



مشروع الدعم النفسي للمتضررين من كورونا والازمات

**دليل المساعدة الذاتية
للتعامل مع القلق والتوتر
الناجم عن انتشار الأوبئة**

إعداد الاخصائي النفسي:

اسعد الخضر

إشراف علمي:

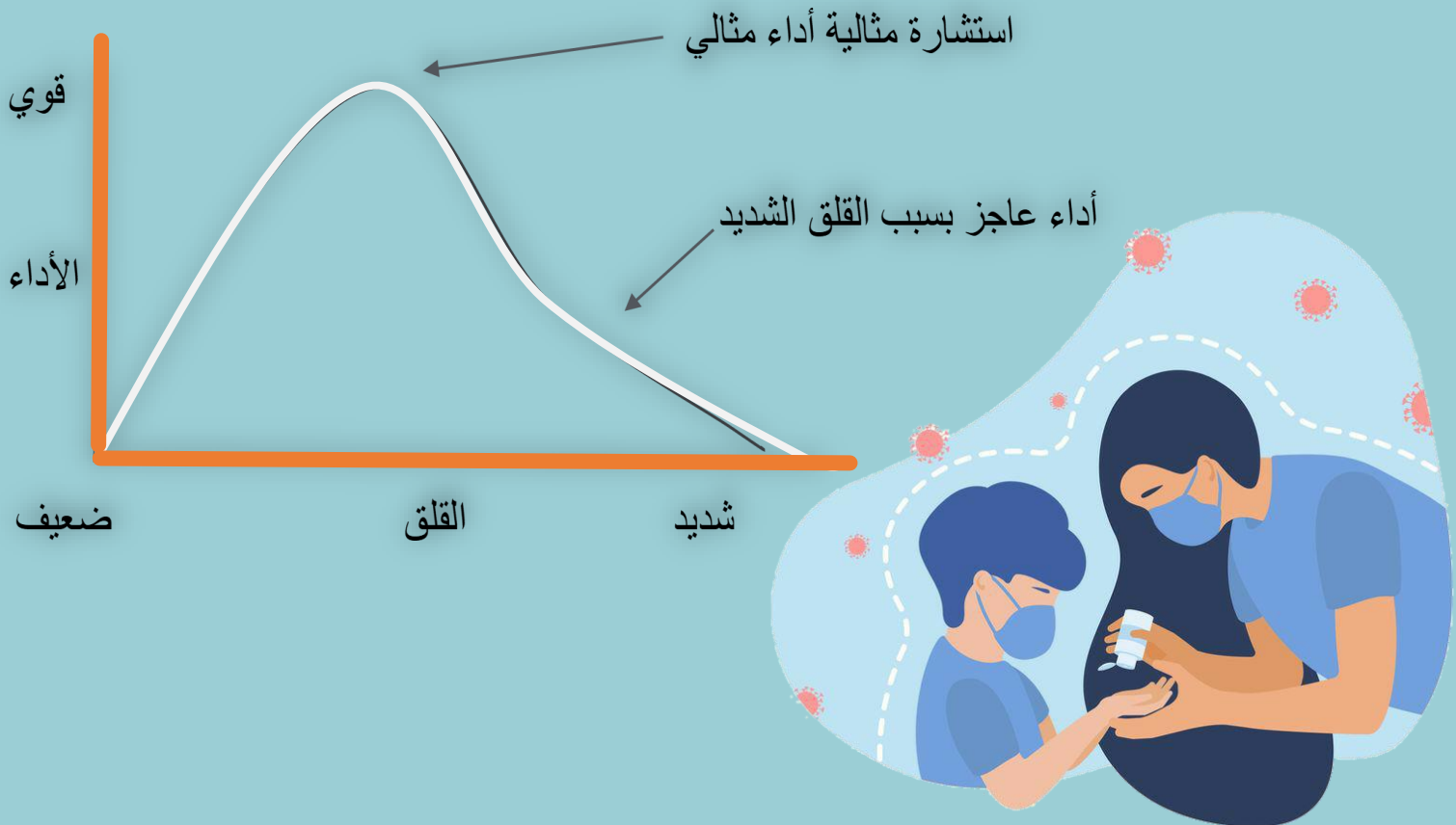
الدكتور جاسم المنصور

المقدمة

يعتبر القلق أحد المشاعر التي تساعد على بقاء الإنسان، وتدفعه على القيام ببعض الأعمال، وتشحن هممه في المواقف الصعبة والتي تحتاج إلى تركيز وقدر من الحرس والحذر وهذا ما نشاهده ونجده في حال القلق من الإصابة بالوباء او العدوى حيث يدفع الكثيرين إلى القيام بالإجراءات الوقائية والالتزام بالتعليمات الصحية لحماية أنفسهم وافراد عائلتهم ومجتمعهم على حد سواء وهذا الشكل يطلق عليه القلق الإيجابي وهو ضمن الحدود الطبيعية.

