

## ورقة عمل

الصحة النفسية ومخاطر الاضطرابات النفسية لدى البالغين وكبار السن في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا

### COVID – 19

**Mental health and risks of psychological disorders in adults and the elderly in light of the spread of the Corona virus pandemic**

### Covid - 19

أ.د/جيهان على السيد سويد

أستاذ بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية-كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة المنوفية

#### المقدمة:

منظمة الصحة العالمية: وباء كورونا تسبب في انتشار الاضطرابات النفسية بشكل "مقلق

"للغاية

منظمة الصحة العالمية: ٦٠% زيادة في بلاغات "العنف المنزلي" في أوروبا بعد تفشي

كورونا

منظمة الصحة العالمية تطالب بإجراءات للحد من "العنف الأسري" المتزايد بسبب البقاء

في المنازل

مجلة "لامينتي إي ميرافيليو" الإيطالية تحذر من عواقب نفسية وخيمة بعد انتشار

COVID-19 فيروس كورونا -----

اليوم سبتمبر/ ٢٠٢٠ (٣٠,٦ مليون) شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد، وبلغت

حالات الشفاء (٢٠,٨ مليون) شخص تم شفاؤه، وحالات الوفيات بلغت (٩٥٣ ألف )

عناوين في كبرى المجالات العلمية العالمية وأكثر من هذا بكثير أثارت الخوف والقلق والتوتر لدى سكان العالم بأثره ، فمع الانتشار الواسع لوباء فيروس “كورونا المستجد” (كوفيد- ١٩) في جميع أنحاء العالم، فرض الحجر المنزلي في معظم الدول لفترة غير محددة ، وأصبح الجميع في حالة من الترقب لم يسبق لها مثيل، وانعكست آثار هذا الوباء سلبيًا على جميع نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية، فأغلقت دور العبادة والمدارس والجامعات، والمطاعم والملاعب والصالات، وألغيت الاحتفالات والمؤتمرات والأنشطة الفيزيائية المختلفة، وتوقفت حركة الطيران والسفر، واقتربت بورصات العالم من أدنى مستوياتها، ودخل الاقتصاد العالمي مرحلة انكماش، ولا يعرف أحد الدرك الذي ستصل إليه الأوضاع، إذ ما زالت أعداد المصابين تتزايد في كل دول العالم، مع اقتران ذلك بعدم المعرفة الدقيقة لحركة الفيروس وطبيعته، وعدم اكتشاف لقاح ناجع يقي من الإصابة به، وأصبح العالم كله يتحدث عن فيروس “كورونا”، سواء شاشات التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الإنترنت، أو الأهل والجيران والأصدقاء والزملاء

وانتشرت حالة من الذعر، بالإضافة لبعض السلوكيات والتصرفات الخاطئة من قبل كثيرين في التعامل مع هذه الظروف الاستثنائية، إلى آثار نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، وبالتأكيد فإن هناك ثمة علاقة وطيدة بين الحالة النفسية وصحة الجسم؛ فإذا سيطر على الإنسان الجزع والخوف والتوتر الزائد جراء الإصابة بمرض، ما فإن مناعة الجسم تضعف وقد تتفاقم الحالة المرضية، بالمقابل فإن الطاقة الإيجابية والحالة النفسية للمريض تلعب دورًا فاعلاً في التصدي للمرض، وقد تسهم في التخلص منه أو تكون أحد أهم العلاجات الفعالة في التغلب عليه،

في حين يواجه العالم فيروس كورونا بكل السبل لمنع تفشيه فإن حوالي نصف سكان الكرة الأرضية يعاني من الحجر المنزلي حيث أصبحوا مجبورين على ملازمة منازلهم من تداعيات العزل الصحي الذي فرضته عدة دول لكبح الوباء وحظر التجول.

ومن هنا وجدنا أنه لا بد من القاء الضوء على الصحة النفسية وخطورة الاضطرابات النفسية في زمن انتشار فيروس كورونا وأهمية التعريف بمبادئ الوقاية النفسية انطلاقًا من مفهوم الإسعافات النفسية الأولية وسبل تعزيز المناعة النفسية وخاصة في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد.

الاطار النظري :-

## أولاً :- فيروس كورونا المستجد COVID – 19

### ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد- ١٩.

### ما هو مرض كوفيد-١٩؟

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩. وقد تحوّل كوفيد-١٩ الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

### ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً ويتعافى معظم الناس (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل ٥ أشخاص مصابين بمرض كوفيد-١٩ فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أيا كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة

على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، لیتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة.

### كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟

يمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد-١٩ من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-١٩ من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد-١٩ إذا تنفسوا هذه القطرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل المواقبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد-١٩ وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج.

غمرنا وسائل الإعلام يومياً بتوصيات من شأنها الحفاظ على صحتنا في ظل الانتشار السريع والمباغت لفيروس كورونا المستجد. سيل من النصائح من قبيل: اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، الزم بيتك وتجنب التجمعات الكبيرة. فلا حديث الآن غير حديث "فيروس كورونا" الذي سيطر على جميع الأجواء والمجالات، حتى قيل إنه احتل الطرقات وسكن الأسطح وجدران البنايات، محاصراً ابن آدم الذي وقف أمامه مذعوراً، قليل الحيلة، ومعدوم الصلاحية حتى إشعار آخر. فقد أصبح بقاء بلايين البشر حول العالم في منازلهم ضرورةً حتمية، استجابةً للتنبيه العالمي المتزايد للحد من الانتشار السريع لهذا الفيروس العجيب المروع.

