

جائحة كورونا كعامل متغير ومسبب لظهور اضطرابات نفسية



islamkaraali@gmail.com

قارة علي اسلام - علم النفس العيادي - الجزائر

Jamel Turkey

" الكورونا فوبيا "

للنفسانيين دور كبير في هذه المرحلة الحساسة التي لم يشهد لها الإنسان مثيلا في تاريخه، في خفض مستوى الخوف المرضى من الإصابة بعدوى الكورونا فايروس ادعوا النفسانيين العرب على عجل إلى المساهمة الفعالة في المساعدة بالتصدي لهذا الرهاب المستفحل اية أعمال ودراسات في الموضوع مرحب بها في " شبكة العلوم النفسية العربية "

- د. جمال التركي -
رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية



واجهت المجتمعات الانسانية عبر التاريخ كثير من الأوبئة جعلتها تنعكس على مجتمعاتها الا ان ما يواجهه العالم اليوم امام جائحة كورونا يبقى استثنائيا من حيث انها تهديد لوجود الانسان وتأثيرها من خلال الحجر الصحي الذي فرض على الشعوب وجعلها تتقيد في بيوتها ، حيث يمكن القول انه طرا تغيير صعب على الروتين اليومي و مما يعرف ان الانسان يميل الى الروتين بطبعه ، ان ظروف الحجر تجبر الانسان على التقيد في منزله و بالتالي تكون الحالة شبيهة بالسجن او العزلة ، و في اثناء ذلك يلاحظ الناس المزيد ويسمعون اكثر و يقرؤون ويفسرون ذلك بطريقة تهديدية و كلما بدا المرض غير معروف او غير مفهوم ازداد القلق و جو الخوف والقلق الصحي المرضي ، ان الخوف لا يشمل المصابين بل يشمل كل المجتمع و بالتالي يمكننا اعتبار هذه الازمة كموقف ضاغط .

جائحة كورونا كحدث ضاغط

ان الضغط هو آلية دفاعية قائمة على العاطفة "الخوف" ، وظيفته هي السماح لنا بالبقاء على قيد الحياة ،ينتسب الى الجزء اللاوعي من دماغنا ، لذلك ليس لدينا سيطرة عليه ، يتم تشغيله في الوضع التلقائي والسريع ، يتبع بروتوكول حماية من 3 مراحل: أولاً الهروب ، ثم القتال وأخيراً الكبح ، يوجد ضغط فقط عندما يكون هناك مزيج من قابليتنا لضغط مع مصدر ضغط ،تصنف مصادر الضغوط وفق اربع فئات : احداث الحياة الكبرى ،الاعتداءات اليومية ،التوترات التي تتعلق بالدور الاجتماعي ،ضغوطات بيئية من خلال هذا التعريف يمكن ان نقول انه يمكن تصنيف ازمة كورونا كمصدر ضغط

بيئي.

واجهت المجتمعات الانسانية عبر التاريخ كثير من الأوبئة جعلتها تنعكس على مجتمعاتها الا ان ما يواجهه العالم اليوم امام جائحة كورونا يبقى استثنائيا من حيث انها تهديد لوجود الانسان وتأثيرها من خلال الحجر الصحي الذي فرض على الشعوب وجعلها تتقيد في بيوتها

ان ظروفه الحجر تجبر الانسان على التقيد في منزله و بالتالي تكون الحالة شبيهة بالسجن او العزلة ، و في اثناء ذلك يلاحظ الناس المزيد ويسمعون اكثر و يقرؤون ويفسرون ذلك بطريقة تهديدية

ان الضغط هو آلية دفاعية قائمة على العاطفة "الخوف"

وظيفته هي السماح لنا بالبقاء على قيد الحياة، ينتسب الى الجزء اللاوعي من دماغنا، لذلك ليس لدينا سيطرة عليه، يتم تشغيله في الوضع التلقائي والسريع

تشكل الأحداث الخارجة عن السيطرة مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها

وعندما يصبح الفرد ضحية لحدث يسبب خطأ شديداً فإن الأعراض المترتبة على المرور بخبرة الضغط هذه، قد تستمر لفترة طويلة بعد انتهاء الحدث

في حال التعرض لصدمات كبيرة فإن آثارها بعد التعرض للحدث الضاغط قد تتكرر بشكل متقطع لعدة شهور أو سنوات والذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة يكون قد تعرض في العادة لضغوط من درجة شديدة

كمثال حالات نوبات الهلع دائماً ما يشير الباحثون في العلاج المعرفي الى ان هناك نواة ضعف بيولوجية تدفع بحدوث النوبة لكن يتطلب ظهورها محفز خارجي

حوالي 90% من الحالات التي تعاني من نوبات هلع تعرضت الى "حدث ضاغط" مهم (حزن، انفصال، تغيير العمل، تغيير المنزل،...)