ولكن قد يتحول هذا القلق إلى معيق ومعتل للإنسان مع ازدياد الضغوطات المالية والعزلة الاجتماعية المفروضة وعرقلة الروتين اليومي للشخص والقلق من الإصابة بالعدوى أو إزاء مدة استمراره وإمكانية فقدان العمل وما يخبئه المستقبل او حتى كثرة الشائعات والمعلومات الخاطئة عن الوباء إلى الشعور بفقد السيطرة وإرباك للإنسان حيال ما يجب فعله مما يثير القلق لديه بشكل أكبر من قدرته على التعامل معه.

والعلاقة بين القلق والقدرة على الأداء تعرف بقانون (يركس دودسون Yerkes Dodson Law) فكلما ازداد القلق تحسن الأداء وذلك حتى وصول نقطة معينة يكون فيها الأداء في قمته، وإذا زاد القلق عن تلك النقطة انقلب أثره عكسيا وأدى إلى تدهور الأداء، وحتى أنه من الممكن أن يتوقف نهائيا، وهذا يبدو واضحا لدى بعض الافراد الذين تطور لديهم القلق لدرجة تعيق عملهم وسببت لهم مشاكل عائلية أو مهنية أو جسدية كما هو موضح في الشكل التالي.



إن ملاحظة حالتك النفسية الحالية وفهمها هو الأساس لتنفيذ أي تدخلات للمساعدة الذاتية في مجال الصحة النفسية، ففي ضوء المشاكل النفسية التي قد تحدث، تحتاج إلى فحص ردود فعل مشاعرك وتحديدتها وتقييمها، فإذا استطعت أن تأخذ زمام المبادرة وترصد بشكل فعال أحوالك، وتحدد ما هي ردود فعلك في وقت معين أو في موقف معين، فسيمكنك تعزيز قدرتك على التحكم في حالتك النفسية

ليسهل شرح القلق لابد من توضيح بعض المفاهيم المرتبطة به :



الضغوط النفسية (stress):

هي مجموعة من الصعوبات والمشاكل الداخلية والخارجية، العاطفية والنفسية، البيئية.

التوتر (tension):

هو رد فعل الإنسان النفسية والسلوكية والجسدية لدى محاولته التأقلم والتكيف مع الضغوط الداخلية والخارجية

القلق (Anxiety):

هو حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز، موجهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة، ويعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان، ويمكن القول إن هناك قلق طبيعي وقلق مرضي.

الفرق بين القلق الطبيعي والقلق المرضي

القلق الطبيعي

شدته منخفضة ويتناسب مع الاحداث والظروف الاجتماعية والبيئية

مدته قصيرة

الشعور بالقلق غير دائم

عموما تأثيره على السلوك مؤقت ولا يعيق الأداء

القلق المرضي

شدته عالية ولا يتناسب مع الاحداث والظروف الاجتماعية والبيئية

مدته طويلة او متكررة

الشعور بالقلق بشكل دائم

تأثيره على السلوك والشخصية سلبي بسبب التغيرات التي يحدثها ويعيق أداء الشخص

وكذلك ليسهل عليك فهم القلق سنوضح في الجدول التالي الفرق بين القلق والخوف في بعض النواحي



الفرق بين القلق والخوف

القلق

خطر ذاتي/رمزي توقع عام بتهديد أو خطر شائع وغير مؤكد ولا يمكن تحديد مصدر الخطر

خطر مستقبلي

غامض

موجود

مزمنة او طويلة

يشعر الفرد بأنه حائر

حول كيفية التصرف

الخوف

خطر أو تهديد موضوعي قائم على الواقع (او الادراك المبالغ فيه للحقيقة) ويمكن التعرف على مصدر الخطر

خطر حالي

محدد

غير موجود

حادة

الميل إلى الفعل

(الهروب، المواجهة، الجمود)

معايير المقارنة

طبيعة التهديد أو الخطر

التوجه الزمني

التعريف

الصراع

المدة

الاستجابة

وللقلق والتوتر الناتج عن انتشار الأوبئة محرضات منها:

الغموض:

(ما هو قابل لتعدد التفسيرات)

وهذا ما سببه (فيروس كورونا مثلاً) وخصوصاً بداية ظهوره وتعدد الروايات عن سببه وطرق العدوى وخطورته ومدة استمراره.