ومع دوام تلك الحال دون معرفة موعد محدد لعودة الحياة إلى ما كانت عليه قبل "كورونا"، تزداد الضغوطات، ويعاني الكثيرون من عدم القدرة على التكيف مع الظروف الراهنة. فما يطلبه منا المختصون ومسؤولو الصحة من ضرورة "التباعد الاجتماعي" ليس أمراً سهلاً؛ إذ يتنافى مع الطبيعة البشرية، "فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه".

## ثانياً: مفهوم الصحة النفسية:

الصحة النفسية أو الصحة العقلية هي مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات "وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد" من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية."

الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية، كما أن منظمة الصحة العالمية نصت على أن رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراتهم والتعامل مع ضغوط الحياة العادية والإنتاج ومساعدة المجتمع، ومع ذلك فإن تعريف "الصحة العقلية" تختلف نتيجة للاختلاف الثقافي والتقييم الذاتي والتنافس في النظريات". الصحة السلوكية هي المصطلح الأمثل للصحة العقلية.[بحاجة لمصدر] وهي تعتبر حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. والصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض.

تعريف آخر لعلم الصحة النفسية:

يمكن تعريف علم الصحة النفسية بأنه ذلك العلم الذي يعني بوصول الانسان الى حالة من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين وقدرته على مواجهة الازمات المختلفة بشكل ايجابي وتوفير الحلول لها مع الاستعمال الامثل لطاقاته الكامنة وتوظيفها للوصول الى حالة اكثر استقرارا وتكاملا.

وجدير بالذكر أن أول من عرّف مصطلح الصحة العقلية بشكل واضح والذي يمكن أن يعتبر باكورة المناهج المعاصرة لتعزيز الصحة العقلية، وعرّف آيزاك راي، وهو أحد المؤسسين الثلاثة عشر للجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنها فن يحفظ العقل من الوقائع والتأثيرات التي تثبط من طاقة العقل وجودته وتطوره وتتلّفها.

نشاط الصحة النفسية يتعلق بنشاط الصحة الاجتماعية وكان يرتبط في بعض الاحيان بالدعوة إلى تحسين النسل والمداواة لأولئك الذين يعتبرون من ذوي النقص العقلي لمساعدتهم في الإنتاجية ، بعد العام ١٩٤٥ م استبدلت الإشارة إلى الصحة النفسية تدريجياً بمصطلح "الصحة العقلية "

### - أهمية علم الصحة النفسية -

ان الصحة النفسية مهمة جدا للفرد فهي من جهة تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على اتم وجه بما يحقق اهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده فهي اذن اساس لممارسة الانسان لدوره في الحياة فالطالب والمعلم والعامل والطبيب لا يمكن لكل منهم اداء دوره وفقا لما مطلوب منه ولا يتمتع بالصحة النفسية ، كما تاتي اهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات والضغوط النفسية قد يترتب عليه الاصابة بالعديد من الامراض ذات المنشأ النفسي كالضغط والسكري وغيرها كما يعد الاهتمام بها هدفا تربويا بحد ذاته لأهميته في تحقيق مختلف الاهداف التربوية، ومن هنا كان لزاما على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس الطلبة والمدرسين بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام على المستويين الشخصي والاجتماعي .

### - أهداف علم الصحة النفسية -

تهدف الصحة النفسية الى :

- ١- فهم الانسان لنفسه ومشاعره وميوله والازمات التي تعترضه والامراض النفسية التي قد تصيبه.
  - ٢- تبصيره بطرق العلاج وترويض النفس.
  - ٣- تساعد في فهم نفوس المجتمع الذي يحيط به وما يختلجهم من مشاعر او ازمات نفسية.
  - ٤- تحقيق التوافق لدى الشخص النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة مع النفس ومع الاخرين
  - ٥- تحقيق الذات لدى الافراد واستغلال قدراتهم بالاسلوب الافضل.
  - ٦- تدريبهم على مواجهة الحياة ومصاعبها ومشاكلها.
  - ٧- الاخذ بيد الانسان للوصول الى التكامل النفسي اي الشعور بالاطمئنان.
  - ٨- المجموعة او الفئة المستهدفة التي يتناولها علم الصحة النفسية
- يستهدف علم الصحة النفسية فئات المجتمع كافة التي تعاني من اضطرابات نفسية وعدم القدرة على التكيف زيادة على الاشخاص غير الاسوياء .

فالشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعل أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين وقد يعاني من الحزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة وصعوبات في التعلم واضطراب المزاج واضطرابات نفسية أخرى. يمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس ومزاوли مهنة التمريض والأطباء أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية عن طريق معالجتها بطرق مثل جلسات العلاج أو الاستشارة أو المداواة الميدان الجديد للصحة النفسية العالمية هو " مجال الدراسة والبحث والخبرة والذي يضع الأولوية لتحسين الصحة العقلية وتحقيق الإنصاف في مجال الصحة العقلية لجميع الناس في العالم

### الصحة النفسية & الصحة السلوكية

في حين أن معظم الناس على علم بمصطلح "الصحة النفسية" إلا أن المصطلح الجديد "الصحة السلوكية" هو المصطلح الأكثر شمولية وعلى الرغم من أن مصطلح "الصحة النفسية" يجمع العديد من أنواع "الصحة السلوكية" إلا أنه يشير فقط إلى المحتوى البيولوجي لهذا الجانب من الصحة بينما يشمل مصطلح "الصحة السلوكية" جميع المساهمات للصحة العقلية متضمناً المواد المستخدمة والسلوك والعادات والقوى الخارجية الأخرى.