تشكل الأحداث الخارجة عن السيطرة مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها، ان الأحداث تكون ضاغطة بقدر ما تدرك بانها كذلك و تتنوع الاستجابات التي تصدر عن الفرد لدى التعرض لضغط فتتضمن التغيرات الفسيولوجية و ردود الفعل المعرفية و الانفعالية السلوكية .

وعندما يصبح الفرد ضحية لحدث يسبب ضغطاً شديداً فإن الأعراض المترتبة على المرور بخبرة الضغط هذه، قد تستمر لفترة طويلة بعد انتهاء الحدث ان آثار ما بعد الحدث الضاغط يمكن ان تتضمن الاستثارة الفيزيولوجية والتشتت، و آثار سلبية جانبية أخرى تستمر لساعات بعد انتهاء الحدث المسبب للضغط و في حال التعرض لصدمات كبيرة فإن آثار ما بعد التعرض للحدث الضاغط قد تتكرر بشكل متقطع لعدة شهور او سنوات والشخص الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة يكون قد تعرض في العادة لضغوط من درجة شديدة، من جهة لا يستبعد فرويد فكرة أن هذه الأعراض يمكن أن تنتج عن عمل مفرط (الضغط)، ولكن فقط كمحفز وليس كسبب

كمثال حالات نوبات الهلع دائماً ما يشير الباحثون في العلاج المعرفي الى ان هناك نواة ضعف بيولوجية تدفع بحدوث النوبة لكن يتطلب ظهورها محفز خارجي حيث يقول jean cottraux في السنوات الاخيرة حوالي 90% من الحالات التي عانت من نوبات هلع تعرضت الى "حدث ضاغط" مهم (حزن، انفصال، تغيير العمل، تغيير المنزل،...)، مما يتيح لنا احتمالية ان يتسبب الحجر المنزلي و الضغط الناتج عنه الى ظهور حالات مصابة بنوبات هلع .

و كمثال اخر عند الوسواسيين فإن التوصيات التي يتلقاها الانسان يومياً حول الوقاية بما يتعلق بالنظافة الجسدية و غسل اليدين (غسل اليدين احدى الطقوس الوسواسية) احدى الطقوس التي يمكن ان تعزز هذا السلوك في حالة وجود استعدادات وسواسية كامنة .

في المقابل كانت هناك دراسات تخص تأثير الحجر الصحي في 10 دول تعرضت من قبل لأوبئة عرضت خصائص الدراسة الشاملة في جدول و شملت عينة من الاشخاص المصابين بالسارس 11 دراسة و ايلول خمس دراسات و انفلونزا 2009 و 2010 و متلازمة التنفس للشرق الاوسط دراسات و انفلونزا الخيول دراسة واحدة و تتعلق احدى هذه الدراسات ب SARS و H1N1، و قد اظهرت كل الدراسات نتائج سلبية ناتجة عن الحجر الصحي

قارنت خمس دراسات النتائج النفسية للأشخاص المعزولين مع غير المعزولين 9، 19، 27، 28، 33، وجدت دراسة 9 لموظفي المستشفى الذين ربما احتكوا بالسارس أنه بعد انتهاء فترة الحجر الصحي مباشرة (9 أيام)، كان الحجر الصحي هو العامل الأكثر تنبؤيه لأعراض اضطراب الإجهاد الحاد. في نفس الدراسة، كان الموظفون المعزولون أكثر عرضة لظهور الإرهاق والانفصال عن الآخرين، والقلق عند التعامل مع مرضى الحمى، والتهيج، والأرق، وضعف التركيز وعدم التردد، وتدهور أداء العمل، والتردد في العمل أو النظر في الاستقالة. في دراسة أخرى، 33 كان تأثير الحجر الصحي متنبئاً بأعراض الإجهاد اللاحق للصدمة عند موظفي المستشفى حتى بعد 3 سنوات. أبلغ ما يقرب من 34% (938 من 2760) من أصحاب الخيول في الحجر الصحي لعدة أسابيع بسبب نقشي إنفلونزا الخيول عن ضائقة نفسية عالية أثناء نقشي المرض .

