الآثار النفسية لجائحة كوفيد-19... عوامل التفاوت وأشكال التدخل الممكنة

محمد ناصيري
أخصائي نفسي عصبي بالمستشفى الجامعي الرازي للطب النفسي- الرباط
Nacirimohamed1995@gmail.com

تقديم

تعيش معظم دول العالم في الوقت الراهن على وقع استفحال فايروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، الذي لايزال ينتشر بين الناس ويستمر في حصد المزيد من الأرواح من مختلف الفئات والأعمار. والأكيد أن تأثيرات ومخلفات هذه الجائحة شأنها شأن بقية الأزمات والكوارث التي شهدتها البشرية من قبل، لم تتوقف عند حدود الإيقاع بملايين المصابين وآلاف الأرواح، بل فرضت ظروفا استثنائية سابقة في التاريخ البشري؛ حيث إغلاق الحدود والمطارات والمدارس والجامعات، وتوقيف إنتاجية كثير من المعامل والشركات، وتقييد حركة المواطنين وتفاعلاتهم، فضلا عن إقرار قواعد جديدة للنظافة العامة ورفع حالة التأهب لتصل إلى أقصى درجاتها في القطاع الصحي بكل مكوناته. وكل ذلك في سبيل محاولة احتواء هذا الفايروس الجديد والحد من انتشاره السريع بين الأفراد.

أن تأثيرات ومخلفات هذه الجائحة شأنها شأن بقية الأزمات والكوارث التي شهدتها البشرية من قبل، لم تتوقف عند حدود الإيقاع بملايين المصابين وآلاف الأرواح، بل فرضت ظروفا استثنائية سابقة في التاريخ البشري

لقد خلف وباء كوفيد-19، وما ترتب عنه من إجراءات احترازية وتدابير وقائية، تغييرات عديدة وغير مألوفة مست البناء المجتمعي، وأوقعت أضرارا جسيمة فاقت كل التوقعات، انسحبت على مجالات وأصعدة عديدة، منها الصحي والاقتصادي والاجتماعي والتعليمي والمهني. فشكلت بذلك لحظة اختبارية ومحطة تأسيسية استلزمت بذل جهود استثنائية وإقرار إجراءات تعويضية، فصار الرهان معقودا على الإنسان خصوصا في تفاعله مع العلم وتقنياته عله ينجح في ابتكار آليات كفيلة بتدبير المرحلة، في أفق اكتشاف علاج أو التوصل لصناعة لقاح يخلص العالم من هذا الداء.

لقد خلف وباء كوفيد-19، وما ترتب عنه من إجراءات احترازية وتدابير وقائية، تغييرات عديدة وغير مألوفة مست البناء المجتمعي، وأوقعت أضرارا جسيمة فاقت كل التوقعات

إن الحقيقة التي باتت بارزة اليوم من داخل الرصد الموضوعي البسيط هي أن العالم بإسره يعيش ظروفا عصيبة قوامها حدوث اختلال مفاجئ في بنياته وأنساقه العامة، وظهور اختلالات في قيمه وتغيرات جوهرية في مجرياته، وفي المقومات التي تضبط توازناته الكبرى. الأمر الذي انعكس سلبا على حياة الأفراد وأنماط عيشهم اليومي، وتمظهر عبر تدهور نسبي لأوضاعهم الاجتماعية، وارتفاع غير مسبوق في حالات الخوف والهلع، وتضارب الانفعالات واعتلال السلوكات لدى العديد منهم. فقد صار هذا الوباء جائحة تشغل بال الصغير والكبير ، وتمثل الموضوع الرئيس لتداولاتهم اليومية وانشغالاتهم الذهنية، وتطلعاتهم المستقبلية. وهي حقيقة تقر بضرورة التناول الشمولي لمخلفات الجائحة والوعي التام بأبعادها وآثارها المتباينة على حياة الفرد وبنية المجتمع؛ ذلك أنه وفضلا عن أضرارها البشرية وتبعاتها الاقتصادية ومخلفاتها الاجتماعية، فقد أحدثت هذه الجائحة تأثيرات آنية، ومن المتوقع أن تترك آثارا مستقبلية على البناء النفسي للأفراد وعلى جودة حياتهم.

الحقيقة التي باتت بارزة اليوم من داخل الرصد الموضوعي البسيط هي أن العالم بإسره يعيش ظروفا عصيبة قوامها حدوث اختلال مفاجئ في بنياته وأنساقه العامة، وظهور اختلالات في قيمه وتغيرات جوهرية في مجرياته، وفي المقومات التي تضبط توازناته الكبرى

بناء على هذا التحديد، نرى ضرورة الانكباب على الجوانب السيكولوجية للجائحة، وإيلائها ما يلزمه واقع الحال من أهمية، ومن تم النظر في تداعياتها الآنية والبعدية على الصحة النفسية للأفراد، وذلك من خلال تناول مختلف أشكال الآثار النفسية وتقييمها وتحليل مرتكزاتها والنظر في عوامل تباينها ثم سبل احتوائها والتكفل بأصحابها. والحقيقة أن مثل هذا الاهتمام النوعي المتزايد، المتباين في الأبعاد والمختلف من حيث المرجعيات، يعبر بما لا يدع مجالا للشك عن الانخراط الفعلي والجاد للسيكولوجيا في ما يشغل المجتمع ويؤرق الأفراد.