### أهمية الصحة النفسية

تشير الأدلة من منظمة الصحة العالمية بأن حوالي نصف سكان العالم مصابون بمرض عقلي يؤثر على احترامهم لذواتهم وعلاقاتهم وأيضاً قدراتهم على العمل في الحياة اليومية كما يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية للفرد وعلى صحته البدنية ويؤدي إلى ضعف الصحة العقلية وإلى مشاكل عدّة مثل تعاطي المخدرات وإدمانها

الحفاظ على صحة نفسية جيدة مهم لعيش حياة طويلة وهانئة إذ أنها قد تكون سبباً رئيسياً لطول العمر على عكس الصحة النفسية السيئة التي تعيق صاحبها من عيش حياة أفضل وقد ذكر (ريتشاردز وكامبانيا وميوس بورك في بحثهم عام ٢٠١٠) "هناك أدلة متزايدة تثبت أن القدرات العاطفية مرتبطة بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل الصحة الجسدية والتحكم في التوتر".

كما اشتمل بحثهم على الذين يفتقرون إلى التعبير عن مشاعرهم أنهم يميلون للسلوكيات العدوانية للمجتمع التي هي انعكاس مباشر لصحتهم النفسية، كما أن تصرفات تدمير الذات متضمنة تعاطي المخدرات والكحول والعراكات الجسدية أو أعمال التخريب قد تسبب كبت عاطفي لأصحابها

## السعادة النفسية

قد تعتبر السعادة النفسية من اهم مؤشرات الصحة النفسية والعقلية وأنها متصلة بشكل قوى بمجموعة القيم التي يمتلكها الفرد لتعزيز القوة الذاتية له ولتحقيق السعادة العاطفية والقدرة على المرونة و التعامل مع تحديات الحياة التي لا بد منها والمساعدة الذاتية طرقاتاً وفلسفات تبني استراتيجيات وأساليب اعتبرت فعالة لزيادة تحسين السعادة النفسية للناس الأصحاء ويبرز علم النفس الإيجابي بشكل متزايد في مجال الصحة النفسية، ويشمل النموذج الكلي للصحة النفسية عموماً مفاهيم تركز على أفكار تعليمية ونفسية ودينية وإنسانية بالإضافة إلى أفكار نظرية من علم النفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي والسريري والصحي والتنموي.

## علامات تدل على التمتع بصحة نفسية جيدة

يتميز الشخص المتمتع بالصحة النفسية بعدة صفات تميزه عن الشخص الذي يعاني من أمراض نفسية

١- التوافق: فالشخص المتمتع بالصحة النفسية ينعم بالتوافق مع نفسه ومع المجتمع من حوله، وأيضاً متوافق مع مهنته فلا يشعر بالتعب أو الملل من أداء عمله فهو بالنسبة له هواية

### أ- التوافق الذاتي:

تقدير الذات واحترامها والاعتراف بنقاط قوتها ونقاط ضعفها

إشباع الحاجات العضوية مثل الحاجة للطعام والشراب والتنفس والنوم

إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للأمن والحاجة للمعرفة

القدرة على حل الأزمات النفسية حلاً إيجابياً



التوفيق المرن بين الدوافع المتصارعة

ب- التوافق الاجتماعي:

القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والإيثار فلا عدوان ولا اتكال ولا إهمال لمشاعر الآخرين ، العمل لمصلحة المجموع مع عدم إهمال مصلحة الفرد

ج- التوافق المهني:

الاختيار المناسب للعمل المناسب ، الاستعداد له علماً وتدريباً ، الدخول في العمل والانجاز والكفاءة والشعور بالنجاح

٢- الشعور بالسعادة

أ- مع النفس:

احترام النفس وتقبلها والثقة فيها ، الشعور بالأمن النفسي والاطمئنان القلبي

الإقبال على الحياة والتخطيط للمستقبل بثقة وتفاؤل وأمل

الاستفادة من اللحظات السعيدة، وعدم تنغيصها بآلام الماضي وهموم المستقبل

ب- مع الآخرين:

السعادة الزوجية ، التكامل الاجتماعي وتكوين الصداقات ، حب الآخرين واحترامهم والثقة فيهم

وخدمتهم - التفاعل الاجتماعي السليم والقيام بالدور الاجتماعي المناسب وتحمل المسؤولية

الاجتماعية

٣- تحقيق الذات واستغلال القدرات

فهم النفس والتقييم الواقعي لقدراتها واستغلالها الاستغلال الأمثل

تقبل نقاط الضعف والعمل على تقويتها ما أمكن ، وضع أهداف يمكنه تحقيقها

الشعور بالنجاح والفخر بما يقدم ، تقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد

#### ٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة

النظرة السليمة للحياة ومطالبها ومشكلاتها ، القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية بمرونة إيجابية ، تحمل مسؤولية السلوك الشخصي والمسؤوليات الاجتماعية

القدرة على إحداث تغييرات إيجابية في بينته ، الترحيب بالأفكار الجديدة وعدم كبتها

٥- السلوك السوي : فالصحيح نفسيا يسلك في حياته السلوك العادي والمألوف والغالب على معظم الناس

#### الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا ٢٠١٩-٢٠٢٠

تسببت جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) بتأثيرات على الصحة العقلية والنفسية للناس بشكل عام حول العالم. توصي التوجيهات التي وضعتها اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (---

**( IASC )** ويشار إليها اختصاراً **(بالإنجليزية: Inter-Agency Standing Committee)**

بخصوص الصحة العقلية والنفسية والدعم النفسي الاجتماعي بأن المبادئ الأساسية لدعم الصحة النفسية وتعزيزها أثناء حالات الطوارئ هي: "عدم إلحاق الأذى، تعزيز حقوق الإنسان والمساواة، استخدام النهج التشاركية، البناء اعتماداً على الموارد والقدرات الحالية، اعتماد عمليات تدخل متعددة المراحل وأخيراً العمل مع أنظمة الدعم المتكاملة". يؤثر كوفيد-١٩ على الترابط والاتصال الاجتماعي بين الأشخاص ، وثقتهم في الأشخاص والمؤسسات، وأعمالهم ودخلهم ، بالإضافة إلى فرض كمية عبء هائلة من حيث الهم والقلق.