كان الموظفون المعزولون أكثر عرضة لظهور الإرهاق والانفصال عن الآخرين ، والقلق عند التعامل مع مرضى الحمى ، والتعب ، والأرق ، وضعف التركيز وعدم التردد ، وتدهور أداء العمل ، والتردد في العمل أو النظر في الاستقالة.

جميع الدراسات الكمية الأخرى استطلعت فقط أولئك الذين تم عزلهم وأبلغوا بشكل عام عن انتشار كبير لأعراض الاضطراب النفسي.

ان النساء أكثر عرضة للضغط النفسي و اضطرابه اجهاد ما بعد الصدمة كما اظهرت الدراسة انخفاض مستوى الشدة لدى المراهقين

ان الضغط الذي يخلفه الحجر ناتج عن مجموعة عوامل من شأنها زعزعة المعايير الزمنية أو الاجتماعية أو الاقتصادية ، مدة العزلة ، وعوامل أخرى مثل ظروف السكن ، وفقدان الدخل ، ونقص المعلومات ، أو حتى الملل

بقاء كل الاسرة لمدة طويلة داخل المنزل يمكن ان يخلق صراعات و مشاكل بين الزوجين يمكن ان تقود بالضرورة الى اضطرابات لدى الابناء

ان التأثير النفسي لهذه الازمة هو عبارة عن سيرورة ، خلق حالة انتشار الوباء قلنا شديدا لدى الافراد اصبح الناس يعيشون تحت تهديد الاصابة بالوباء بشكل

جميع الدراسات الكمية الأخرى استطلعت فقط أولئك الذين تم عزلهم وأبلغوا بشكل عام عن انتشار كبير لأعراض الاضطراب النفسي. تم الإبلاغ عن دراسات عن الأعراض النفسية العامة ، 22 اضطرابًا عاطفيًا ، 34 اكتئاب ، 16 إجهاد ، 15 حالة مزاجية منخفضة ، 18 تهيج ، 18 أرق ، 18 أعراض إجهاد ما بعد الصدمة 25 ، 35 غضب ، 20 الإجهاد النفسي والعاطفي. 21 يبرز انخفاض المزاج (660 [73%] من 903) والتهيج (512 [57%] من 903) على أنه ذو انتشار مرتفع .

بعد ما اعلنت وزارة الصحة الصيني عن الحجر الصحي اجريت ايضا دراسة على عموم سكان الصين في وقت مضطرب من الوباء استعملت في الدراسة طرق احصائية تناولت متغيرات العمر و الجنس و متغيرات اخرى اظهرت نتائج ان النساء اكثر عرضة للضغط النفسي و اضطراب اجهاد ما بعد الصدمة كما اظهرت الدراسة انخفاض مستوى الشدة لدى المراهقين فيما يبدو ان فئة ما بين (18-30) نالت اعلى الدرجات حيث ان الشباب يميلون الى الحصول على كمية كبيرة من المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي التي يمكن ان تثير التوتر بسهولة كما اظهرت ذات الدراسة ان كبار السن اكثر عرضة للتأثر النفسي وايضا الاشخاص ذوي المستوى العالي من التعليم بسبب الوعي الذاتي لصحتهم و ايضا العمال المهاجرين شهدوا اعلى مستوى نظرا لإحساسهم الدائم بالتهديد من المرض خلال تنقلاتهم او خوفهم من فقدان الوظيفة .

ان الضغط الذي يخلفه الحجر ناتج عن مجموعة عوامل من شأنها زعزعة المعايير الزمنية أو الاجتماعية أو الاقتصادية ، وعوامل أخرى مثل ظروف السكن ، وفقدان الدخل ، ونقص المعلومات ، أو حتى الملل ، ان الحجر الصحي يمكن ان يكون حجر فردي لبعض الاشخاص او مجموعة اشخاص (عائلة) ، تقول آن جيرش أن "الأعمال السابقة أظهرت أن العزلة يمكن أن تشارك في ظهور الهلوسة أو تجارب مغادرة الجسم ، والشعور بالطفو خارج الجسم" .

ومن ناحية اخرى يزداد خطر العنف بسبب قيود البقاء 24 ساعة في اليوم مع العائلة. يحذر كريستوف ديبيان من أن "الدراسات التي أجريت أيضا في الصين وعلى الغواصات تظهر أننا نرى الغضب والقلق يتصاعدان وننفقهما بعد ذلك على من هم بجانبنا". ومن ثم فإن القلق الخاص الذي تم الإعراب عنه في الأيام الأخيرة في فرنسا من قبل الجمعيات المختصة ضد العنف المنزلي بات في تزايد كبير ، بقاء كل الاسرة لمدة طويلة داخل المنزل يمكن ان يخلق صراعات و مشاكل بين الزوجين يمكن ان تقود بالضرورة الى اضطرابات لدى الابناء ، ان معاناة شخص ما في الاسرة يجعل كل الاسرة تعاني

انه من خلال الدراسات السابقة يمكن القول ان التأثير النفسي لهذه الازمة هو عبارة عن سيرورة ، خلقت حالة انتشار الوباء قلنا شديدا لدى الافراد اصبح الناس يعيشون تحت تهديد الاصابة بالوباء بشكل دائم ، ،حالة ترقب شديدة ، يتابع الناس الاخبار ،لا يغادرون منازلهم ،ان هذه الاحداث الضاغطة ترفع مستوى الخوف ، الهلع الذي يظهر في الاقبال الكبير على التسوق ، القلق من المستقبل او قلق المرض، ان فرويد يقول "القلق هو المادة الخام لكل الامراض النفسية " و منه يمكن يكون القلق الذي يعيشه الناس خلال الحجر الصحي عامل من عوامل مسببة او مفجرة لاضطرابات نفسية (اكتئاب ، خوافات ، وسواس

قهرى ، نوبات هلع ، هذا لا يعني أنه لا ينبغي استخدام الحجر الصحي ؛ قد تكون الآثار النفسية لعدم استخدام الحجر الصحي والسماح بانتشار المرض أسوأ، ومع ذلك فإن حرمان الناس من حريتهم من أجل الصالح العام الأوسع غالبًا ما يكون محل خلاف ويحتاج إلى التعامل معه بعناية، إذا كان الحجر الصحي ضروريًا

و في الاخير يجب الموازنة بين الفوائد المحتملة للحجر الصحي الضخم والإلزامي بعناية مقابل التكاليف النفسية المحتملة ، ان الأشخاص الذين يعانون من سوء الصحة العقلية من قبل سيحتاجون إلى دعم إضافي أثناء الحجر الصحي .

المصادر

- شيلي تايلور ، علم النفس الصحي ، دارالحامد ، الطبعة الاولى، 2008
- Jean cottraux Les thérapies cognitives ,Retz ,2001.
- the lancet revue, 14 mars 2020, numéro 10227 .
- https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-queles-sont-les-risques-du-confinement-pour-notre-sante-mentale_3869933.html.

إرتباط كامل النص

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Dockaraali-Psy&Corona.pdf>

*** **

بالوباء بشكل دائم

هذه الاحداث الضائقة ترفع مستوى الخوف ، الملع الذي يظهر في الاقبال الكبير على التسوق ، القلق من المستقبل او قلق المرض

فإن حرمان الناس من حريتهم من أجل الصالح العام الأوسع غالبًا ما يكون محل خلاف ويحتاج إلى التعامل معه بعناية، إذا كان الحجر الصحي ضروريًا

ان الأشخاص الذين يعانون من سوء الصحة العقلية من قبل سيحتاجون إلى دعم إضافي أثناء الحجر الصحي .

مؤسسة العلوم النفسية العربية

معاً... نذهب أبعد

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2020

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

اشتراكات عضوية مدفوعة لدعم المؤسسة

اشتراكات العضوية بالدفع الالكتروني

1 - عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=275&controller=product&id_lang=3

2 - عضوية "الشريك الفخري الماسي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=116&controller=product&id_lang=3

3 - عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=117&controller=product&id_lang=3

- اشتراكات العضوية بالتحويل البنكي (بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3)

مرفق رابط مستند الهوية البنكية للمؤسسة

www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf

- اشتراكات العضوية بالتحويل عن طريق الويسترن يونيون (بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3)

Dr. Jamel TURKY (Sfax - TUNISIA)

ARABPSYFOUND President