فضلا عن أضرارها البشرية وتبعاتها الاقتصادية ومخلفاتها الاجتماعية، فقد أحدثت هذه الجائحة تأثيرات آنية، ومن المتوقع أن تترك آثارا مستقبلية على البناء النفسي للأفراد وعلى جودة حياتهم

في هذا السياق تأتي مساهمتنا هذه لتسلط الضوء بالخصوص على أبرز العوامل التي تجعل الأفراد يتفاوتون من حيث إدراكهم للجائحة وتأثرهم بمخلفاتها وتبعاتها النفسية من جهة، ولتبسط بعضا من ممكنات التدخل وأشكال التكفل بالحالات المتضررة على اختلاف درجات تأثرها وخصائصها الفردية ومميزاتها الشخصية من جهة أخرى.

إن كل اختلال مفاجئ في النمط العادي للحياة الانسانية، وما يمكن أن يترتب عنه من إجراءات مصاحبة وتعديلات مكلفة تمس عمق البناء المجتمعي العام، يشكل تهديدا للأمن النفسي للأفراد

1. عوامل تفاوت الآثار النفسية لجائحة كوفيد-19

إن كل اختلال مفاجئ في النمط العادي للحياة الانسانية، وما يمكن أن يترتب عنه من إجراءات مصاحبة وتعديلات مكلفة تمس عمق البناء المجتمعي العام، يشكل تهديدا للأمن النفسي للأفراد. والحال أن هذه الجائحة وما خلفته من تبعات مكلفة انضافت للأعباء المتزايدة التي يرزح تحت وطأتها الإنسان، وتربعت على عرش مسببات اختلال توازن أساليب الحياة، ومصدرا من مصادر الضغط. فقد باتت بهذا المعنى تمثل وضعية تهديد، يدركها الفرد كإكراه يتطلب موارد نفسية واجتماعية استثنائية لمواجهتها. فهو يقَيِّمها ويحدِّدُها عموماً كوضعية ضاغطة تستدعي تفعيل استراتيجيات نفسية-معرفية للتعاطي معها (التزاني، 2020).

أن هذه الجائحة وما خلفته من تبعات مكلفة انضافت للأعباء المتزايدة التي يرزح تحت وطأتها الإنسان، وتربعت على عرش مسببات اختلال توازن أساليب الحياة، ومصدرا من مصادر الضغط

وإذا كان الحال كذلك، فالأكيد أن إدراك الأفراد لهذه الوضعية الضاغطة وبالتالي استيعابهم لها ولحجم خطورتها، ثم تأثرهم بتبعاتها النفسية على وجه الخصوص، فضلا عن تقييمهم لمدى قدرتهم على مواجهتها، كل ذلك قد تتدخل في تحديده عوامل عديدة ظلت ملازمة لظهور الوضعيات الضاغطة والمشاكل العويصة التي واجهت البشرية جمعاء عبر تاريخها الموسوم بالاختلالات التي تمس أسسها الموَجِّهة ومرتكزاتها العامة على أصعدة ومستويات عديدة ومتباينة؛ ذلك أنه كلما حلت في الأفق أحداث عامة تشغل بال فئات واسعة من المجتمع عبر ربوع المعمور، إلا وأعيد طرح سؤال مفاده: لماذا يختلف الناس في إدراكهم للأحداث الضاغطة، سواء أكانت ذات طابع عالمي أو اقليمي أو محلي؟ بمعنى آخر،

كلما حلت في الأفق أحداث عامة تشغل بال فئات واسعة من المجتمع عبر ربوع المعمور، إلا وأعيد طرح سؤال مفاده: لماذا يختلف الناس في إدراكهم

ما العوامل التي تساعد الأفراد على الحفاظ على درجة مقبولة من التوافق النفسي أمام الوضعيات التي تمثل ضغطا –على الأقل– بالنسبة لفئة واسعة من الناس؟ حتى وإن كانت هذه العوامل تبقى عديدة وغير متفق بشأنها، فإننا نرى ضرورة تناول ما يرتبط منها بالبناء النفسي للفرد (الصلابة النفسية في مقابل الهشاشة النفسية)، وباشتغاله المعرفي (الانزياح المعرفي)، ثم بمحيطه الاجتماعي (المساندة الاجتماعية).

للأحداث الضاغطة، سواء أكانت ذات طابع عالمي أو اقليمي أو محلي؟

ما العوامل التي تساعد الأفراد على الحفاظ على درجة مقبولة من التوافق النفسي أمام الوضعيات التي تمثل ضغطا – على الأقل – بالنسبة لفئة واسعة من الناس؟

1.1. الصلابة النفسية في مقابل الهشاشة النفسية

في تناولنا لأهم المتغيرات التي يمكن أن تفسر تفاوت الأفراد في إدراك الأحداث الضاغطة وتقييم مخاطرها وتدبير تأثيراتها النفسية، يمكن أن نشير إلى ما يميز البناء النفسي العام للأفراد من صلابة résilience أو هشاشةfragilité . فإذا كانت الصلابة النفسية تعرف كمصدر من مصادر الشخصية (الذاتية) لمواجهة الآثار السلبية لضغوط الحياة، فهي تشير إلى تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها (معمرية، 2019)، بحيث تشكل عاملا واقيا ضد الآثار النفسية المحتملة للوضعيات الضاغطة. وهو مفهوم قدمته لأول مرة **سوزان كوباسا S.Kobasa** سنة 1979، ويتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام والتحكم ثم التحدي. وفي المقابل إذا كانت الهشاشة بمعناها العام تحيل إلى تفاعل معقد وغير متوازن بين القدرات التي يمتلكها الفرد والعجز الذي يعيشه (Lang PO, et al, 2012)، فهي تعبر بمعناها النفسي عن افتقار الفرد للمصادر الذاتية الكافية لإدراك الوضعيات الضاغطة اعتمادا على المعطيات المتصلة بها، والنجاح في تقييم آثارها، وهو الأمر الذي يدفعه إلى الشك في مدى قدرته على مواجهة هذه الوضعيات. هذا ودون أن ننسى بأن السن قد يكون محددا من محددات الهشاشة النفسية؛ ذلك أن البنية النفسية للطفل على سبيل المثال، من الطبيعي أن تتميز بالهشاشة خصوصا إذا ما قارناه بالراشد.