قالت منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة، إنهما رصدتا "انتشاراً كبيراً لأمراض الاضطراب العقلي"، بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩)، خاصة بين العاملين في مجال الرعاية الصحية والأطفال وبعض البالغين ، 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 ٥٠% من العاملين في مجال الرعاية الصحية في الصين عن إصابتهم بالاكتئاب، فيما أفاد ٤٢% من العاملين في مجال الرعاية الصحية في باكستان، إصابتهم بالاضطراب النفسي المعتدل، و 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 غبريسوس)، في بيان صحفي، إن "أثر الوباء على الصحة النفسية للناس 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 غبريسوس، أنه "من الواضح الآن تماماً أنه يجب معالجة احتياجات الصحة العقلية كعنصر أساسي في استجابتنا لوباء فيروس كورونا والتعافي منه"، "هذه مسؤولية جماعية للحكومات والمجتمع المدني، بدعم من منظمة الأمم المتحدة بأسرها. الفشل في أخذ الرفاهية العاطفية للناس على محمل الجد سيؤدي إلى تكاليف اجتماعية واقتصادية طويلة الأجل للمجتمع

وقد نشرت المجلة الطبية "ذا لانسيت" قبل بضعة أيام دراسة حول التأثير النفسي لفيروس كورونا، من خلال تحليل مواقف أزمات صحية مماثلة من بينها بقاء مناطق مختلفة من الصين في الحجر الصحي لمدة ١٠ أيام إثر تفشي وباء السارس سنة ٢٠٠٣

وقد أقدم علماء النفس على تحليل تأثير هذا النوع من الأوبئة. وبفضل البيانات التي جمعتها الخبراء ومقارنتها بالوضع الحالي، تمكنوا من تحديد العواقب النفسية لفيروس كورونا

-1- العزل لمدة عشرة أيام يسبب الضغط النفسي .

أوردت المجلة أن الحكومات طبقت العديد من التدابير للحد من استمرار تفشي فيروس كورونا ومكافحته، ومن بينها الحجر الصحي لمدة ١٥ يوماً. ومع تعميق البحث في كلية الملك في لندن، توصلت كل من سامانثا بروكس وريبيكا ويبستر إلى استنتاج مفاده أنه بعد ١٠ أيام من العزلة، يبدأ العقل في الانهيار، وبداية من اليوم ١١، يتفاقم الإحساس بالتوتر والعصبية والقلق. وإذا تجاوزت مدة العزل ١٥ يوماً، تصبح الآثار أكثر خطورة ويصعب السيطرة عليها

## 2- الخوف غير المنطقي من العدوى .

ذكرت المجلة أن الخوف من العدوى يعدّ من أبرز التداعيات النفسية لفيروس كورونا. فكلما توسّعت بؤرة انتشاره، اجتاحت العقل البشري مخاوف غير منطقية لا أساس لها في هذه الحالة، لا يعود للاستماع للمصادر الموثوقة ولا لإجراءات السلامة أي أهمية. ويمكن لهذه المخاوف أن تولد الوسواس، ويصبح المرء متشككا بشأن إمكانية أن يكون الطعام الذي يتناوله ناقلا للعدوى، أو أن تكون الحيوانات الأليفة ناقلة للعدوى

## 3- الشعور بالملل والإحباط .

نوّهت المجلة أيضاً بأنه في ظلّ تقليل التواصل الاجتماعي إلى أقصى حدود في هذه الفترة، حيث يخيم الصمت على الشوارع ويمكث الجميع في منازلهم، يطغى الملل على الجو رغم توفّر العديد من وسائل الترفيه

بمرور الأيام، تزداد الشكوك والريبة ويتولد الشعور بالإحباط. ومع عدم القدرة على الحفاظ على استقرار نمط الحياة وتقييد حرية الحركة، تنتاب الإنسان مشاعر أكثر تعقيدا

## 4 .-الشعور بنقص الضروريات الأساسية

أشارت المجلة إلى أن النبضات العصبية في العقل البشري تدفع الإنسان إلى ممارسة الشراء العصبي الذي يكون ناتجا عن الإحساس بنقص الضرورات الأساسية ووفقا لنظرية الدافعية الإنسانية، صنف عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو مسألة تخزين الطعام والضروريات الأساسية في أول هرم الدوافع والاحتياجات، مؤكدا أن الطعام يضمن رفاهية الإنسان. لذلك، يقود العقل صاحبه إلى المسارعة إلى تخزين المواد الضرورية اعتقادا منه بأن السلع يمكن أن تنفذ

## 5- فقدان الثقة في كل شيء.

من بين العواقب النفسية الأخرى لفيروس كورونا، فقدان الثقة في مصادر المعلومات الرسمية مثل مراكز الرعاية الصحية والمؤسسات السياسية والعلمية لأنه في أوقات الأزمات، يتوقّف نشاط العقل البشري ويفقد الثقة في كل شيء

وأوضحت المجلة أن أسباب انعدام الثقة في كل شيء تعود إلى نشر بيانات متناقضة وغياب

التنسيق بين مختلف أعضاء الحكومة والصحة والسلطات القضائية الأخرى

وقع هذا الأمر سابقا في أزمة السارس سنة ٢٠٠٣ وتكرّر الآن مع أزمة الكورونا، حيث كانت