الجديد والغير مألوف:

(حيث لا نملك أي خبرات نلجأ إليها لتفسير الموقف).

عدم وجود لقاح للفيروس وسرعه انتشاره بالإضافة إلى التهويل الإعلامي الغير مسبوق الذي حصل عليه فيروس كورونا زاد من حدة القلق بين الناس.

ما لا يمكن التنبؤ به:

(وفيها يكون من غير الواضح كيف ستسير الأمور)

رغم مرور عدة أشهر على الظهور الأول للفيروس مع نهاية العام الماضي (2019) التقارير الصادرة توضح لا يمكن التنبؤ بموعد نهاية الجائحة على الرغم من الموافقة على استخدام عدد من اللقاحات.

جوانب حالة القلق المرتبط بانتشار الأوبئة

يُنظر إلى القلق على أنه تكوين معقد متعدد الأبعاد، مجسد لسلسلة مترابطة من ردود الأفعال المعرفية والانفعالية والجسدية والسلوكية. وهذا يعني أننا قد نمر بخبرة القلق ونشعر به بطرق مختلفة منها:

الجانب المعرفي

عندما نكون قلقين، فإننا كثيرا ما نقلق بشأن مشكلاتنا، مركزين اهتمامنا داخليا نحو الذات. وتشتمل التغيرات الطفيفة في العمليات المعرفية على زيادة الوعي بالخطر، وتركيز الاهتمام على المخاطر المحتملة. (هل اصبت بالوباء، هل سأموت، ماذا سيحدث للأطفال؟ سأفقد عملي، نحن في خطر).

الجانب الانفعالي

فنحن نشعر بالقلق كأنفعال أو حالة مزاجية فعلى سبيل المثال، يشعر الشخص بأنه متوتر، وعصبي، وشديد النرفزة

الجانب الجسدي

كثيرا ما يصاحب القلق أعراض جسدية، مثل سرعة خفقان القلب وفرط تعرق الراحتين الشعور بالتعب، الغثيان، ألم في الصدر، ضيق في التنفس، آلام في المعدة، أو الصداع، حيث إن الجسم يستجيب للخطر عن طريق الاستعداد للمواجهة أو الهروب.

الجانب السلوكي

يشجعنا القلق على الاستجابة بطرائق مختلفة فعلى سبيل المثال عن طريق السعي إلى الهروب من الخطر تجنب الخروج من المنزل أو تجنب أي اختلاط او المصافحة او حتى رفض الذهاب الى المشافي. بالإضافة إلى أن الأفراد القلقين قد يظهرون سلوكيات غير لفظية مميزة مثل التملل.

النموذج المعرفي للقلق على الصحة

المثير
(داخلي أو خارجي)



إدراك الخطر
(الشعور بالتهديد)



القلق

تفسير كارثي

الاعراض
الفيزيولوجية

زيادة التركيز على
الاعراض الجسدية



المثير: يمكن ان يكون افكارنا وتخوفاتنا او حتى التواجد في مكان مكتظ بالأفراد او ملامسه أسطح الأماكن العامة او الشعور بعرض جسدي اعتيادي مثلاً (الام في الرأس او حتى السعال الخفيف ... الخ)

إدراك الخطر (الشعور بالتهديد): حيث يحفز المثير البنية المعرفية الغير تكيفية للشخص مما يولد أفكار وتفسيرات غير منطقية منها:

(هل اصبت بالوباء؟ ... ماذا سيحدث للأطفال؟ ... سأفقد حياتي نحن في خطر... الخ)



إدراك الخطر يحفز **الاعراض الفيزيولوجية للقلق** بسبب الشعور بالتهديد والاستعداد للمواجهة او الهروب ومن الاعراض الجسدية الشائعة (زيادة خفقان القلب، الغثيان، ألم في الصدر، ضيق في التنفس، آلام في المعدة...)