كانت الصلابة النفسية تعرف كمصدر من مصادر الشخصية (الذاتية) لمواجهة الآثار السلبية لضغوط الحياة، فهي تشير إلى تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها

بالعودة لجائحة كوفيد–19 وما خلفته من تبعات على جميع مناحي الحياة، وبالانطلاق من معاينتنا للحالة العامة للأفراد ولأنماط تفاعلهم مع هذه الجائحة ومع الإجراءات الوقائية والتدابير الاحترازية التي أعقبتها، ثم من خلال معاينتنا الإكلينيكية المباشرة أو عن بعد لبعض الحالات الفردية، فقد خلصنا إلى وجود أفراد يتوفرون على عوامل للمقاومة جعلتهم يدركون الواقعة ويقيّمون آثارها العامة، ثم يبتكرون آليات تدبيرية للحفاظ على التوافق والأمن النفسيين. فهم بهذا المعنى يتوفرون على صلابة نفسية، ويستثمرون معطيات وقائية تعكس في عمقها قوة مناعتهم النفسية. وفي المقابل سجلنا وجود أفراد آخرين، ورغم استيعابهم التام لحقيقة الوباء وحجم خطورته ومسارات تفشيه واحتمالات انتقاله، ورغم أن العديد منهم وبحكم طبيعة عملهم ونمط حياتهم يبدون في مأمن نسبي من الاحتكاك بالمصابين الحقيقيين أو المحتملين، إلا أنهم يعيشون حالات من الخوف الزائد والتوتر المفرط الذي تحول لدى بعضهم إلى أشكال من القلق والفوبيا، وأحدث لدى عديدهم نوبات متسلسلة من الفزع والهلع. إننا نتحدث عن حالات تجاوزت الحدود المقبولة للتأثر، وارتفعت لديها معدلات القلق بشكل لا ينسجم مع التقدير المحتمل لواقع الأزمة. والأكيد أن ما زاد من استفحال أوضاع هؤلاء من ذوي الهشاشة النفسية –إضافة إلى هول واقع الحال– هو ما شهده العالم منذ ظهور الحالات الأولى للإصابة بالوباء من تداول واسع لصور مضللة، مقاطع فيديو مفبركة، وأخبار زائفة لا تعكس الحجم الحقيقي للجائحة ولمخلفاتها. وأمام كل ذلك غابت عن هؤلاء الأفراد المتغيرات النفسية الفردية التي توفرت لدى عناصر الفئة الأولى من ذوي الصلابة النفسية. هذه الأخيرة (أي الصلابة) تمثل إذن وكما أشار إلى ذلك **لازاروس Lazarus** (1966 في: معمرية، 2019) واحدة من الخصائص النفسية التي تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته.

إذا كانت الهشاشة بمعناها العام تحيل إلى تفاعل معقد وغير متوازن بين القدرات التي يمتلكها الفرد والعجز الذي يعيشه ، فهي تعبر بمعناها النفسي عن افتقار الفرد للمصادر الذاتية الكافية لإدراك الوضعيات الضاغطة اعتمادا على المعطيات المتصلة بها، والنجاح في تقييم آثارها

خلصنا إلى وجود أفراد يتوفرون على عوامل للمقاومة جعلتهم يدركون الواقعة ويقيّمون آثارها العامة، ثم يبتكرون آليات تدبيرية للحفاظ على التوافق والأمن النفسيين

إننا نتحدث عن حالات تجاوزت الحدود المقبولة للتأثر،

وإذا ما أردنا البحث في المسارات والمتغيرات العامة التي من شأنها أن تساهم في التأسيس لبناء نفسي صلب أو بناء نفسي هش من جهة، وأن تزيد في الرفع من درجاتهما من جهة أخرى، فـيمكننا الحديث عن عوامل متعددة ومتداخلة، منها ما يرتبط بالوراثة وبالبنية العصبية المعرفية للفرد ومستواه الفكري، ومنها ما يتصل بالظروف الاقتصادية والاجتماعية، دون نسيان ما يتعلق بمسارات التنشئة الاجتماعية. هذه العوامل وإن كانت تتفاوت من حيث حجم مساهمتها في البناء النفسي للفرد (بين الهشاشة والصلابة)، إلا أنها تحظى جميعُها بمكانة مهمة في هذا الإطار. فعوامل الوراثة والبنية العصبية المعرفية للفرد وخطاطاته المبكرة ومستواه التعليمي والفكري، كلها تساهم في تحديد أشكال تفاعلاته مع مختلف وضعيات ومواقف الحياة. كما أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية وتأثيراتها في الشروط العامة للعيش (الظروف المادية، المشاكل الاجتماعية والصراعات الأسرية والعلائقية، العلاقة مع المحيط العام...)، تحظى بمكانة بارزة كمحددات للبناء النفسي للفرد من جهة، وكعوامل يمكنها أن تؤثر باستمرار في تعديل هذا البناء تبعا لأشكالها وطبيعتها من جهة أخرى. وأخيرا فقنوات التربية والتنشئة الاجتماعية وخاصة مؤسستا الأسرة والمدرسة، وما يتبنياه من مناهج تربوية وما يسعيان إلى نقله من قيم ومبادئ، تحتلان مكانة لا يستهان بها في نفس سياق المساهمة المتواصلة في البناء النفسي للفرد.