استجابة السلطات قائمة على أساس تقدم الحالة وما يحدث يوميا

وفي ظل هذا الوضع يمكن أن يصبح عدم ثقة الشعب العدو الأسوأ، حيث تنتشر نظريات جنون الارتياب والتأمر، وبذلك يتم الابتعاد عن حل المشكلة

### العواقب ذات المدى البعيد لجائحة فيروس كورونا ٢٠١٩-٢٠٢٠ على الصحة النفسية

وفقاً للتوجيهات التي وضعتها اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (-----) **Inter-Agency Standing Committee**؛ اختصارها (IASC) بخصوص الصحة النفسية والعقلية والدعم النفسي-الاجتماعي؛ يمكن أن يتواجد عواقب بعيدة الأمد نتيجة جائحة فيروس كورونا. تدهور الشبكات الاجتماعية والاقتصاديات، والوصمة تجاه الناجين من مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ ، واحتمال ارتفاع الغضب والعدوانية على العاملين الصحيين في الخطوط الأمامية وعلى العاملين في الحكومة، والغضب المحتمل والعدوانية ضد الأطفال واحتمال إبراز عدم ثقة في المعلومات التي تقدمها السلطات الرسمية، هذه الأمثلة؛ هي بعض العواقب المتوقعة على المدى البعيد من قبل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC). يمكن أن تكون بعض هذه العواقب ناتجة عن مخاطر واقعية، ولكن العديد من ردود الفعل يمكن أن تنتج بسبب وجود نقص بالمعرفة والمعلومات ونشر الشائعات والمعلومات الخاطئة. من الممكن أيضاً أن يمر بعض الأشخاص بتجارب إيجابية خلال الجائحة، مثل الافتخار في امكانية عثوره وقدرته على خلق طرق للتكيف في ظل هذه الأزمة. من المحتمل أن يظهر أفراد المجتمع الإيثار والتعاون عندما يواجهون أزمة، وقد يشعر الناس بالرضا والشعور الحسن نتيجة مساعدة الآخرين.

ذكرت منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة، إنهما رسدا "انتشاراً كبيراً لأمراض الاضطراب العقلي"، بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩)، 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 ٥٠% من العاملين في مجال الرعاية الصحية في الصين عن إصابتهم بالاكتئاب، فيما أفاد ٤٢% من العاملين في مجال الرعاية الصحية في باكستان، إصابتهم بالاضطراب النفسي المعتدل، و ٢٦% بالاضطراب النفسي الشديد.

وحذر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية من "العنف الأسري" المتزايد بسبب البقاء في المنازل وأن "النساء في العلاقات المنزلية من المرجح أن يتعرضن للعنف، مثل أطفالهن، حيث يقضي أفراد الأسرة المزيد من الوقت في اتصال وثيق، وتتعامل الأسر مع ضغوط إضافية وخسائر

اقتصادية أو وظيفية محتملة"، مؤكداً أنه "غالبًا ما تكون النساء أكثر عرضه لكل هذه الاضطرابات.

تحذيرات منظمة الصحة العالمية WHO، تأتي فيما تزايدت أعداد الإصابات بفيروس كورونا المستجد حول العالم لتتخطى حاجز ٣٠ مليون إصابة، مسجلة بحسب جامعة جونز هوبكنز الأمريكية.

### الوقاية النفسية:-

تتضمن إجراءات الوقاية النفسية انطلاقًا من مفهوم الإسعافات النفسية الأولية المبادئ التالية:

١- القراءة عن الأمراض ومسبباتها وطرق الوقاية منها، وبخاصة فيما يتعلق بفيروس "كورونا".  
2- التعرف إلى الخدمات وأنواع الدعم المتوفرة.

3- متابعة المعلومات الطبية من مصادر موثوقة، واتباع الإرشادات الصادرة عن الجهات المعنية الرسمية.

4- الانتباه للمحيطين ممن تصدر عنهم ردود فعل غير اعتيادية بسبب الضيق والتوتر، خاصة الأطفال، والعمل على تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لهم.

5- إبعاد الأطفال وكبار السن عن الأخبار الصادمة والمعلومات الكثيرة المغلوطة المنتشرة في التلفاز أو وسائل التواصل الاجتماعي، وطمأنتهم بأن أهاليهم قد اتخذوا التدابير اللازمة وأنهم يقومون بحمايتهم، لكي يشعروا بالأمان.

٦- الاتصال بمقدمي الدعم النفسي الاجتماعي في حال الشعور بالقلق والتوتر.

٧- الإصغاء إلى التعليمات والنصائح والإرشادات النفسية التي تعمل على تحقيق الشعور بالهدوء والطمأنينة.

٨- النزود بالمعلومات والأخبار الإيجابية الداعمة للتخفيف من ردود الفعل السلبية.

### ما أعراض القلق النفسي بسبب أزمة فيروس "كورونا المستجد"

من الطبيعي أن يمر الإنسان بمجموعة من المشاعر والأعراض النفسية عند التعرض لأي أزمة، وتختلف هذه الأعراض من شخص لآخر، وتشمل الأعراض النفسية بسبب وباء "كورونا" ما يلي: .الغضب والانفعال. .القلق والذعر. .الشعور بالضيق الشديد. .الأرق وصعوبة النوم. .أعراض جسدية: صداع، إرهاق، ارتعاش، آلام معمة. .صعوبة في التركيز. .حساسية شديدة بشأن صحة البدن. .الخوف من السعال أو المرض.