وزيادة **التركيز على الاعراض الجسدية** يزيد من شدتها ويثير **التفكير الكارثي** لدى الشخص ويتم تفسيرها على إصابة بالوباء او بمرض خطير يهدد الصحة مما يزيد من شدة القلق لدى الفرد ويدخله في دوامة القلق.

الفكرة الأساسية للنموذج المعرفي للقلق هي ان المشاعر عبارة عن تعبيرات عن التفكير أي ان الانفعالات تعكس التقييمات الخاصة بالدلالة الشخصية للمثيرات والاحداث.

كيف يمكن ان تساعد نفسك في التعامل مع القلق والتوتر الناتج عن انتشار الأوبئة؟

إن ملاحظة حالتك النفسية الحالية وفهمها هو الأساس لتنفيذ أي تدخلات للمساعدة الذاتية في مجال الصحة النفسية؛

ففي ضوء المشاكل النفسية التي قد تحدث،

تحتاج إلى فحص ردود فعل مشاعرك وتحديدتها وتقييمها

فإذا استطعت أن تأخذ زمام المبادرة وترصد بشكل فعال

أحوالك، وتحدد ما هي ردود فعلك في وقت معين

أو في موقف معين فسيمكنك تعزيز قدرتك

على التحكم في حالتك النفسية هناك الكثير مما يمكنك فعله

لمساعدة نفسك وهو أمر قد يساهم في تخفيض حدة القلق والتوتر لديك. ولكن لا

تحاول القيام بكل شيء دفعة واحدة بل تقدم خطوة خطوة ومن النصائح ما يلي.

1- فهم ردود فعلك النفسية بشكل صحيح:

أول شيء يجب تأكيده هو أن تفشي أي مرض معد يمكن أن يجعلنا جميعاً نعاني من

ضغط كبير؛ بل قد يتسبب في حدوث حالة صدمة؛ لذلك من الطبيعي أن يكون لدينا

مشاعر سلبية في مثل هذا الوضع؛ فلا يجب الشعور بالذعر، أو الشعور بالثقل وتحمل

الكثير من الأعباء النفسية، حتى لو اكتشفنا أننا لا نشعر ببعض المشاعر الطبيعية

كالعادة؛ فمن الطبيعي أن نشعر ببعض التغييرات في مشاعرنا، والاعتراف بها وقبولها

هو ما يجب أن نفعله لنعيش حياة أفضل في تلك الظروف، والتصدي للوباء

بشكل أفضل. هذا لا يعني تجاهل أي مشاعر سلبية قد تكون

لدينا؛ بل يجب علينا ملاحظة حالتنا النفسية؛ حيث يمكننا

الانتباه هل نعاني من بعض المشاعر السلبية ويصعب

التخلص منها؟ وهل وجهات نظرنا حول الوباء تحتوي

على أي شيء غير معقول أو غير منطقي؟ وهل

هناك تقلبات كبيرة غير ضرورية حدثت في سلوكنا





ونظامنا اليومي؟ باختصار، نقارن حالتنا، وأنماط سلوكنا الأكثر ملائمة لمحاربة الوباء، ثم نقوم بإجراء التعديلات في الوقت المناسب.

2- اليقظة الذهنية:

هي القدرة على الانتباه إلى ما يحدث الآن، في هذه اللحظة، دقيقةً تلو الأخرى، بدلا من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل. يمكن أن تُحسِّن اليقظة السعادة الحسية والجسمانية على حد سواء، وتساعد على مواجهة الضغط، القلق، والاكتئاب.

ويمكن تعريفها على النحو التالي:

- الاهتمام بشكل كامل بما يحدث "هنا والآن" في الحاضر.
- الانتباه بشكل واعٍ إلى ما يحدث الآن دون انتقادية.
- معرفة أن الأفكار المقلقة قد تتكرر لدى كل الناس، لذا من المهم التمتع بالقدرة على تحديدها عند حدوثها والعودة إلى التركيز على الحاضر.

3- ركز على ما يمكنك التحكم فيه:

لا يمكن التحكم فيما سيحدث في المستقبل لا يمكن السيطرة على الوباء نفسه أو الاقتصاد العالمي او الكيفية التي تتعامل بها الحكومات مع كل هذه الفوضى كما انه لا يمكن التحكم بمشاعرك بطريقة سحرية والقضاء على كل هذا الخوف والقلق. لكن يمكن التحكم فيما تفعله في هذه اللحظة (هنا والآن)، في الواقع نستطيع التحكم في سلوكنا أكثر من أفكارنا ومشاعرنا.