إن ما ينبغي التأكيد عليه هو أنه وإن كانت الصلابة النفسية والهشاشة النفسية تقاسان بمقاييس معْتمَدة لهذا الغرض، مما يعني أن القول بوجود هشاشة أو صلابة نفسية لدى فرد ما يعتمد على تطبيقات des pratiques تقييمية ومعطيات كمية، فإن هذا المتغير يتدخل بقوة في تحديد شكل إدراك الأفراد للوضعيات الضاغطة ودرجة تأثرهم بتبعاتها النفسية.

2.1. المساندة الاجتماعية

يتدخل متغير المساندة الاجتماعية كعامل مهم في تحديد كيفية تعاطي الأفراد مع الأحداث الضاغطة. ونقصد بالمساندة أو الدعم الاجتماعي كل فعل (ماديا كان أو رمزيا) من مصدر اجتماعي يشعر الفرد عبره أنه مساند بشكل مباشر أو غير مباشر في مواجهته لحدث ضاغط. وبالعودة إلى ما يعيشه العالم من تداعيات ناتجة عن وباء كوفيد-19، وبالاستناد دائما على رصدنا اليومي للوقائع ومباشرتنا للحالات في ارتباط بممارستنا الاكلينيكية، فقد سجلنا وجود تفاوت في إدراك الأفراد لحجم الوضعية الضاغطة وفي تأثيراتها النفسية عليهم. هذا التفاوت يمكن تفسيره من خلال الاعتماد على معطيات واقعية ترتبط بمدى حضور أشكال المساندة الاجتماعية أو غيابها. ويمكن أن نتناول هذا المعطى من خلال الإشارة إلى النقاط التالية:

- يعيش الأفراد الذين حاصرهم الوباء خارج بلدان إقامتهم حالات من الخوف الزائد والضغط المرتفع؛ ذلك أن أغلبهم لم يكن يتوقع ارتفاع وتيرة انتشار الفايروس وتنامي عدد الوفيات بشكل متسارع دفع معظم الدول إلى اتخاذ إجراءات احترازية مفاجئة شملت مجالات عديدة بشكل مباشر. ففي ظل إغلاق الحدود وتوقف حركة التنقل بين المدن، وغلق الفنادق والمقاهي والمطاعم، وجد هؤلاء أنفسهم في حالة استثنائية متفاوتة، لكنها تشترك في الإحساس بالغربة والاغتراب، وبغياب نسبي لمصادر المساندة الأسرية والدعم الاجتماعي خصوصا إذا استحضرنا أن عددا كبيرا منهم كانوا في رحلات عمل أو زيارات قصيرة، فاستفاقوا على واقع قوامه غياب الموارد المادية وضيق سبل التواصل والتفاعل الاجتماعي بعيدا عن دفء الأسرة وسند البلد من جهة، وانسداد الأفق المتعلق ببشائر انتهاء الأزمة والعودة للوطن من جهة أخرى. وبالتالي ساهمت هذه العوامل إلى جانب أخرى في ارتفاع منسوب الضغط لديهم.

وارتفعت لديها معدلات القلق بشكل لا ينسجم مع التقدير المحتمل لواقع الأزمة

يمكننا الحديث عن عوامل متعددة ومتداخلة، منها ما يرتبط بالوراثة وبالبنية العصبية المعرفية للفرد ومستواه الفكري، ومنها ما يتصل بالظروف الاقتصادية والاجتماعية، دون نسيان ما يتعلق بمسارات التنشئة الاجتماعية

قنوات التربية والتنشئة الاجتماعية وخاصة مؤسستا الأسرة والمدرسة، وما يتبنياه من مناهج تربوية وما يسعيان إلى نقله من قيم ومبادئ، تحتلان مكانة لا يستهان بها في نفس سياق المساهمة المتواصلة في البناء النفسي للفرد

يتدخل متغير المساندة الاجتماعية كعامل مهم في تحديد كيفية تعاطي الأفراد مع الأحداث الضاغطة.

سجلنا وجود تفاوت في إدراك الأفراد لحجم الوضعية الضاغطة وفي تأثيراتها النفسية عليهم.

يعيش الأفراد الذين حاصرهم الوباء خارج بلدان إقامتهم حالات من الخوف الزائد والضغط المرتفع؛ ذلك أن

– بخصوص التأثيرات النفسية التي خلفتها جائحةكوفيد–19، هناك فرق واضح بين الفترات الأولى لظهور الوباء والفترات المتأخرة لهذا الظهور. ومن بين العوامل التي يمكن أن تتدخل بقوة في هذا التحديد هو أن البدايات الأولى لظهور الوباء وما تلاها من إجراءات مرتبطة أساسا بالحجر الصحي وتوقف العديد من الأنشطة اليومية والمهن الحرة والخدماتية، مثلت أحداثا مفاجئة أثارت إشكالات عديدة ومخاوفَ ذات طابع اجتماعي، خصوصا بالنسبة للفئات الأكثر هشاشة من المجتمع. إلا أنه ومع اتخاذ العديد من الدول إجراءات تعويضية للتخفيف من الأضرار التي يمكن أن تخلفها الجائحة على الحياة الاجتماعية للأفراد، ومن أهمها توفير بعض الإعانات المادية للأسر التي فقدت موارد دخلها، فضلا عمّا لمسناه من إطلاق العديد من المبادرات التضامنية المواطنة والحملات التوعوية والوصلات الفنية على اختلاف أشكالها، شهدنا أن بعض الأفراد أحسوا بنوع من المساندة الاجتماعية ساعدت العديد منهم على تدبير فترة الحجر الصحي وتحقيق نوع من استعادة التوازن النفسي.