## Psychological Disorders: مفهوم الاضطرابات النفسية:

تعتبر الشخصية، بحسب تعريفات علم النفس العلاجي، هي اسمٌ جامعٌ مركبٌ من الطبع، الصفات، الأحاسيس، الأفكار والسلوكيات المتأصلة والفريدة لدى شخص معين؛ فمن الممكن إيجاد تنوع واسع بين الأشخاص، من حيث الصفات والتراكيب الشخصية، في تجمع سكاني واحد. عندما تكون هذه التراكيب المختلفة للشخصية حادة، تفتقد إلى الليونة ودائمة التردد، فعندها تُدعى بالشخصية "غير الطبيعية" (أو أن صاحبها يعاني من الاضطرابات النفسية)، إذ عندما تطرأ ظروف مغايرة تتطلب ليونة في هذه المكونات الشخصية، فإذا كان الشخص ذا مركبات تفتقر إلى الليونة في شخصيته، فقد تُحد من قدرته على التأقلم، وبالتالي يكون المصاب باضطرابات الشخصية معرضاً للوقوع في الأزمات والمعاناة، عاجزاً عن ممارسة حياة طبيعية. لا يعي ذو الشخصية غير الطبيعية إشكالية هذا الاختلاف، بل يكون على قناعة أن المشكلة التي تواجهه تكمن في الأشخاص والظروف المحيطة به، وهذا ما يعيق احتمالات العلاج، إذ لا يستجيب الشخص للعلاج، وفي أكثر الحالات لا يرى حاجة للعلاج أو التغيير. يبدأ ظهور هذه الشخصية غير الطبيعية عند الفرد في جيل المراهقة، وخلافاً للمرض النفسي، تعتبر الشخصية غير الطبيعية تركيبة ثابتة للفرد، ومن غير الوارد أن يؤثر فيها العلاج الدوائي. قد يكمن أصل المشكلة - لتشكّل الشخصية غير الطبيعية (أو للاضطراب في الشخصية) - في العوامل الوراثية والعوامل المحيطة. يتم تصنيف أنواع اضطرابات الشخصية لمجموعات وأنواع محددة، بحسب نظام تصنيف وتشخيص أنواع الشخصية المتعارف عليه في علم النفس العلاجي (DSM). يتم التصنيف وفق عوامل مشتركة لأنواع مختلفة، بحيث تحوي كل مجموعه أنواعاً مختلفة، إلا أن بينها عوامل أساسية مشتركة؛ مما يعني أن من الوارد وجود شخصيات مختلفة في ذات المجموعة

إضطراب الشخصية هو نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضييق أو العجز الذي يصيب الفرد ولا يعد جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافة وقد تغيرت أساليب إدراك وفهم حالات الصحة النفسية على مر الأزمان وعبر الثقافات، وما زالت هناك اختلافات في تصنيف الاضطرابات النفسية وتعريفها وتقييمها. ذلك على الرغم من أن المعايير الإرشادية القياسية مقبولة على نطاق واسع.

في الوقت الحالي، يتم تصوير الاضطرابات النفسية على أنها اضطرابات في عصبونات الدماغ من المرجح أن تكون ناتجة عن العمليات الارتقائية التي يشكلها التفاعل المعقد بين العوامل الوراثية والتجارب الحياتية. بعبارة أخرى، فإن الجينات الموروثة للمرض العقلي أو النفسي يمكن أن تكون

هي الجينات المسؤولة عن نمو العقل، والتي من المحتمل أن يكون لها نتائج مختلفة، بناءً على المحيط البيولوجي والبيئي.

وقد ذكر أن أكثر من ثلث سكان معظم دول العالم تعرضوا للإصابة بأحد الفئات الرئيسية من الأمراض النفسية في مرحلة ما من حياتهم. وكثيراً ما يتم تفسير أسباب ذلك من خلال نموذج الاستعداد-الضغط والنموذج الحيوي النفسي الاجتماعي. ويمكن أن يتلقى المصابون بأمراض نفسية الرعاية الصحية اللازمة في مستشفيات الأمراض النفسية أو في المجتمع أي خارج المستشفى. ويقوم الأطباء النفسيون أو الإخصائيون النفسيون الإكلينيكيون بتشخيص الأمراض النفسية بالاستعانة بأساليب متعددة، وكثيراً ما يعتمدون على الملاحظة وطرح الأسئلة في المقابلات التي تتم مع المرضى. ويقدم العلاج للأمراض النفسية الكثير من إحصائي الصحة النفسية

## أخيراً،

ننوه إلى أن الاضطرابات النفسية التي قد تحدث بسبب أزمة وباء "كورونا" قد تكون غير ناتجة عن الخوف من المرض، أو الانغلاق القسري بين جدران المنزل نتيجة للحجر الصحي المفروض، إنما قد تنتج عن الصعوبات المادية الشديدة التي يعاني منها الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف، وهنا يأتي دور السلطات الحكومية في تأمين متطلبات المعيشة للمواطنين، إضافة للتواصل المستمر معهم وإبلاغهم بالمستجدات فيما يخص تطور وباء "كورونا" في بلادهم، وإشعارهم بالامتنان الخالص لأنهم انسجموا مع دعوتها للحجر من أجل الصحة العامة، وهذا يشجع الناس على البقاء في بيوتهم بنوع من الارتياح.

## الدراسات السابقة

إحدى الدراسات العلمية قليلة العدد التي أجريت حول هذا الأمر، هي دراسة مرجعية أجرتها عام ٢٠١٥، جوليان هولت- لونسداد، باحثة علم النفس في جامعة بريجهام يونج الأمريكية، لنتائج عدد من دراسات سابقة Meta-Analysis وزملاؤها، وارتكزت على عمل تحليل بعدي حول آثار العزلة الاجتماعية المزمدة. تقول "هولت- لونسداد": إنه فيما يتعلق بالآثار السلبية التي قد يسببها التباعد الاجتماعي، تجاوباً مع جائحة فيروس كورونا المستجد، "سيظل الأمر بمنزلة سؤال مفتوح"، مضيفاً أن لديها في هذا الصدد فرضيتين تتنافسان، فهي قلقة من أن يؤدي ذلك



إلى تفاقم الأمور بالنسبة لأولئك الذين يعانون فعلياً من مشاعر العزلة والوحدة، ولكنها تشدد في الوقت ذاته- على أنه قد يكون نقطة تحفيز لآخرين على التواصل المجتمعي، مفسرةً ذلك بأن الاحتمال الأكثر تفاؤلاً هو أن الوعي المتزايد بطبيعة الوباء سيدفع الناس إلى البقاء على اتصال واتخاذ إجراءات أخرى إيجابية.

