات النفسية

جنيف – حذّرت الأمم المتحدة من أن وباء كوفيد – 19 قد يثير أزمة عالمية كبرى في مجال الصحة العقلية داعية إلى اتخاذ إجراءات عاجلة لمعالجة المشكلات النفسية الناجمة عن الفايروس. وكان التركيز الأكبر على حماية الصحة الجسدية خلال الأشهر الأولى من الأزمة، إلا أنها تضع أيضا ضغوطا ذهنية هائلة على عدد كبير من سكان العالم.

وقال الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش "بعد عقود من الإهمال وقلة الاستثمار في خدمات الصحة العقلية، فإن وباء كوفيد – 19 يثقل الآن كاهل العائلات والمجتمعات بضغوط نفسية إضافية".

وأضاف "حتى عندما تتم السيطرة على الوباء، فإن الحزن والقلق والاكتئاب ستواصل التأثير على الأشخاص والمجتمعات".

وسلط تقرير الأمم المتحدة الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها الأشخاص الذين يخشون من أنهم أو أحباءهم سيصابون أو يموتون بالفايروس الذي أودى بحياة نحو 300 ألف شخص في أنحاء العالم منذ ظهوره في الصين أواخر العام الماضي.

وأشار أيضا إلى التأثير النفسي على أعداد كبيرة من الأشخاص الذين فقدوا عملهم أو أنهم معرضون لفقدانه، وانفصلوا عن أحبائهم أو عانوا من تدابير الإغلاق الصارمة.

وقالت ديفورا كيستيل رئيسة قسم الصحة العقلية وتعاطي المخدرات في منظمة الصحة العالمية خلال مؤتمر صحافي عبر الإنترنت "نحن نعلم أن الأوضاع الحالية والخوف وحالة عدم اليقين والاضطراب الاقتصادي، قد تسبب ضائقة نفسية". وتابعت كيستيل مشيرة إلى التقارير التي تفيد بارتفاع حالات الانتحار بين العاملين في المجال الطبي أن العاملين في مجال الرعاية الصحية والمستجيبين الأوائل الذين يعملون تحت "ضغوط هائلة"، معرضون أكثر من غيرهم للخطر.

وتواجه مجموعات أخرى تحديات نفسية سببتها الأزمة أيضا، مثل التلاميذ المتوقفين عن الدراسة والذين يواجهون حالة من عدم اليقين والقلق إضافة إلى النساء اللواتي يواجهن خطرا متزايدا من التعرض للعنف المنزلي عند بقاء الناس فترات طويلة في المنزل.

> حتى عند السيطرة على الوباء، فإن القلق والاكتئاب سيواصلان التأثير على الأشخاص

كما يواجه المسنون والأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية والذين يعتبرون معرضين بشكل خاص لخطر الإصابة بالفايروس، ضغطا متزايدا من خطر العدوى. وذكر التقرير مجموعة من الدراسات الوطنية التي تشير إلى أن الاضطراب العقلي يتزايد بسرعة.

فقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت في ولاية أمهرة في إثيوبيا أن 33 في المئة من السكان يعانون من أعراض مرتبطة بالاكتئاب وهو ارتفاع بثلاث مرات عما كان قبل تفشي الوباء. وأوضحت كيستيل أن دراسات أخرى بيّنت أن معدل انتشار الاضطراب العقلي في خضم الأزمة كان بنسبة 60 في المئة في إيران و45 في المئة في الولايات المتحدة. وأشارت إلى دراسة كندية أظهرت أن ما يقرب من نصف العاملين في مجال الرعاية الصحية قالوا إنهم يحتاجون إلى دعم نفسي.

في العزل الصحي.. توتر ورعب وانهيار يخففها تعايش الأطباء مع الوباء

محمد حسنين

القاهرة – الحصول على تصريح من وزارة الصحة المصرية بدخول المكان كان أقرب إلى المعجزة، وبعد تسلم قائمة طويلة بمعايير السلامة الصحية لتجنب الإصابة بالفايروس داخل المستشفى، لا مجال للتهاون أو الاستخفاف.

كان يُفترض مصاحبتي لمحرر صحافي أثناء الزيارة، لكن جاءت النصيحة الطبية بضرورة ابتعاده عن المكان لضعف جهازه المناعي، وقررت خوض المغامرة منفردا، لكن ما خفف من وطأة الخوف، ذلك الاستقبال الهادئ من الأطباء والممرضات، حيث ظنوا أنني ذهبت لإجراء فحوصات كورونا.

ويعتقد كثيرون أن الأطقم الطبية يقتصر دورها على العلاج أو إجراء الفحوصات للمشتبه في إصابتهم بالفايروس، لكن الأجواء في مستشفيات العزل الصحي، تعكس أنهم تحملوا مشقة القيام بعلاج نفسي لكل من يتردد على المكان، لأن هذا الإجراء بنظرهم هو الخطوة الأولى للتعافي.

ويخيم الصمت داخل مستشفى العزل، ومن حضروا لإجراء فحوصات لا يكفون عن الحديث بصوت خافت، ويتوسلون إلى الله سماع نبأ أن العينة سلبية، والأطباء يصعب أن تسمع أصواتهم من كثرة الماسكات التي تحمي وجوههم.

قال (م. ع)، وهو شاب ثلاثيني جاء للاطمئنان على صحته بعد ارتفاع درجة حرارته لـ"العرب"، إن مستقبله الوظيفي يتوقف على العينة، بعدما تم إبلاغه بأنه لو كانت نتيجة الفحص إيجابية فعليه أن لا يأتي إلى العمل.