– في ظل أجواء الحجر الصحي المفروض في العديد من الدول كإجراء احترازي لتطويق رقعة انتشار وباء كوفيد–19، وجَد العديد من الأشخاص في وضعية الشارع أنفسهم في مواجهة مباشرة مع الوباء، فلا مأوى يلجؤون إليه، ولا وسائل للنظافة والتعقيم تضمن لهم حدًّا أدنى من شروط الوقاية. لذا شكلت هذه المتغيرات إلى جانب أخرى عوامل زادت من حدة الوضعيات الضاغطة التي اعتادوا عليها، وقلصت من إمكاناتهم للمواجهة. لكن مع تسارع العديد من الإجراءات العملية التي هدفت إلى إيواء هؤلاء ومدهم بضروريات العيش وإجراءات الوقاية من الوباء، لاحظنا أن هذه المبادرات شكلت بالنسبة لهم دعما اجتماعيا خفف نسبيا من شدة ضغوط العديد منهم ممن شملتهم هذه الحملات.

3.1. الانزياح المعرفي le biais cognitif

في إدراكنا للوقائع اليومية وتقييمنا لوضعيات الحياة نحتكم في جزء كبير إلى زادنا المعرفي. فهذا الاحتكام قد يؤدي إلى حدوث بعض الانزياحات في التقدير أو الحكم، وبالتالي يمكن اعتماد الانزياح المعرفي كعامل مفسر للتفاوتات الحاصلة لدى الأفراد في تفاعلهم مع وباء كوفيد–19، وما يحمله من أحداث واقعية وأرقام دالة وتبعات متفاوتة، وذلك من خلال الإشارة إلى بعض أنواعه في علاقتها بوضعية هذه الجائحة:

1.3.1. الانزياح البارز Biais de saillance

وهو يحيل إلى الارتكاز على معطيات الماضي لتقييم وضعية من وضعيات الحاضر. فعلى الرغم من أن الاعتماد على تجارب الماضي يفيد كثيرا في تحديد أساليب مواجهة مشكلة ما، إلا أن الانزياح البارز الذي لوحظ لدى بعض الأفراد خلال هذه الجائحة جعلهم يقِيمُون نوعا من المماثلة بين وباء كوفيد–19، خصوصا من حيث تقدير مخلفاته وحجم فتكه بالأرواح، وبعض الكوارث التي شهدها العالم من قبل. وهو الأمر الذي زاد من منسوب الخوف ووسع من دائرة التأثر لدى هؤلاء.

2.3.1. الاستدلال بالمتوفر l’heuristique de disponibilité

يقتضي هذا النوع من الانزياح اعتبار الفكرة الأولى التي تنبثق بسهولة بمثابة الفكرة الأكثر احتمالا والأكثر معقولية (Tversky et Kahneman, 1974) لتفسير وضعية معينة والتفكير في أساليب

أغلبهم لم يكن يتوقع ارتفاع وتيرة انتشار الفايروس وتنامي عدد الوفيات بشكل متسارع دفع معظم الدول إلى اتخاذ إجراءات احترازية مفاجئة

وجد هؤلاء أنفسهم في حالة استثنائية متفاوتة، لكنها تشترك في الإحساس بالغربة والاغتراب، وبغياب نسبي لمصادر المساندة الأسرية والدعم الاجتماعي

أن البدايات الأولى لظهور الوباء وما تلاها من إجراءات مرتبطة أساسا بالحجر الصحي وتوقف العديد من الأنشطة اليومية والمهن الحرة والخدماتية، مثلت أحداثا مفاجئة أثارت إشكالات عديدة ومخاوفَ ذات طابع اجتماعي، خصوصا بالنسبة للفئات الأكثر هشاشة من المجتمع.

في ظل أجواء الحجر الصحي المفروض في العديد من الدول كإجراء احترازي لتطويق رقعة انتشار وباء كوفيد–19، وجَد العديد من الأشخاص في وضعية الشارع أنفسهم في مواجهة مباشرة مع الوباء، فلا مأوى يلجؤون إليه، ولا وسائل للنظافة والتعقيم تضمن لهم حدًّا أدنى من شروط الوقاية

إدراكنا للوقائع اليومية وتقييمنا لوضعيات الحياة نحتكم في جزء كبير إلى زادنا المعرفي. فهذا الاحتكام قد يؤدي إلى حدوث بعض

مواجهتها. والمعَايَن أن العديد من الأفراد سقطوا في هذا النوع من الانزياح في علاقتهم بوباء كوفيد-19. فلم يمنحوا لأنفسهم فرصا كافية للتفكير الموضوعي بشأن طبيعة الوباء وحجم آثاره، الأمر الذي أثر بقوة في شكل إدراكهم للظرفية الوبائية وفوَّت على عدد كبير منهم إمكانات الاهتداء إلى استراتيجيات بديلة وفعالة لمواجهة وضعيات الضغط التي خلفتها الجائحة.

الانزياحات في التقدير أو الحكم

3.3.1. انزياح التأكيد Biais de confirmation

يشير هذا النوع من الانزياح إلى التوجه نحو الزيادة من عملية معالجة المعلومات التي تؤكد فرضياتنا أو اعتقاداتنا الأولى، وبالمقابل التقليل من المعلومات والمعطيات التي من شأنها أن تختبر هذه الفرضيات أو الاعتقادات (Lilienfeld et al., 2009). وارتباطا بجائحة كوفيد-19، فقد لوحظ لدى العديد من الأفراد ميل نحو الاعتماد على كل ما من شأنه أن يعزز اعتقاداتهم المنزاحة في إدراك وتفسير الوباء. وهي اعتقادات تقوم في غالبها على تضخيم حجمه ومخلفاته وتوسيع أضراره ومجالات تأثيره، في مقابل تجاهل كل المحاولات الداعية إلى إعادة التفكير في هذه الاعتقادات. وهو انزياح من شأنه أن يفسر الضغوط الزائدة التي من الممكن أن يواجهها هؤلاء الأفراد.