وكما جاء في حلقة النقاش الإلكترونية التي عقدتها الجامعة الأمريكية بالقاهرة في ٦ أبريل ٢٠٢٠: "عندما يكون هناك أزمة بهذا الحجم، لا بد من تقييم علمي لها. يجب أن نسأل أنفسنا: ما هو أكثر شيء يؤثر بنا؟ ونحدد نوع المشاعر التي نشعر بها، هل هي خوف؟ ممّ نخاف؟ لا بد أن يفهم الإنسان طبيعة ردة فعله وطبيعة الإحساس الذي يشعر به، مشدداً على ضرورة معرفة أن هناك أشياء لا يمكن للإنسان أن يتحكم بها، مثل توقع ما سيحدث غداً، "يمكنني فقط التحكم في أسلوبتي أو انتقائي للأخبار التي أستمع إليها"، ويضيف: "لا بد من إدراك أن ما يؤثر سلباً علينا هو محاولتنا فعل أشياء ليست في مقدرتنا.

أجرى كلٌّ من "ين هوانغ" و"نينغ تشاو"، بدعم من "المؤسسة الوطنية للعلوم الطبيعية" في الصين، استطلاعاً إلكترونياً على أكثر من ٧٢٣٦ صينياً، خلال الفترة من ٣ فبراير ٢٠٢٠ حتى ١٧ فبراير ٢٠٢٠، معتمدين على الأساليب الإحصائية لتحليل النتائج وعقد المقارنات بين الفئات المختلفة، وذلك بهدف تقييم المخاطر النفسية والاضطرابات العقلية الناتجة عن فيروس كورونا، مع تحديد أي الجماعات أكثر عرضة لتلك المخاطر، وبالتالي مساعدة المسؤولين الحكوميين على تقديم العون اللازم لهم.

### متغيرات الاستطلاع

حاول الباحثان في دراستهما قياس عددٍ من المتغيرات التي يمكن إيجازها فيما يلي:

أولاً- المتغيرات الديموغرافية: والتي تشمل: العمر، والنوع (الجنس)، ونوع المهنة، وغيرها. وقد قام الباحثان بتقسيم المهن إلى عدة فئات، تضم الفئة الأولى العاملين في مجال الرعاية الصحية، كالأطباء والممرضات. أما الفئة الثانية فتضم طاقم الموظفين بالمؤسسات الوطنية. في حين تضم الفئة الثالثة المعلمين، والطلاب بالمدارس والجامعات، وأخيراً العاملين بالقطاع الخاص والمتقاعدين.

، وهو أحد أشهر المقاييس (GAD-7) ثانيًا- أعراض القلق والاكتئاب: استخدم الباحثان مقياس لقياس اضطرابات القلق العام، والذي أثبت فاعلية ومصدقية كبرى في العديد من الحالات. وعليه فمن يحصل على (٩) نقاط فأكثر تُصبح لديه معدلات قلق عالية نتيجة تفشي فيروس كورونا

، أحد أهم مقاييس الاكتئاب الوبائي، لتحديد ما إذا (CES-D) ولقياس الاكتئاب، استخدمنا مقياس كان المشاركون في الاستطلاع يشعرون بأعراض اكتئاب نتيجة تفشي كورونا أم لا. فإذا حصل المشارك على (٢٨) نقطة فأكثر، دل ذلك على إصابته بأعراض الاكتئاب

لقياس جودة النوم. وهو يعتمد على عدد من (PSQI) ثالثًا- جودة النوم: استخدم الباحثان مؤشر المتغيرات، كعدد الساعات التي يستغرقها الشخص في النوم باليوم الواحد، ومدى استخدام الأدوية التي تساعد على النوم، وعدد ساعات الشعور بالخمول خاصة خلال فترات النهار، وذلك لمعرفة ما إذا كان المشاركون يعانون من فقر في جودة النوم نتيجة تفشي كورونا أم لا

ولم يكتفِ الباحثان بتلك المتغيرات؛ بل استخدمنا معيارين آخرين لقياس مدى الاضطرابات والآثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا. وقد ركز المعيار الأول على الوقت الذي يستغرقه الفرد في التفكير بالفيروس، وهو ما تمكّن الباحثان من قياسه بطرح عدد من الأسئلة، أهمها: كم عدد الساعات التي تستغرقها في التفكير بفيروس كورونا خلال اليوم الواحد؟

وقد ارتبط هذا السؤال بمؤشرين؛ أولهما: عدد الساعات التي يستغرقها الفرد في قراءة الأخبار المتعلقة بفيروس كورونا، سواء في التلفزيون أو على الإنترنت. وثانيهما: عدد الساعات التي يستغرقها الفرد في المناقشات مع عائلته وأصدقائه حول الفيروس

وقد ركز المعيار الثاني على الجانب المعرفي والإدراكي لدى الأفراد حول تفشي فيروس كورونا المستجد، وهو ما تم قياسه بطرح عدد من الأسئلة حول الفيروس، والتي يمكن إيجازها فيما يلي: هل فترة حضانة فيروس كورونا لا تتجاوز ١٤ يومًا؟ هل لمسُ الأشياء الملوثة يمكن أن يُسبب العدوى؟ هل تناول السوائل والخضروات يُقلل من الإصابة بالفيروس؟ وأخيرًا، هل الاتصال بشخص لم تظهر عليه الأعراض بعد يمكن أن يُسبب العدوى؟