جلس الشاب في الغرفة المخصصة لسحب العينة وعلى وجهه علامات الانهيار، حتى جاءت الممرضة والابتسامة تكسو وجهها لتطمئنه وتبلغه بأنه حتى لو كانت النتيجة إيجابية فنسبة شفائه مرتفعة، لأنه شاب وجهازه المناعي قوي ويتحمل الدخول في مواجهة شرسة مع الفايروس.

> كل طبيب أو ممرض يقوم بدور المعالج النفسي مع زميله لإخراجه من حالة الاكتئاب بسبب كورونا

ولم تظهر على الشاب ملامح الطمأنينة عند سحب العينة، وكانت لحظة فارقة في حياته، لا يفكر في الألم الجسدي بقدر ما يركز في ما بعد صدور النتيجة، وماذا بعد، فإن لم يكن الموت مصيره سوف يكون التنمر المجتمعي. وكان التقاط الصورة مع هذا الثلاثيني عملية شاقة للغاية، خشية الفضيحة وهو نفس مبرر والده حيث قال "قد تكون الصورة سببا في رفض الفتيات الزواج منه، أو تعامل الناس معه بطريقة غير إنسانية".

ولم تكن تبريرات الابن وأبيه استثناء، بل حالة عامة تسيطر على المترددين على مستشفى العزل، فالجميع يخشى الوصمة الاجتماعية من كورونا ربما أكثر من الإصابة بالفايروس، ما فسرته إحدى الممرضات بأن "النبذ المجتمعي لمريض كورونا، أو المشتبه في إصابته جعل بعض حاملي الوباء يرفضون الذهاب للمستشفى حتى لو ظهرت عليهم أعراض". قد تشعر لوهلة أن الطمأنينة التي تكسو ملامح الأطباء والممرضات في مستشفى العزل مصطنعة أو أن أحدهم مصاب ببلادة في الإحساس، لكن التعايش مع الوباء جعلهم ينسون أنفسهم وحياتهم الشخصية والعائلية ويركزون مع المرض وحامليه، ومع الوقت استطاعوا الانتصار على حالة الرعب التي كانت تسيطر عليهم في بادئ الأمر.

قالت إحدى الممرضات، وتدعى نسمة لـ"العرب"، إنها تعمل يوميا لأكثر من 20 ساعة، ما جعلها تتعايش مع المرض بشكل روتيني ولا تخشاه، لكن تحترم مخاطره. ولا ينكر البعض إصابتهم بحالة اكتئاب نتيجة الابتعاد عن الأسرة لفترة طويلة، لكن عندما يدخلون على المريض المصاب يرمون همومهم خلف ظهورهم ويبتسمون ويتحاورون بهدوء.

وأضافت نسمة، وهي تتسامر مع بعض زميلاتها، في محاولة للتخفيف عنهن وطأة الضغط النفسي، أن "كل طبيب أو ممرض يقوم بدور المعالج النفسي مع زميله لإخراجه من حالة الاكتئاب، بالتحدث في أي شيء بعيدا عن كورونا".

وإن لم يُصب أحدهم بحالة نفسية سيئة، يكفي أن يتواجد في مكان أقرب إلى السجن، فلا مصادر للتهوية، ولا مجال للتخفيف من الملابس العادية وما يعتليها من ملابس وقائية تصب على أجسادهم العرق طوال اليوم، فالمكان محكم الغلق من كل الاتجاهات والنوافذ، خوفا من تسرب الوباء عن طريق الهواء.

أمام هذه الأجواء الصعبة، يكون الأطباء والممرضات والممرضون ملزمين إنسانيا بالتخفيف عن المرضى وأسرهم، خاصة أن أهل كل محتجز يطمئنون عليه من خلال الاتصال بهاتف ممرضة أو طبيب لمعرفة حالته الصحية، وهو عبء آخر يضاف إلى الأدوار الطبية والنفسية والإنسانية التي تقوم بها الطواقم الطبية.

وقالت الممرضة عبير، إن "أطقم الأطباء والتمريض في مستشفيات العزل يعانون من الرعب الذي يصاب به من يحملون أعراض كورونا، لأن المصابين بالمرض حالاتهم النفسية متدهورة ما يفرض عليهم التعامل بطابع إنساني ونفسي في المقام الأول، لأن ذلك أحد أهم مقدمات انتصار الجسد على الفايروس".

الشيء الوحيد الذي يمكن اكتشافه بسهولة، هو التعب الذي يظهر على الأطباء والممرضات، فقد تجد واحدة تتكئ على الحائط أو تجلس لبضع دقائق لتستريح من مشقة العمل، لكن بعد لحظات تنهض سريعا، وتذهب حيث تمر على الغرف التي تتابع فيها المرضى، فلكل ممرضة مجموعة من المصابين مسؤولة عنهم منذ دخولهم المستشفى.

ويظل العبء الأكبر أن المرضى لا ينعزلون وحدهم في غرف مستقلة، لكن الأطباء والممرضات أيضا يدخلون في عزلة بعد أسبوعين من العمل المستمر، حيث يتم وضعهم في غرف لاختبار مدى إصابتهم من عدمه، وإذا سُمح لهم بالعودة إلى منازلهم لا يختلطون بأحد حتى أولادهم ثم يعودون للعمل مرة أخرى، ويستكملون رحلة التعايش مع الوباء.

لا تستسلم