يمكن اعتماد الانزياح المعرفي كعامل مفسر للتفاوتات الحاصلة لدى الأفراد في تفاعلهم مع وباء كوفيد-19، وما يحمله من أحداث واقعية وأرقام دالة وتبعات متفاوتة

الانزياح البارز وهو يحيل إلى الارتكاز على معطيات الماضي لتقييم وضعية من وضعيات الحاضر

على الرغم من أن جميع أنواع الانزياح المعرفي يمكن أن تفيدنا في تفسير التفاوت الحاصل في إدراك الأفراد للظرفية الوبائية الراهنة، وبالخصوص في حجم التأثر بتبعاتها النفسية، إلا أننا اعتمدنا على البعض منها ممّا بدا في نظرنا أكثر أهمية في ارتباط بوباء كوفيد-19.

الاستدلال بالمتوفر يقتضي هذا النوع من الانزياح اعتبار الفكرة الأولى التي تنبثق بسهولة بمثابة الفكرة الأكثر احتمالا والأكثر معقولية لتفسير وضعية معينة والتفكير في أساليب مواجهتها

2. إمكانات وأشكال التدخل النفسي لمواجهة آثار وباء كوفيد-19

إذا كانت معظم دول العالم قد اتخذت إجراءات وقائية لتطويق وباء كوفيد-19 وتدابير لتخفيف تبعاته شملت مجالات عديدة، فالأكيد أن الفكرة التي يكاد يتشاركها الجميع هي أن الجانب النفسي للأفراد ينبغي أن يحظى بجزء وافر من العناية والاهتمام في سياق إجراءات الوقاية وخطط التدخل أثناء وبعد الوباء. وفي هذا السياق وبالانطلاق من رصدنا المباشر للوقائع، وبالاعتماد دائما على ما استقيناه من تواصلنا اليومي مع حالات من فئات مختلفة من المجتمع (عموم الناس، الأطر الصحية الموجودة في أقسام التكفل بالمصابين، المتعافون من الوباء، الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية، الأشخاص في وضعية الشارع، الأطفال، المغاربة العالقون بالخارج...)، نرى بأن الخدمات النفسية التي تقدم في ظل هذه الظرفية الوبائية وبعد انتهائها يمكن أن تتوزع على الشكل الآتي:

انزياح التأكيد يشير هذا النوع من الانزياح إلى التوجه نحو الزيادة من عملية معالجة المعلومات التي تؤكد فرضياتنا أو اعتقاداتنا الأولى، وبالمقابل التقليل من المعلومات والمعطيات التي من شأنها أن تختبر هذه الفرضيات أو الاعتقادات

1.2. التدخل النفسي الإرشادي والوقائي

يقوم هذا النمط من التدخل النفسي على فكرة رئيسية تهدف توضيح حجم الجائحة وخصائصها وأبعادها والدعوة إلى عدم تضخيمها، ثم التقيد بإجراءات الوقاية منها والانخراط الفعال والتلقائي في تدابير احتوائها (الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي)، وتجنب الانسياق وراء الأخبار الزائفة والمعلومات المضللة، والاعتماد بدل ذلك على المصادر الموثوقة، فضلا عن إبراز الجهود الساعية إلى الحد من تفشي الوباء والتقليل من تبعاته السلبية على الفرد والمجتمع. كما يقوم كذلك على محاولة إرشاد الأفراد إلى الإجراءات اللازم اتباعها لتدبير حالة الحجر الصحي، والمسالك المطلوب أخذها في حالة الإحساس باختلال التوازن النفسي وبالعجز في مواجهة الوضعيات الضاغطة التي خلفتها الظرفية الوبائية... فهو إذن تدخل وقائي وتوجيهي يعتمد على وسائط التواصل السمعي والبصري والاجتماعي، ليحاول الاشتغال على أفكار الناس وسلوكياتهم، وليبرز أهمية أشكال تعاطيهم اليومي مع الظرفية الوبائية في تطويق

أن الفكرة التي يكاد يتشاركها الجميع هي أن الجانب النفسي للأفراد ينبغي أن يحظى بجزء وافر من العناية والاهتمام في سياق إجراءات الوقاية وخطط

الفايروس والحد من انتشاره، وبالتالي التطلع إلى استعادة نمط الحياة العادية.

إن هذا النمط من التدخل وإن كان يبدو –على الأقل في ظاهره– أنه يتوجه نحو مسعى الرفع من منسوب الوعي الجمعي، ويحاول إرشاد الأفراد والجماعات إلى تبني سلوكيات صحية وصحيحة تعبر عن الانخراط الفعلي في تنفيذ التدابير الوقائية والإجراءات الاحترازية في أفق الحد من انتشار الوباء، فإنه يسعى في عمقه إلى نهج خطة قاعدية يحاول من خلالها تحقيق هدف تعديل معرفيات الأفراد ومواقفهم واتجاهاتهم ذات الصلة بفايروس كورونا المستجد، بالشكل الذي يَحْملهم على إدراك الوضعية الوبائية بشكل عقلاني وموضوعي يزيد من ثقتهم في أنفسهم وفي جهودهم وإيمانهم بفعالية الانخراط التشاركي والمتعدد المداخل كسبيل لتطويق الوباء وتخفيف تداعياته ومخلفاته النفسية.