4- رحب بأفكارك وبمشاعرك واتصل بجسمك:

رحب بلطف بكل ما يظهر لك من أفكار ومشاعر وذكريات وأحاسيس وذكر نفسك بأن هذا الامر رد فعل طبيعي واعلم ان حالة القلق إذا كانت ضمن الحدود الطبيعية فهي مفيدة لحمايةنا من الإصابة بالعدوى.



5- استعن بالمهارات التي اكتسبتها في الماضي:

والتي ساعدت في التعامل مع ضغوط الحياة السابقة واستخدم تلك المهارات كي تساعدك في التعامل مع مشاعرك خلال الوقت الصعب لتفشي هذا المرض (تمارين الاسترخاء- تدوين المشاعر- التواصل الاجتماعي – استشارة شخص موثوق والممارسات الإيمانية والشعائر وغيرها).



6- التقليل من مشاهدة الاخبار المتعلقة بانتشار الوباء وحصرها بوقت محدد فقط ومن مصادر رسمية.

7- ممارسة تقنيات الاسترخاء منها (الاسترخاء بالتنفس العميق او الاسترخاء العضلي المتدرج ممارسة التأمل واليوغا)

8- ممارسة الرياضة (للرياضة دور مهم في تقليل والسيطرة على التوتر والضغط النفسي وتحسين الحالة المزاجية للشخص).

9- ممارسة الهوايات والأنشطة المحببة لك (رسم، موسيقا، اشغال يدوية...)

10- اخذ القسط الكافي من النوم حسب حاجة جسمك وابتعد عن النوم بكثرة.

11- ادارة الوقت (ذلك ليمنحك شعوراً بأنك تمسك زمام الأمور وتسيطر على حياتك)

12- تقليل استهلاك المنبهات والابتعاد عن اللجوء للكحول.



13- خصص وقتاً لتبادل الحديث مع الأشخاص الذين يسكنون معك أو أشخاص تثق

بهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي حيث سيسهل عليك موضوع مشاركة المشاعر والتعبير عن مشاعرك وما يدور ببالك.



14- التقرب ومعرفة الأشخاص المتفائلين

والمحاطين بالحيوية والنشاط والامل

15- الابتعاد عن التفكير السلبي الذي يدعو

إلى القلق والتوتر والتركيز على التفكير الايجابي

16- مجموعات المساعدة الذاتية:

يمكن ان يكون الانضمام إلى مجموعات أمراً مفيداً جداً.

وقد تتضمن مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية اجتماعات عبر اللقاء المباشر وجهاً لوجه او مجموعات مؤتمرات هاتفية او عبر شبكة الانترنت (حسب طبيعة الوباء ومدى خطورته والإمكانات المتاحة).

يمكن لهذه المجموعات ان تقدم لك النصح والمعلومات والدعم وكذلك مساعدتك على فهم مصدر قلقك بالإضافة إلى تحديده، حيث ان الاستماع إلى الطريقة التي يقوم بها آخرون ممن يعانون من مشكله القلق بمواجهة مخاوفهم قد يحثك على القيام بالمثل .

تزداد حالة الذعر (الهلع) وترافقها

في كثير من الأحيان العدوانية في حالات الأوبئة ومع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-2019)، لوحظ حالات ذعر واساءة ان كانت لأشخاص مصابين أو من يشتبه بهم مع وصمهم وتحميلهم المسؤولية عن نشر الفيروس.



ومن الأسباب التي تثير حالة الذعر بين الناس مع انتشار الأوبئة ما يلي:



- 1- قلة وضعف المعلومات الصحيحة والموثوقة.
- 2- الإحساس باقتراب الخطر المهدد للحياة .
- 3- كثرة الاشاعات .
- 4- التشكيك في امكانيات القائمين على ادارة الأزمة.

كيف تتصرف أثناء حالات الذعر (الهلع)

1. قم باستعادة تركيزك والسيطرة على مشاعرك من خلال تناول طعام ذو مذاق لاذع أو مشروبات باردة، التي من شأنه العمل على استعادة التفكير .
2. ذكر نفسك أن الأعراض الجسدية ليست خطيرة وأنها ستختفي في غضون



- بضع دقائق، حاول ألا تفكر في خوفك، يمكن أن تساعد نفسك من خلال التركيز على شيء اخر مثلاً (النظر إلى مبنى، نافذة، صورة.. الخ .
3. استمر في المهام التي تقوم بها، إذا كنت تستطيع متابعة ما تفعله بأمان حيث

ان استمرارك في المهام التي تقوم بها يساعدك في التغلب على الخوف الذي يصاحب نوبة الهلع، فغالبا ما ينطوي علاج الذعر على إدراك أنه مهما كانت النوبات مخيفة، فإنها لن تؤذيك .