ووفقاً لهذا، تم تصنيف الأفراد المشاركين في الاستطلاع إلى ثلاث فئات؛ أولها شخص واسع المعرفة بأضرار فيروس كورونا، وثانيها شخص متوسط المعرفة بأضرار الفيروس، والفئة الثالثة والأخيرة شخص ليست لديه أي معرفة بأضرار واحتمالات الإصابة بفيروس كورونا

### نتائج الاستطلاع

بعد التحليل الإحصائي لإجابات المشاركين في الاستطلاع، تمكّن الباحثان من الوصول إلى عددٍ من النتائج التي يُمكن إيجازها على النحو التالي

أولاً- العاملون في مجال الرعاية الصحية: في عام ٢٠١٩، أجرت هيئة الصحة العقلية الصينية مسحاً وبانياً متعدد القطاعات، توصلت فيه إلى أن حوالي ٣% من الصينيين البالغين لديهم أعراض عالية من القلق والاكتئاب. وبمقارنة تلك النتائج بما توصل له الباحثان، لوحظ ارتفاع نسب الإصابة بـ"عبء الصحة النفسية" لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية في الصين نتيجة ارتفاع أعراض القلق والاكتئاب لديهم. فضلاً عن زيادة عدد الساعات التي يستغرقونها في التفكير بفيروس كورونا

وقد توصلت الدراسة إلى أن شخصاً من كل أربعة أشخاص من العاملين في مجال الرعاية الصحية لديه فقر في جودة النوم مقارنة بأي مهنة أخرى خلال فترة انتشار فيروس كورونا، نتيجة التعامل المباشر مع المصابين بالفيروس. وبشكل عام، تزداد أعراض القلق والاكتئاب بشكل أسرع من أي وقت آخر في حالات ظهور الأمراض الوبائية المعدية سريعة الانتشار

ثانياً- ارتفاع نسب الإصابة بالفيروس بين الذكور والإناث: توصلت الدراسة إلى أن واحداً من أصل ثلاثة مشاركين ظهرت عليه أعراض القلق والاكتئاب خلال فترة انتشار فيروس كورونا، سواء كان المشارك من الذكور أو الإناث، وذلك بخلاف ما توصلت إليه الدراسات السابقة حول الأوبئة كوباء "السارس"، والتي أثبتت أن نسب القلق والاكتئاب ترتفع لدى الإناث بشكل أكبر مقارنةً بالذكور

ثالثاً- ارتفاع نسب الإصابة بالقلق بين الشباب: توصلت الدراسة إلى أن الشباب دون سن (٣٥) عاماً، ترتفع بينهم نسب القلق والاكتئاب خلال فترة تفشي فيروس كورونا المستجد، مقارنةً بمن هم أعلى من (٣٥) عاماً، وهي النتيجة نفسها التي توصلت لها بعض الدراسات السابقة التي أجريت في تايوان حول فيروس "السارس"

## الفئات الأكثر عرضة للتأثر

يوضح كريس سيجرين، عالم سلوكي في جامعة أريزونا الأمريكية، أن هناك تنوعاً هائلاً في قدرة الناس على التعامل مع العزلة الاجتماعية والشعور بالتوتر، قائلاً إنه من المهم أن نتذكر أنه ليس كل من يخوض الأزمة الحالية يكون بمستوى الصحة العقلية ذاته، مشدداً على أن الشخص الذي يعاني بالفعل من مشكلات مع القلق الاجتماعي، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، وتعاطي المخدرات، أو غيرها من المشكلات الصحية، سيكون أكثر عرضةً للتأثر بإجراءات التباعد الاجتماعي على نحوٍ سلبي.

وأكدت "هولت- لونسداد": إن الناس من جميع الأعمار معرضون للآثار السلبية للعزلة الاجتماعية والوحدة. لكن تقريراً حديثاً صادراً عن الأكاديمية الوطنية للعلوم الأمريكية (شاركت هولت- لونسداد في تأليفه) سلط الضوء على بعض الأسباب التي تجعل "كبار السن هم الفئة الأكثر عرضةً للتأثر بالأزمة"، كفقدان الأجواء الأسرية والافتقار إلى الأصدقاء، والإصابة بالأمراض المزمنة والإعاقات الحسية التي قد تعوق التفاعل مع الآخرين، مثل فقدان السمع أو البصر.

يؤكد هاني هنري ضرورة تأزر الأسر في مثل هذه الأوقات الصعبة، وخاصةً أن المرأة العاملة والزوجة حالياً تتحمل الكثير من الضغوطات، لذا شدد على ضرورة تقديم المساعدة للأمهات والزوجات في المنزل وإظهار التقدير لهن. وعن العاملين بالقطاع الطبي ومدى تأثرهم النفسي في أثناء جائحة الكورونا، قال "هنري": "لا بد من الاعتراف بالدور البطولي للقطاع الطبي، فهم حالياً داخل الحدث كمن هم في حالة حرب، لن يكون لديهم وقت بالضرورة لمراعاة حالتهم النفسية، لذا لا بد من الاهتمام بحالتهم النفسية بعد هذه الأزمة، فقد يعاني بعضهم من اضطراب ما بعد الأزمة. وشدد على أنه: يمكننا حالياً الاستمرار في دعمهم وتشجيعهم معنوياً من خلال المبادرات التي يقوم بها الأفراد حول العالم، مثل التصفيق لهم في توقيت محدد كل يوم، وتسليط الدور على جهودهم كمثال.