2.2. التدخل النفسي التدعيمي

هذا الشكل من التدخل القائم على المواكبة والدعم النفسي يمكن أن يتوجه للفئات الأكثر هشاشة نفسية، وللأفراد المصابين أو المشكوك في إصابتهم بالفايروس وعائلاتهم، ثم الأشخاص المتعافين، فضلا عن الأفراد الذين يتواجدون في خط التماس في مواجهة الوباء ممن يظهرون حالات الإنهاك المهني والضغط الزائد المرتبطان بالظرفية الوبائية، ونقصد بالخصوص الأطقم الصحية ورجال السلطة... ويمكن أن يشرف على تقديم هذا الشكل من التدخل أخصائيون وأطباء ومعالجون نفسانيون ممن لديهم القدرة الكافية والكفاءة اللازمة للتعامل مع هاته الحالات، من خلال الإنصات لأصحابها والاستماع لمعاناتهم ومنحهم فرصا لتفريغ ضغوطهم، ثم تقييم حالاتهم والاشتغال على معرفياتهم ومدهم بأساليب للمواجهة (تقنيات الاسترخاء العلاجي، تمارين التنفس، خطط تدبير التوتر، أليات التعامل مع الوضعيات المشكل...) تخفف من تعبهم وتشحذ هممهم وتساعدهم على استعادة الطاقة اللازمة للاستمرار في مسلسل التدبير الناجع لمخلفات الوباء، كل ذلك إما عبر وسائط ومنصات التواصل السمعي أو السمعي–البصري. على أساس أن كل ما تمت الإشارة إليه بخصوص التدخل الإرشادي الوقائي يمكن أن يتم الاعتماد عليه في إنجاح هذا النوع من التدخل القائم على الدعم النفسي، لكن مع ضرورة الحرص على اعتماد المقاربة الفردية.

3.2. التدخل العلاجي النفسي

1.3.2. أثناء فترة الوباء

في سياق التعاطي مع التأثيرات النفسية التي أحدثها وباء كوفيد–19، يمكن الإقرار بـأن الاعتماد على التدخل الإرشادي أو التدخل التدعيمي لا ينجح دائما في تحقيق تكفل ذي نتائج فعالة، خصوصا في ظل تفاوت درجات تأثر الأفراد واختلاف مشخاصاتهم النفسية les psychiques profils. فمن جهة هناك بعض الحالات التي تجاوز لديها الخوف والتوتر حدودهما المقبولة، فصارت تعيش حالات قلق مرضي ونوبات فزع مستمر، وأحيانا اضطرابات حادة في النوم أو في الشهية...، ومن جهة أخرى هناك حالات تعاني اضطرابات نفسية تم تشخيصها وكانت تخضع لعلاجات دوائية أو لجلسات علاجية وفق بروتوكولات Protocoles محددة، لكن وفي ظل واقع التدابير الوقائية التي تم اتخاذها والتي كان الحجر الصحي أبرزها، توقفت العديد من هذه الجلسات، وهو الأمر الذي زاد من تدهور بعض الحالات. كل هذه المعطيات فرضت ضرورة التفكير في توظيف تقنيات التواصل الحديثة والمنصات المؤمنة والمعتمدة لإجراء استشارات نفسية وطب–نفسية، وجلسات علاج نفسي عن بعد أو ما بات يعرف في المجال الطبي ب "télé–consultation" للتكفل بمثل هاته الحالات. وينبغي الإشارة إلى أننا نتحدث عن جلسات علاجية مقننة تجري عبر

التدخل أثناء وبعد الوباء

التدخل النفسي الإرشادي والوقائي
يقوم هذا النمط من التدخل النفسي على فكرة رئيسية تهدف توضيح حجم الجائحة وخصائصها وأبعادها والدعوة إلى عدم تضخيمها، ثم التقيد بإجراءات الوقاية منها والانخراط الفعال والتلقائي في تدابير احتوائها

هو إذن تدخل وقائي وتوجيهي يعتمد على وسائط التواصل السمعي والبصري والاجتماعي، ليحاول الاشتغال على أفكار الناس وسلوكياتهم

التدخل النفسي التدعيمي هذا الشكل من التدخل القائم على المواكبة والدعم النفسي يمكن أن يتوجه للفئات الأكثر هشاشة نفسية، وللأفراد المصابين أو المشكوك في إصابتهم بالفايروس وعائلاتهم، ثم الأشخاص المتعافين، فضلا عن الأفراد الذين يتواجدون في خط التماس في مواجهة الوباء

يشرف على تقديم هذا الشكل من التدخل أخصائيون وأطباء ومعالجون نفسانيون ممن لديهم القدرة الكافية والكفاءة اللازمة للتعامل مع هاته الحالات، من خلال الإنصات لأصحابها والاستماع

وسائط معتمدة ومرخص لها من قبل المؤسسات الصحية، توفر حدًّا أقصى من الظروف وتُؤَمِّن المعطيات الخاصة بالمريض والمعالج، هذا الأخير يجد فضاء يتيح له تدبير جلساته وتنزيل تقنياته العلاجية وتقييم فعاليتها، ثم تحديد درجة تفاعل مريضه وتحليل تدخلاته، ودائما في إطار بروتوكول محكم وبمرجعية علاجية علمية قابلة للتقييم وتنطلق من تشخيص دقيق للحالة.