ومن المظاهر الشائعة في حالة انتشار الأوبئة والكوارث ازدياد حالات نوبات الغضب لدى الافراد فيما يلي مجموعة من النصائح لإدارة الغضب والتعامل مع

نوباته:



1. الاعتراف بوجوده وعدم إنكاره

2. تحديد المصدر وفهم ما الذي يغضبك؟

3. حدد واعرف ردة فعلك واكتب استجابتك

للغضب في مفكرة خاصة

4. حاول ان تتخلص من غضبك بطرق

صحية مثل:

• خذ فسحة بالخارج ان أمكن .

• تعرف على افكارك السلبية واستبدلها بأخرى أكثر واقعية .

• تعلم تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق.

• مارس الرياضة بشكل يومي ومنتظم.

من الممكن مع استمرار تفشي الوباء، سيعاني الكثير منا من فقدان أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء. إن وفاة شخص عزيز أمر صعب دائمًا، ولكن من المحتمل أن يجعل الوباء من الصعب بشكل خاص التعامل مع خسارتك.

بعد وفاة شخص عزيز، من الطبيعي أن تعيش أنت وعائلتك

• شعور بالصدمة وعدم التصديق

• الشعور "بالضياع" - خاصة إذا كان الشخص المتوفى

شخصًا كبيرًا في السن وذا مكانة في عائلتك.

• الحزن والدموع والاكئاب. في الواقع، البكاء هو رد فعل

طبيعي للغاية بالنسبة للجميع.

• صعوبة في التركيز والارتباك وصعوبة التفكير بوضوح

وإكمال المهام أو اتخاذ القرارات.

• أفكار متكررة ومقلقة عن الشخص العزيز وكيف مات.



- الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين، حتى الأشخاص المقربين إليك أنت أو عائلتك عادةً.
- ردود الفعل الجسدية مثل صعوبة النوم واضطراب المعدة والتغيرات في عادات الأكل.
- في الأطفال، قد تشمل ردود الفعل فقدان المعالم التنموية، وصعوبات النوم، والمخاوف من الانفصال عن مقدمي الرعاية، والمخاوف من أن أفراد الأسرة الآخرين يمرضون أو يموتون.

التكيف مع خسارتك

- **مارس الرعاية الذاتية** - إن العناية بنفسك أمر مهم للغاية. حتى الأشياء الأساسية مثل تناول الطعام بانتظام والحصول على قسط كافٍ من الراحة أمر بالغ الأهمية. حافظ على روتينك اليومي المعتاد بقدر ما تستطيع.



- **امنح نفسك الوقت** - إن الحزن على فقدان شخص تحبه هو عمل شاق. لا تحاول "العودة إلى الوضع الطبيعي" على الفور. امنح نفسك الوقت لقبول الخسارة. بقدر استطاعتك، ركز على الحب وفكر في الذكريات الجيدة التي شاركتها مع الشخص الذي توفى.
- **تواصل للحصول على الدعم** - من المهم الحفاظ على الروابط العاطفية مع أصدقائك وعائلتك. تواصلوا معًا على الهاتف أو افتراضيًا لمشاركة الذكريات والحزن. اطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة ومجتمعك الديني/الروحي ومجموعات الدعم وطبيبك أو أخصائي الصحة النفسية.

- **استكشف استراتيجيات التأقلم الصحية** - ركز على نقاط القوة الشخصية الخاصة بك. مارس الرعاية الذاتية الجيدة. حافظ على الممارسات الروحية المريحة مثل الصلاة والتأمل. تجنب تناول الكحول أو المخدرات. والأهم من ذلك، خصص بعض الوقت لتذكر أحبائك وإنجازاتهم وحبهم ورعايتهم.

إن مشاكل النوم شائعة جداً في حالات القلق؛ إلا أن بعض الأفراد لا يستطيعون النوم. وقد تجد أنك باتباعك القائمة التالية، كما فعل كثيرون، فسيتحسن نومك كثيراً:



- 1- إذا كنت تنام إلى وقت متأخر من الصباح، فحاول أن تستيقظ في وقت أبكر، ولاحظ إن عاد عليك ذلك بالفائدة.
- 2- لا تأخذ قيلولات مُتفرّقة خلال النهار.
- 3- اقرأ كتاباً في سريرك قبل الخلود إلى النوم لتشغل تفكيرك عن مشاكلك.
- 4- اخذ الى النوم في الوقت نفسه كل ليلة ليتمكّن جسدك من ضبط إيقاع تلقائي.
- 5- تأكد من أن فراشك مُريح للنوم.
- 6- تأكد من أن غرفة نومك ليست شديدة الحرارة أو شديدة البرودة.
- 7- قد تُساعدك تمارين الاسترخاء على الخلود الى النوم.
- 8- قُم ببعض التمارين الرياضية خلال النهار لكن لا تتمرّن مباشرةً قبل أن تخلد للنوم هذا يجعل النوم أصعب.
- 9- إن تناول وجبة ثقيلة قبل خلودك الى النوم قد يجعلك تشعر بعدم الراحة.
- 10- لا تخلد الى النوم وأنت جائع - ستجد صعوبة في النوم عندها.
- 11- تفادى تناول القهوة، الشاي والمشروبات الغازية في المساء؛ فجميعها تحتوي على الكافيين الذي قد يُيقك يقظاً.
- 12- إذا كنت ترغب في تناول مشروب ما، فاحرض على أن يكون مشروباً دافئاً من الحليب فهو سيساعدك على النوم.
- 13- لا تدخّن قبل الخلود الى النوم - فالنيكوتين يعمل مُحفزاً.
- 14- إذا كنت غير قادر على النوم خلال ثلاثين دقيقة، أو إذا كنت تستيقظ ليلاً ولا تستطيع النوم مجدداً، لا تكتفِ بمجرّد الاستلقاء على الفراش، فقد يزيد هذا من سوء أرقك. فانهض وطالع كتاباً.

الشائعات في زمن الأزمات والكوارث

تحت تأثير الخوف والفرع ونقص أو غموض المعلومات وقت الأزمات والكوارث تنتشر الشائعات تحمل الكثير من المبالغات والتهويل والمعلومات الكاذبة فتثير الرعب في نفوس الناس أكثر وأكثر وتجعل الحالة المجتمعية هشة وقابلة للإيحاءات السلبية. وفي زمن كورونا ظهرت الكثير من الشائعات وكان لها أثر كبير على الناس سواء من الناحية الصحية (كانهيار جهاز المناعة مع تدهور الحالة النفسية) أو من الناحية الاقتصادية (كالتزام على البنوك، أو الاندفاع لتخزين المواد الغذائية) أو من الناحية الاجتماعية (كالوصمة التي تلحق بشخص أو مدينة أو قرية أو مهنة من المهنة نتيجة احتمال الإصابة بالفيروس وما يترتب عليها من نبذ اجتماعي أو وصم) وقد تصدر الشائعة بحسن نية من بعض الأشخاص، أو تكون خلفها أجندة لتحقيق هدف معين. وقد ساهم في انتشار الشائعات واتساع تأثيرها وجود وسائل التواصل الاجتماعي التي تسهل انتشار آلاف الشائعات في دقائق قليلة.



كيف نقاوم الشائعة:



- 1- اليقظة للشائعات في أوقات الأزمات والحروب حيث يكون المناخ قابل لانطلاق الشائعات.
- 2- توافر المعلومات الصحيحة والصادقة عن أي موضوع يهم الناس وتبنى أعلى درجات الشفافية مع الناس حتى لا يقعوا فريسة الغموض والالتباس
- 3- التأكد من أي معلومة والتحقق منها من مصادر موثوقة ورسمية

ما المقصود بالوُضْم الاجتماعي؟

يشير الوُضْم الاجتماعي في السياق الصحي إلى الربط السلبي بين شخص أو مجموعة من الأشخاص يشتركون في سمات معينة، والإصابة بأحد الأمراض. مثلاً عند اندلاع وباء، يتعرض بعض الأفراد إلى الوُضْم، والتمييز، والتفرقة في المعاملة،

وقد تؤثر هذه المعاملة تأثيراً سلبياً على المرضى، والقائمين على رعايتهم، وأسرهم، وأصدقائهم، ومجتمعاتهم المحلية.

ثمن الوصمة

- تعرض الناس للتمييز قد يدفعهم لإنكار المرض أو إخفاءه
- قد يمتنع الأشخاص عن الوصول إلى الخدمات الصحية وقد يقدمون على ذلك بشكل متأخر
- منع الأشخاص من اعتماد سلوكيات صحية



كيفية التصدي للوُضْم الاجتماعي؟

تشير البيانات إلى أن الوُضْم والخوف الناجمين عن الأمراض السارية يعرقلان الاستجابة، بينما يساعد بناء الثقة، من خلال توفير خدمات صحية، ونصائح موثوقة، وإظهار التعاطف مع المتضررين، وفهم طبيعة المرض، وتطبيق تدابير فعالة وعملية تُمكن الناس من الحفاظ على سلامتهم الشخصية وسلامة أحبائهم، كل ذلك يساعد على الاستجابة بشكل أفضل.

استراتيجيات لدعم شخص تعرفه تأثر بالوباء

- **تواصل** - تعد التفاعلات الاجتماعية أكثر صعوبة في حال انتشار الوباء، ولكن لا يزال من الممكن التواصل عبر الهاتف أو مكالمة الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال بالأصدقاء والأشخاص الأعزاء عليك.
- **استمع** - خذ الوقت الكافي للاستماع للآخرين يذكر ذلك الناس بأنهم ليسوا وحدهم .
- **شارك في الأنشطة المشتركة** - يساعد القيام بنشاط مشترك جسديًا أو فعليًا الأشخاص على البقاء على اتصال بالآخرين. يساعد ذلك أيضًا على دعم التأقلم الصحي في وقت يحزن فيه أحد الأعزاء عليك .



- **قدم مساعدة محددة** - اعرض المساعدة الخاصة مثل تأمين الاحتياجات المنزلية أو العائلية أو تأمين الاحتياجات الطبية.

الخاتمة

قد لا تنجح من خلال المساعدة الذاتية لذا يجب ألا تشعر بخيبة الامل إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم. فإذا كنت تعاني من مشكلة حادة فستحتاج إلى المساعدة على الأرجح. إذا لاحظت أن حالتك النفسية تستمر في التدهور، وتعاني من أعراض مثل :

1- الشعور بالقلق المفرط مما يؤثر سلباً في عملك أو علاقاتك أو أي

جوانب أخرى من حياتك.

2- انزعاجك من الشعور

بالخوف أو التوتر أو

القلق وصعوبة

السيطرة عليه.

3- الشعور بالاكتئاب أو

وجود مشكلة بتناول

الكحول أو تعاطي

المخدرات أو وجود

مشكلات أخرى

بالصحة النفسية مرتبطة بالقلق.

4- الاعتقاد في ارتباط القلق بمشكلة صحية بدنية.

5- تساورك أفكار أو سلوكيات انتحارية إن كان الأمر كذلك، فيجب عليك

طلب العلاج الطارئ على الفور .



يمكنك طلب المساعدة

من الطبيب النفسي المختص أو معالج نفسي في أقرب وقت ممكن
لمساعدتك على تجاوز ما تشعر به من قلق وتوتر



وللحصول على معلومات إضافية في مواضيع نفسية مختلفة يمكنكم
متابعة الصفحة الخاصة بمشروع الدعم النفسي للمتضررين من كورونا
والأزمات DSV على الرابط التالي:

<https://fb.com/DSV.Psychosocialsupp>

المراجع:

- 1 كتاب القلق تأليف موشي زيدنر – جيرالد ماثيوس ترجمة أ.د. معتز سيد عبد الله // أ.د. الحسين محمد عبد المنعم إصدارات عالم المعرفة.
- 2 كتاب مرض القلق تأليف دافيد شيهان ترجمة د عزت شعلان إصدارات عالم المعرفة
- 3 كتاب القلق تأليف د وليد سرحان واخرون إصدارات دار
- 4 كتاب طبيب العائلة (القلق ونوبات الذعر) تأليف د كوام مكنزي ترجمة هلا أمان الدين إصدارات مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- 5 دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا إعداد دائرة مكافحة الامراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية ترجمة أمنية شكري.
- 6 التدخلات النفسية الداعمة لظاهرة تفشي فيروس كورونا اعداد اسعد الخضر اشرف د جاسم المنصور.
- 7 مذكرة مختصرة تتناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد.
- 8 عدد من بروشورات من اصدار منظمة الصحة العالمية