لمعاناتهم ومنحهم فرصا لتفريغ ضغوطهم

2.3.2. بعد انتهاء فترة الوباء

من الطبيعي القول إن عملا شاقا ينتظر العاملين في الصحة النفسية بعد انتهاء الظرفية الوبائية، وذلك إما من خلال الاستمرار في تقديم الخدمات العلاجية بالنسبة للأفراد الذين سبق وأن حصلوا على تقييمات وتشخيصات رصدت وجود اضطرابات نفسية لديهم، وإما من خلال استقبال وتقييم وتشخيص حالات جديدة من الأفراد الذين من المنتظر أن تظهر لدى بعضهم أعراض لاضطرابات نفسية لم تظهر أثناء فترة الوباء. ولعل أهم مثال يمكن التركيز عليه في هذا الإطار هو اضطراب ضغط ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)؛ ذلك أن وباء كوفيد-19 يمثل وضعية ضاغطة تتوفر فيها مواصفات الحدث الصادم، والمتضمن لخبرات شخصية مباشرة مرتبطة بالإصابة الشديدة أو الموت الفعلي أو التهديد بالموت، أو مشاهدة أحداث تتضمن موتا أو تهديدا لسلامة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء (DSM-V, 2013). بمعنى أن هذا الوباء يمثل حدثا يمكن أن يعقبه رصد أعراض لحالات ضغط ما بعد الصدمة.

أن الاعتماد على التدخل الإرشادي أو التدخل التدعيمي لا ينجح دائما في تحقيق تكفل ذي نتائج فعالة، خصوصا في ظل تفاوت درجات تأثر الأفراد واختلاف مشاعرهم النفسية

خاتمـــــــة

حاولنا من خلال هذه الورقة الإشارة إلى بعض العوامل التي يمكن أن تساعد في تفسير إدراك الأفراد المتباين لوباء كوفيد-19، وتقييماتهم المختلفة لتبعاته النفسية ولتأثرهم بها. فالإنسان يبحث دائما عن تفسيرات للأحداث التي يعيشها وللأزمات التي يواجهها، وفي ذلك تقييم لقدرته على المواجهة وبحث عن تحقيق توازنه النفسي. من جهة أخرى أشرنا إلى بعض الأشكال التي يمكن أن يعتمدها مهنيو الصحة النفسية في تدخلاتهم مع الأفراد الذين قد يظهرون أنواعا مختلفة من المخاوف أو الاختلالات في التوازن النفسي، وأحيانا اضطرابات نفسية بأعراض دالة.

هناك بعض الحالات التي تجاوز لديها الخوف والتوتر حدودهما المقبولة، فصارت تعيش حالات قلق مرضي ونوبات فزع مستمر، وأحيانا اضطرابات حادة في النوم أو في الشهية...

من جهة أخرى هناك حالات تعاني اضطرابات نفسية تم تشخيصها وكانت تخضع لعلاجات دوائية أو لجلسات علاجية وفق بروتوكولات محددةProtocoles

إن ما ينبغي التأكيد عليه في ختام هذه الورقة هو أن وباء كوفيد-19 وما خلفه من تداعيات على أصعدة عديدة، يشتمل على جميع الخصائص التي تجعل منه وضعية ضاغطة بامتياز، تتطلب من الجميع إدراك طبيعتها واستيعاب التغييرات التي أحدثتها بشكل موضوعي، ثم تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة تأثيراتها النفسية. وكلما قلت فعالية هذه الاستراتيجيات كلما تطلب الأمر تدخلا سيكولوجيا ملائما، يعتمد على تقييم معمق للوضعية-المشكل ويقترح إجراءات عملية قابلة للتطبيق.

ضرورة التفكير في توظيف تقنيات التواصل الحديثة والمنصات المؤمنة والمعتمدة لإجراء استشارات نفسية وطب-نفسية، وجلسات علاج نفسي عن بعد أو ما بات يعرف في المجال الطبي بـ "télé-consultation" للتكفل بمثل هاته الحالات.

المراجع

- بشير معمرية. (2019). تقنين مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الجزائري. المجلة العربية لعلم النفس، العدد 7 صيف 2019، ص. 51-74.

- عدنان التزاني. (2020). ديناميات سيكو-اجتماعية في زمن كوفيد-19. مجلة بصائر نفسانية، العدد 28

إما من خلال الاستمرار في تقديم الخدمات العلاجية بالنسبة

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed). Washington, DC: Author.
- Evelyne Josse .(2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. www.resilience-psy.com
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.
- Lang P.O, b, C. Trivallec , M. Dramé. (2012). La fragilité : mythe ou réalité ? Neurologie psychiatrie gériatrie . http://dx.doi.org/10.1016/j.npg.2012.04.007
- Lilienfeld, S. O., Ammirati, R., & Landfield, K. (2009). Giving debiasing away: Can psychological research on correcting cognitive errors promote human welfare? *Perspectives on Psychological Science, 4*(4), 390-398. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01144.x
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science, 185*(4157), 1124-1131. https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124

للأفراد الذين سبق وأن حصلوا على تقييمات وتشخيصات رصدت وجود اضطرابات نفسية لديهم

إما من خلال استقبال وتقييم وتشخيص حالات جديدة من الأفراد الذين من المنتظر أن تظهر لدى بعضهم أعراض لاضطرابات نفسية لم تظهر أثناء فترة الوباء.

هو أن وباء كوفيد-19 وما خلفه من تداعيات على أصعدة عديدة، يشتمل على جميع الخصائص التي تجعل منه وضعية ضاغطة بامتياز، تتطلب من الجميع إدراك طبيعتها واستيعاب التغييرات التي أحدثتها بشكل موضوعي، ثم تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة تأثيراتها النفسية.

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/DocNaciri-PsyEffectsCovidPandemic.pdf

*** *** ***

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

*** *** ***

الكتاب السنوي 2020 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعتها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الكد... 17 عاما من التواصل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

(رابط الكتاب)

http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf