

السلوكيات الصحية وانعكاساتها على الصحة النفسية والعقلية في

ظل جائحة كورونا: تحليل نظري

Health behaviors and their implications for psychological and mental health in light of the Corona pandemic: a theoretical analysis

د. بشقه عزالدين BECHKA AZZEDINE (*)

ط.د. بوكعبة زهية Boukaaba Zahia

مخبر بنك الاختبارات النفسية مخبر تطوير نظم الجودة في

مؤسسات التعليم العالي والثانوي والمهنية والمدرسية

جامعة باتنة 1

azzeddine.bechka@univ-batna.dz

zahia.boukaba@univ-batna.dz

تاريخ الاستلام: 2020/11/07 تاريخ القبول: 2021/02/14

الملخص:

تعرضت البشرية بصورة مفاجئة لوباء خطير انتشر بسرعة عبر العالم وتحول إلى جائحة هزت استقرار الأنظمة الاقتصادية والصحية، وكان لها أثرا بارزا على صحة الإنسان خصوصا بسبب الانقياد للإجراءات الوقائية لمنع انتشار فيروس كوفيد19.

تناول هذه الورقة في تحليل نظري أحدث الدراسات الغربية التي تناولت انعكاسات السلوكيات الصحية (السلوك الغذائي، النوم، النشاط البدني، استهلاك الكحول) على الصحة النفسية والعقلية خلال جائحة كورونا لدى مجموع السكان الخاضعين للتدابير الوقائية.

الكلمات المفتاحية: السلوكيات الصحية، النظام الغذائي، نوم، نشاط بدني، تعاطي المخدرات، الصحة النفسية والعقلية، جائحة كورونا.

Abstract:

Humanity was suddenly exposed to a dangerous epidemic that quickly spread across the world and turned into a pandemic that shook the stability of the economic and health systems, and had a prominent impact on human health, especially due to the compliance with preventive measures to prevent the spread of the Covid 19 virus.

This paper deals in a theoretical analysis of the latest western studies that dealt with the implications of health behaviors (dietary behavior, sleep, physical activity, and alcohol consumption) on psychological and mental health during the Corona pandemic in the total population subject to preventive measures.

Keywords: Health behaviors, diet, sleep, physical activity, substance abuse, psychological and mental health, Corona pandemic.

* د. بشقة عزالدين

1- مقدمة إشكالية:

يُعتقد أن تفشي COVID-19 الأخير قد نشأ في ووهان بالصين في ديسمبر 2019، ومنذ ذلك الحين، انتشر الفيروس بمعدل سريع، ويؤثر الآن على عموم الدول حول العالم، فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) في وقت لاحق أنه جائحة عالمية وتم تنفيذ مجموعة من التدابير من أجل تقليل انتشار الفيروس. تشمل بعض هذه التدابير التباعد الاجتماعي والعزل الذاتي والحجر الصحي لأولئك الذين أصيبوا أو يحتمل أن يكونوا مصابين بفيروس " COVID-19 ". ونظرًا لندرة الأوبئة نسبيًا وحتى الوباء الحالي بحد ذاته حديث -رغم وجود تشابه مع بعض الأوبئة على غرار السارس وأنفلونزا الطيور- فإن البحث عن الآثار النفسية لهذه التدابير ضروري بسبب سرعة انعكاساتها (Huang et Zhao,2020 ؛Bo et al., 2020)

السلوكيات الصحية وانعكاساتها على الصحة النفسية والعقلية في ظل جائحة كورونا: تحليل نظري بشقة عزالدين بوكعبة زهية

في الواقع، دعت الأبحاث الحديثة إلى التركيز الموجه نحو احتياجات الصحة العقلية والنفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية، لكن التأكيد مهما أيضاً على أن تنفيذ أنظمة الدعم النفسي أثناء الوباء وبعده باعتبار الصدمة التي تخلفها أمراً أساسياً لضمان الاستقرار النفسي (Wang et al.2020).

تجري المحاولات حالياً لفهم طبيعة العواقب النفسية الناتجة عن هذه التدابير، وترتبط جهود البحث الأولية بشكل أساسي بعواقب الصحة العقلية التي قد يتعرض لها الأفراد نتيجة للعزلة والحجر الصحي (Zhao, 2020; Holmes et al, 2020). ففي الوقت الذي يظهر فيه الأمر مهما وواضحاً للتركيز على العواقب، إلا أنه من الضروري أيضاً تحديد التغييرات ذات الصلة بالسلوكيات الصحية التي قد تحدث على مستوى السكان من أجل فهم أفضل لسلسلة العواقب النفسية والاجتماعية اللاحقة للجائحة وتدابير الاحتواء المرتبطة بها.

وكما هو معروف منذ أن دخلت الكثير من المجتمعات في إجراءات الحجر المنزلي والصحي حيث وجود شرائح كبيرة من السكان تحت ظروف العزلة، فإن إجراء تعديلات على سلوكيات نمط الحياة أمر لا مفر منه إلى حد كبير وهو ما يضع أهم السلوكيات الممارسة في الحياة اليومية تحت المجهر وتتبع آثارها على المستوى القريب والبعيد على صحة الأفراد النفسية والعقلية.

فما هي أهم هذه السلوكيات الممارسة يوميا والتي لها الأثر المباشر على الصحة العقلية والنفسية لدى الأفراد الموضوعين تحت تدابير الحجر المنزلي (home quarantine)؟

2- أهمية الدراسة:

تكتسي هذه الورقة أهميتها انطلاقاً من أنها تعالج أحدث الدراسات التي سارع الباحثون الغربيون إلى البحث فيها في مجتمعاتهم خلال ظرف استثنائي والمتمثل في جائحة كورونا، حيث برزت بوادر الانعكاسات السلبية على صحة المواطنين بسبب الانقياد لإجراءات الوقاية ضد الفيروس على غرار الحجر المنزلي الذي أثر سلباً على الكثير من السلوكيات اليومية وأهمها: السلوك الغذائي، النوم، ممارسة النشاط البدني، واستهلاك الكحول.

هذا الظرف الاستثنائي المسبب من قبل جائحة كورونا لا يخص فقط المجتمعات الغربية كون السلوكيات الصحية خلال فترة جائحة كورونا لها أثرها كذلك على صحة المواطنين في مجتمعاتنا، الأمر الذي يدعونا إلى البحث - على نفس نهج الدراسات الغربية- للأثر القريب والبعيد لهذه السلوكيات على صحة السكان.

3- أهداف الدراسة:

هدفت هذه الورقة إلى الكشف عن الانعكاسات السلبية للسلوكيات الصحية الممارسة من قبل مجموع السكان على صحتهم النفسية والعقلية خلال فترة جائحة كورونا حيث أن التغير الملاحظ في السلوك الغذائي، والنوم، والنشاط البدني كان له تأثيراً بارزاً على الصحة النفسية والعقلية سواء في ظهور الاضطرابات أو بالبحث عن التعويض والتكيف مع التدابير الوقائية، وبذلك توجيه أنظار الباحثين في مجتمعاتنا إلى أهمية دراسة هذه التغيرات السلوكية وأثرها على المدى القريب والبعيد وكذا لفت انتباه المهتمين لمقدمي الرعاية الصحية والأخصائيين في المجال إلى ضرورة تقديم البرامج العلاجية والاستراتيجيات المناسبة للحد من أثر هذه الجائحة على صحة السكان.

4- أنشطة الإنسان اليومية خلال الحجر المنزلي

بعد العمل –الذي يعتبر النشاط العام الذي مارسه البشرية منذ القدم-لم يبق للإنسان بعد إعلان حالة الطوارئ الصحية بسبب جائحة كورونا إلا الانقياد لمجموعة التدابير الصحية المفروضة من قبل المنظمات الوطنية والدولية للوقاية من أخطار فيروس كورونا، فتسريح العمال وغلق المصانع والكثير من الأنشطة المهنية، انحصرت معه أنشطة الإنسان داخل الفضاء المنزلي واقتصرت الأنشطة النادرة على التسوق للضرورة القصوى، لكن استمرار أداء الوظائف الحيوية والأنشطة الإعاشية الفسيولوجية متواصلة مادام الإنسان كائنا حيا. تلك الوظائف المتعلقة بالحياة على غرار التغذية، الإطراح، الجنس والنوم، والكثير من أنشطة سد الفراغ على غرار استخدام الإنترنت لساعات طويلة أو تعاطي الكحول والمخدرات وفي أحسن الأحوال التعود على رياضة في الحيز المكاني المغلق. (Teresa Arora et al, 2020)

فمن المحتمل أن تمس هذه التغييرات الكثير من السلوكيات على غرار: العادات الغذائية، استهلاك الكحول، النشاط البدني، النوم وحتى حدوث حالات العنف المنزلي (منظمة الصحة العالمية، 2020). في حين أن التأثيرات طويلة المدى لفيروس COVID-19، والتدابير الاجتماعية التقييدية المقابلة، غير معروفة حاليًا حيث تظهر آثارها لاحقًا وقد تستمر لأجيال، وبذلك يمكن فقط استخلاص أوجه تشابه محدودة من البحث المتعلق بالأوبئة السابقة مثل السارس في عام 2003، حيث أبلغت نسبة كبيرة من الأفراد الخاضعين للحجر الصحي خلال تلك الجائحة أنهم أصيبوا بالكرب كما يتضح من النسبة التي تظهر عليها أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب، قليلة نسبيًا.

تناولت الكثير من الأبحاث التأثيرات على نمط الحياة أي السلوكيات الصحية، مع التركيز على أعراض اضطرابات الصحة العقلية التي خلفتها تجارب سابقة على غرار دراسة (Reynolds et al., 2008).

فمن المهم أيضًا، خلال تحديد التغييرات في الصحة النفسية والعقلية الناتجة عن تدابير مكافحة الجائحة، أن نأخذ في الاعتبار السلوكيات الصحية المتداخلة بشدة وأثرها على الصحة العقلية، لأن هناك علاقات تأثير متبادل للتفاعلات بين الرفاهية الجسدية والأمراض المزمنة والوفيات، مع السلوكيات الصحية الرئيسية مثل التدخين والنشاط البدني وتقليل استهلاك الكحول والنظام الغذائي والسمنة، حيث أصبح من الواضح أيضًا أن مثل هذه السلوكيات لها تأثيرًا على الصحة العقلية (Parletta et al.,2016)

يمكن رصد العديد من العواقب على صحة الإنسان النفسية والعقلية بسبب تبني سلوكيات في نظام الحياة اليومي، على سبيل المثال، في إحدى الدراسات المهمة، تم الإبلاغ عن انتشار أعراض الاكتئاب بين الأشخاص الذين لا يتبنون سلوكيات صحية أعلى بـ 2.7 مرة من أولئك الذين يتبنون أربعة سلوكيات صحية مشتركة (Harrington et al. 2010). علاوة على ذلك، تم تحديد النشاط البدني وحده كعامل وقائي مهم في الحد من خطر الإصابة بالاكتئاب (Mammen et Faulkner,2013). بالإضافة إلى دور جوانب السلوك الاجتماعي حيث يتم تفسير أثره بشكل متزايد كعامل وقائي. ففي إحدى الدراسات واسعة النطاق، تم الإبلاغ عن أن النشاط البدني واستهلاك الكحول والتدخين ومؤشر كتلة الجسم وانتظام التفاعل الاجتماعي كلها مرتبطة بنتائج محددة للصحة العقلية (مثل الاكتئاب والقلق والتوتر) (Velten 2014). (et al. في الواقع، هناك أدلة متزايدة على أن العلاقات الاجتماعية السيئة لها تأثيرا سلبيًا على وظائف الصحة العقلية (Seligman et al, 2011).

لا ينبغي اعتبار الروابط الاجتماعية ذات المغزى أن لها تأثيرًا كبيرًا على الصحة العقلية مفاجأة في ضوء النظريات المعاصرة للرفاهية، حيث تؤكد العديد من النظريات المهمة

السلوكيات الصحية وانعكاساتها على الصحة النفسية والعقلية في ظل جائحة كورونا: تحليل نظري بشقة
عزالدين بوكعبة زهية

على أهمية الترابط الاجتماعي كمحركات رئيسية للسلوك البشري والأداء النفسي
الأمثل، مثل نظرية حرية الإرادة (Deci et Ryan, 2000)، ونموذج سيليجمان
(Diener et al, 2011) ، ونموذج دييبر الثلاثي لرفاهية الذات (Diener et al, 1999)
وعلى العموم، تحدد هذه النظريات العناصر المكونة الهامة للرفاهية
الذاتية (self-well-being: SWB).

تشير الدلائل المتزايدة من الدراسات بقوة إلى أن الرفاهية الذاتية ليس فقط عاملاً
مسبباً لتحسين الصحة البدنية (Diener et al., 2017) ولكن في حد ذاته مؤشراً
مستقلاً للسلوكيات الصحية (Kushlev et al., 2020)

لقد تم اقتراح أن الرفاهية الذاتية (SWB) هي نفسها تحت السيطرة التماثلية
(Marks, 2018) وأن المستوى الأمثل للرفاهية الذاتية يتم تحديده من خلال المستوى
الخاصة به، وتحاول الأجهزة التماثلية إعادة الرفاهية الذاتية إلى نقطة التحديد هذه
إذا تم إزاحتها. ضمن هذا الإطار، فإن الاضطرابات مثل تلك التي تسببها تدابير مكافحة
الجائحة، بما في ذلك العزلة الاجتماعية وانخفاض النشاط، ستؤدي دائماً إلى تعطيل
الرفاهية الذاتية والسلوكيات المرتبطة بها والتي تعمل على الحفاظ على المستوى
الأمثل للفرد.

عبر المراجعة للعديد من الدراسات الحديثة سنقوم برصد أهم السلوكيات الصحية،
وسنناقش كيف يمكن أن تؤثر السلوكيات المتعلقة بالنوم والنظام الغذائي والنشاط
البدني واستهلاك الكحول على الصحة النفسية والعقلية للشخص الواقع تحت تأثير
جائحة كورونا.

1-4- السلوكيات الغذائية

يعتبر السلوك الغذائي أحد أهم السلوكيات المتعلقة بالصحة. منذ اندلاع جائحة كورونا، كانت هناك تقارير إعلامية متعددة عن زعر شراء وتخزين الأغذية، فإذا كان السكان يشتررون المزيد من المواد الغذائية فهذا يعني زيادة في الاستهلاك (اكتساح المجموع المواد الأساسية ونفادها مخزونها في مجتمعنا خلال بداية تطبيق الحجر المنزلي). فقد توقعت دراسات بتزايد استهلاك الأغذية وليس حدوث تقشف لأن تواجد المواد الغذائية يبعث على المزيد من الطهي حيث قدر "Kantar Worldpanel" زيادة "زيادة بنسبة 38٪ في عدد الوجبات المستهلكة في المنزل خلال فترة الإغلاق (AHDB,2020). ونظرًا لأن الكثيرين قد يحاولون تكرار الوجبات التي يستهلكونها عادةً خارج المنزل، فقد يكون هذا مؤشرًا جيدًا لأن الوجبات قد يتم طهيها باستخدام عناصر تحتوي على مواد حافظة.

من ناحية أخرى، من المرجح أن تزداد سلوكيات تناول الوجبات الخفيفة مع الإجهاد والقضايا النفسية الأخرى التي تدفع إلى ذلك، يث كشفت دراسات عن مجموعة متنوعة من الأسباب لتناول الوجبات الخفيفة، بما في ذلك الأكل المحرض على انتهاز الفرص والتعامل مع المشاعر السلبية (Verhoeven et al,2015)، حيث يظهر تأثر النساء أكثر من الرجال.

إن الأطعمة التي تنشط نظام المكافأة العقلي والمسارات التحفيزية تعزز سلوك تناول الوجبات الخفيفة مما يؤدي إلى استمرار الرغبة الشديدة في تناول الطعام بالإضافة إلى الإفراط في تناوله، وبالتالي خلق توازن إيجابي للطاقة (Sinha,2018). يمكن بالطبع أن يكون سلوك تناول الوجبات الخفيفة مدفوعًا بمشاعر مثل الملل ومع زيادة كمية الطعام التي يتم شراؤها، مقترنة بمستويات متزايدة من الإجهاد المتصور، مما يؤثر على المدى الطويل لزيادة الوزن والسمنة.

كما أن هناك عاملاً آخر يعزز بلا شك العادات الغذائية السيئة هو استخدام الأجهزة الإلكترونية وزيادة التعرض للشاشة، من خلال تأثيرات الاستقرار داخل حيز فضائي معين (Chee Wai, 2020) مع قيود التعليم المنزلي والإغلاق، فمن المرجح أن تساهم احتمالية الحملات الإعلانية للأغذية وسلوك تناول الوجبات الخفيفة وزيادة مستويات الاستقرار في زيادة الوزن. في الواقع، توقعت إحدى المجموعات بالفعل ارتفاعاً في مستويات السمنة لدى الأطفال كنتيجة مباشرة لوباء كورونا (Rundle et al, 2020).

وكما هو معروف، لا يؤدي سوء النظام الغذائي وعدم توازن الطاقة إلى زيادة الوزن والسمنة فحسب، بل يؤدي أيضاً إلى مجموعة من الأمراض المزمنة الأخرى التي يحركها النظام الغذائي بما في ذلك أمراض القلب التاجية والسكري من النوع الثاني وفرط شحميات الدم وكذلك السكتة الدماغية. بالنظر إلى أن سوء التغذية يعزز ظهور وتفاقم الأمراض المزمنة المتعددة، يصبح من الضرورة تحديد التغييرات التي تطرأ على الأنماط الغذائية أثناء الجائحة. بعد ذلك، يجب فحص العواقب طويلة المدى لهذه العادات الغذائية المعدلة أثناء العزلة الاجتماعية عبر جميع الفئات العمرية. من شأن هذا النوع من جدول الأعمال البحثي أن يضمن أن المجتمعات مجهزة بشكل أفضل بالمعرفة المناسبة وأن تكون مستعدة لمواجهة الأوبئة العالمية في المستقبل.

2-4- النوم

تؤكد دراسات عديدة أن الأفراد أصبحوا ينامون أقل مما كانوا ينامون منذ عقود (Spiegel et al, 2004)، وقد تزامن هذا الانخفاض الملحوظ في مدة النوم مع ظهور الأمراض المزمنة الناتجة عن نمط الحياة (Spiegel et al., 2005).

في الآونة الأخيرة، كان هناك ادعاء بأن النوم أمر أساسي تمامًا للصحة المثلى، كما يتضح من مجموعة متزايدة من الأدلة التي تشير إلى أن النوم يلعب دورًا محوريًا في ظهور وتفاقم جميع الأمراض المزمنة تقريبًا (Von Ruesten et al., 2012). قد تكون العزلة الاجتماعية والإغلاق بمثابة البطانة الفضية لفيروس "COVID-19" لأنها تتيح لمعظم الأفراد مزيدًا من الوقت في المنزل، مما يسمح للبعض بالمرونة في أوقات النوم والاستيقاظ وزيادة مدة النوم. أكدت شركة Fitbit هذا مؤخرًا عندما أبلغوا عن تغيير في أنماط النوم، وكشفوا أن الناس ينامون في وقت متأخر وينامون أكثر من المعتاد منذ تفشي الجائحة (Fitbit, 2020) وبالتالي، عندما يُسمح للأفراد بمزيد من الوقت للنوم، تشير الأدلة الأولية إلى أن الناس يستغلون هذه الفرصة، مما يشير إلى أن الأفراد في حالة حرمان من النوم في ظل الظروف المعتادة ويدعم هذا أيضًا الاقتراح القائل بأن مدة النوم قد انخفضت في العقود الأخيرة.

كشفت دراسة استقصائية حديثة، أجرتها الكلية الملكية بلندن (King's College London: KCL) مع 2250 مشاركًا في المملكة المتحدة، أن 38٪ أفادوا بأن نومهم أقل من المعتاد قبل وضع البلاد في وضع الإغلاق (KCL, 2020). نظرًا للعلاقة ثنائية الاتجاه بين النوم والصحة النفسية، فمن المرجح أن يؤدي فقدان النوم المستمر خلال هذه الفترة غير المسبوقة إلى الإضرار بحالة الصحة العقلية. من المحتمل كذلك أن يعاني عامة السكان من مستويات إجهاد أعلى من المعتاد. كما أظهر مسح (KCL) أن ما يقرب من نصف (49٪) من المستجيبين أفادوا بأنهم يشعرون بمزيد من القلق والاكتئاب، كنتيجة مباشرة لتأثير الجائحة. وبالتالي، فإن أولئك الذين يعانون من قلة النوم، وتغيرات في أوقات النوم والاستيقاظ، أو زيادة الاستيقاظ ليلاً قد يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة على المدى الطويل ومن المرجح أيضًا أن يؤدي إلى تفاقم مشاكل الصحة العقلية الحالية.

تم توثيق التفاعلات بين النوم والنظام الغذائي والنشاط البدني جيداً حيث من المعروف أن الاختلالات في النوم تؤثر على توازن الطاقة (Capers et al. 2015)). وبالتالي، من المرجح أن تؤدي الدورة المعقدة للنوم غير الكافي إلى تعزيز العادات الغذائية السيئة، وتقليل الدافع لممارسة الرياضة، فضلاً عن التسبب في اضطرابات لمجموعة من الهرمونات الأيضية المرتبطة بكل من السمنة ومرض السكري من النوع الثاني (Spiegel et al. 2004). فمن المؤكد أن هذه السلوكيات مدفوعة باحتياجات فسيولوجية، لكن الحالة النفسية والترابط الاجتماعي يلعبان أيضاً أدواراً مهمة. على سبيل المثال، تكون السلوكيات مثل الأكل والنوم وممارسة الرياضة أكثر إمتاعاً عند ممارستها مع الآخرين وتتأثر أيضاً بالحالة النفسية للفرد (Mintzer et al, 2019)). قد يحاول الأفراد الذين يعانون من نتائج قلة النوم أو القلقون أثناء الإغلاق أن يتكيفوا مع الوضع بالكحول، معتقدين أنه سيساعدهم على تحسين نومهم. لكن لسوء الحظ، يمكن، في بعض الحالات، أن يعزز الكحول ظهور الأرق (Stein, 2005). وكما هو معروف أيضاً أن قلة النوم كذلك تؤدي إلى ضعف وظائف المناعة (Besedovsky et al, 2012)، وهو عامل أساسي يتعلق بجائحة كورونا. وبالتالي، فإن أولئك الذين يعانون من قلة النوم أثناء العزلة الذاتية يحتاجون أولاً إلى التعرف على هذا الأثر والاعتراف به، ثم اتخاذ إجراءات المساعدة الذاتية التعويضية لزيادة المناعة من أجل حماية أنفسهم من الإصابة بفيروس كورونا.

توفر العزلة الاجتماعية فرصة سانحة لتطوير عادات نوم صحية ومتسقة والحفاظ عليها، ولكن فقط إذا أعطى الأفراد الأولوية لهذا السلوك. في المقابل، قد يساعد هذا الأفراد على تقليل الآثار اللاحقة للأمراض المزمنة الناجمة عن نمط الحياة والأرق أو سوء استخدام الكحول (أو المواد الأخرى). سيكون من المفيد تتبع معدلات الإقبال على الوصول والاشتراكات في برامج تنظيم النوم للمساعدة الذاتية عبر الإنترنت مع

السلوكيات الصحية وانعكاساتها على الصحة النفسية والعقلية في ظل جائحة كورونا: تحليل نظري بشقة
عزالدين بوكعبة زهية

مقارنات لاحقة تحيط بحدوث حالات فسيولوجية ونفسية في مرحلة ما بعد الجائحة
من جائحة كورونا.

أما بالنسبة للمراهقين عادة ما تتأخر إيقاعات الساعة البيولوجية في هذه الفئة
العمرية، وبالتالي يفضلون النوم متأخرًا والاستيقاظ متأخرًا، عندما يُسمح بذلك.
فالذين يتلقون تعليمهم في المنزل أثناء الإغلاق (كما هو حال الكثير من الدول
الأوروبية)-شريطة أن يتمكنوا من الحفاظ على جدولهم الزمني الخاص ولا يُطلب منهم
حضور فصول دراسية مباشرة في الصباح الباكر-، فقد تكون هناك تأثيرات إيجابية
على مجرى الحياة وعلى مجموعة من النتائج المعرفية. وتشمل هذه المستويات المرتفعة
من اليقظة والانتباه والذاكرة واتخاذ القرار وكذلك حل المشكلات (Walker,2008).
فمن المفروض أن تدمج المدارس برامج التوعية الصحية ونصائح حول النوم عبر
حملات تعزيز الصحة المدرسية في المناهج الدراسية لتعزيز إجراءات النوم
والاستيقاظ المنتسقة التي تتماشى مع الإيقاع اليومي الطبيعي للفرد من أجل تحقيق
أقصى قدر من الفوائد.

فقد تؤدي النتائج الإيجابية طويلة المدى لهذه التحسينات المعرفية إلى نتائج أكاديمية
أفضل.

علاوة على ذلك، نظرًا لأن المراهقين هم المجموعة الأكثر احتمالاً لتعديل سلوكيات
النوم، وخاصة في ظل الفراغ واستخدام المفرط للأترنتيت خلال ما يقارب سبعة أشهر
من المكوث في البيت (Biddle et al, 2017).وجب على المهتمين في المنظومات التربوية
عموماً والباحثين أن يقدموا أولاً عبر دراساتهم إلى تحديد التغيرات المحتملة في النوم
ومن ثم التحقيق في مجموعة من النتائج الأكاديمية والصحية.

3-4- النشاط البدني

أثبتت الدراسات أن للنشاط البدني المنتظم آثارا مفيدة على العديد من النتائج الصحية (Pedersen et Saltin,2015). فقد أكدت العديد من الدراسات مجموعة من الفوائد المحددة مثل تحسين الصحة البدنية والفسولوجية والنتائج الصحية الإيجابية في مجالات الصحة العقلية والرفاهية (Chekroud et al ,2018). من المعروف أن التغييرات في النشاط البدني تؤثر على السلوكيات الصحية الرئيسية الأخرى التي تتأكد أهميتها للرفاهية العامة. على سبيل المثال، تشير المراجعات المنهجية إلى الدور الإيجابي لكل من التمارين الحادة والمنتظمة في جودة النوم (Kredlow et al,2015) كما ثبتت العلاقة العكسية حيث ضعف النوم يؤثر على مستويات النشاط البدني ((Kline,2014). لكن إجراءات الحجر المنزلي المغلق تماما والشبه مغلق سيجعل القيد محيطا بالتفاعل الاجتماعي والأنشطة الخارجية، بما في ذلك النشاط البدني المنتظم والتمارين الرياضية، ستؤدي حتمًا إلى تعطيل الأنشطة اليومية لملايين الأشخاص (Chen et al, 2020).

ومع ذلك، فقد تم التأكيد مؤخرًا على أهمية النشاط البدني أثناء الإغلاق حيث أكد الباحثون أن التمارين يمكن أن تساعد في إعادة التوازن للصحة البدنية والعقلية والرفاهية. وقد تم التوصل إلى أن التمارين يجب أن يتم تعزيزها بنفس القدر مثل تدابير التباعد الاجتماعي خلال هذه الأوقات الصعبة (Matias et al, 2020).

تم توثيق عدد من الدراسات الطولية التي ربطت بين العزلة الاجتماعية وخطر الوفاة، وكذلك تطور الأمراض المزمنة الرئيسية، بغض النظر عن العوامل الاجتماعية والديموغرافية الأخرى والظروف الصحية الموجودة مسبقًا (Schrempft et al. 2019). أحد المسارات المقترحة لدعم هذه العلاقة هو أن السلوكيات الصحية المحددة تساهم في زيادة المخاطر الصحية، مع أفراد منعزلين اجتماعيًا ووحيدين حيث يكون لديهم

أنماط حياة أقل ملاءمة، مثل غياب النشاط البدني (Malcolm et al, 2019). ومع ذلك، فإن الأدلة التي تستكشف العلاقة بين النشاط البدني والسلوك المستقر مع العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة محدودة نسبيًا. من المحتمل، بالنسبة لأعداد كبيرة من الأفراد، أن إجراءات الحجر الصحي والعزل الذاتي سيكون لهما تأثيرا سلبيا كبيرا على مستويات النشاط البدني مع إغلاق الصالات الرياضية والحدائق ومجموعة من المرافق الترفيهية الأخرى. ومع ذلك، يمكن للعديد من الأفراد أيضًا الحفاظ على مستوى نشاطهم البدني أو حتى زيادته في هذا الوقت والذي من المحتمل أن يكون بمثابة عامل وقائي ضد ظهور أعراض صعوبات الصحة العقلية ووقائي ضد أعراض فيروس كورونا. ومن هنا بات من الضروري أن تكون إحدى اتجاهات البحث المفيدة تتضمن فحص النشاط البدني وعلاقته بالصحة العقلية في مثل هذا السياق وهذه الظروف الاستثنائية.

تشير الأبحاث الحالية إلى أن العزلة الاجتماعية المتزايدة مرتبطة بمعدلات أعلى من السلوكيات المستقرة، حتى عندما يتم التحكم في العمر والجنس وترتيبات المعيشة والوضع المهني ومؤشر كتلة الجسم والخلفية التعليمية والحالة الاجتماعية والصحة العامة المبلغ عنها ذاتيًا ل (Tully et al,2019). وقد لا ترتبط العزلة الاجتماعية بشكل مباشر بالعزلة الذاتية، لكن البحث في هذا الاتجاه مثير للقلق، لأن هناك عددًا من المشاريع قيد التنفيذ في مخابر البحث في شتى الميادين الاجتماعية والإنسانية والطبية والوبائية لتقدير تأثيرات الحجر الصحي على الصحة العقلية والتعرض لعوامل خطر العدوى في جميع أنحاء العالم، على غرار هشاشة السلوك الصحي في المجتمعات الفقيرة، حيث هناك أيضًا حاجة ذات صلة لتحديد العوامل التي تؤثر على مستويات النشاط البدني أثناء العزلة الاجتماعية.

4-4- استهلاك الكحول

من بين المواد الأكثر عرضة للاستهلاك هما الكحول والمخدرات، إذ يعتبر الكحول بشكل كبير المادة الأكثر تعاطيًا في العديد من البلدان (Manthey et al, 2019). على الرغم من أن تعاطي المخدرات هو من الناحية الفنية اضطراب في الصحة العقلية، إلا أن الاعتدال في استهلاك الكحول كثيرًا ما يتم تحديده كعامل يساهم في الرفاهية الجسدية والذاتية (Burton et Sheron, 2018). تشير الأبحاث الحالية إلى أن أحد العوامل المتورطة في مشكلة تناول الكحول هو العزلة الاجتماعية أو العزلة الشخصية (Fairbairn et Sayette, 2014). قد يكون للتدابير مثل الحجر الصحي والعزل الذاتي، في أعقاب جائحة كورونا، تأثيرًا عميقًا على مستويات استهلاك الكحول في العديد من البلدان حول العالم. في الواقع، الكثير من الدول التي لا تنتج خمورها داخليًا وبسبب الجائحة أصبحت لا تستوردها، كما صعب غلق الحانات على المستهلك مما أثر على زيادة تسويقه وبيعه بطرق ملتوية، فيما أبلغت العديد من البلدان الغربية عن ارتفاع في الكميات المشتريّة من الكحول¹.

على سبيل المثال، في أستراليا، مقارنة في الوقت نفسه من العام الماضي، وفي الأسبوع المنتهي في 27 مارس 2020، ارتفع الإنفاق في متاجر المشروبات الكحولية في أستراليا بنسبة 86% (Delaney, 2020). كما شهدت المملكة المتحدة والولايات المتحدة ارتفاعات تصل إلى 22% و 27% على التوالي في شهر مارس وحده، مما يشير إلى تكرار أنماط مماثلة من الزيادات في بلدان أخرى (BBC, 2020). فقد تكون هذه الارتفاعات هي دق لأجراس الإنذار للعواقب المستقبلية، لأنه قد يصبح الشرب المعتاد والإفراط هو القاعدة لأعداد كبيرة من الأفراد كاستجابة للملل، والخمول، والعزلة، وكوسيلة لمكافحة القلق أو الإجهاد وفقدان النوم الناتج عن التدابير المتخذة لتقليل انتشار

الفيروس. في الواقع، دعت بعض الحكومات بالفعل إلى زيادة تحذيرات الصحة العامة بشأن الاستهلاك المفرط للكحول أثناء العزلة (Clay et Parker, 2020). من الممكن أيضاً أن يصبح استهلاك الكحول المتزايد خلال هذه الفترة أمراً طبيعياً وقد يعمل على دفع الأفراد الضعفاء بالفعل نحو أنماط أكثر خطورة من استهلاك الكحول.

أشارت الأبحاث حول العزلة الاجتماعية بالفعل إلى مجموعة من الآثار السلبية في مجال تعاطي المخدرات. فالأفراد المعزولون اجتماعياً هم أكثر عرضة لتعاطي المخدرات (Hawkey et Cacioppo, 2010; Ami Rokach, 2002)، وتعاطي التبغ "السجائر" (Nino et al, 2016)، ويتم تشخيصهم باضطراب تعاطي المخدرات، واستخدام الكحول، في كل من الشرب بنهم والسكر (Canham et al, 2016). أحد مصادر القلق الخاصة، فيما يتعلق بارتفاع مبيعات الكحول في هذا الوقت، هو أن الكحول له مجموعة من التأثيرات الضارة قصيرة وطويلة المدى. على المدى القصير، فإن تعاطي الكحول له تأثير قمعي على جهاز المناعة مع تأثيرات خاصة على قدرة الرئتين على محاربة الأمراض المعدية مثل فيروس "COVID-19". لذلك، لا يعني ضعف الجهاز المناعي زيادة خطر الإصابة بفيروس كورونا فحسب، بل قد يؤدي أيضاً إلى تكثيف شدة الفيروس وصعوبة التعافي منه. كما أنه من المحتمل أن تكون النتيجة المباشرة الأخرى المؤسفة هي زيادة حدوث العنف المنزلي. (Ridwan, Islam, 2020)

وجدت الأبحاث عادةً أن ما بين 25٪ إلى 50٪ من مرتكبي العنف المنزلي كانوا يتناولون الخمر وقت الاعتداء (Fonseca et al, 2009)، على الرغم من أن الرقم في بعض الدراسات يصل إلى 70٪ (Wilson et al, 2014). كما أبلغت بعض البلدان بالفعل عن زيادات كبيرة في المؤشرات مثل المكالمات نحو الخطوط الساخنة المخصصة للإساءة.

على سبيل المثال، شهد لبنان مضاعفة هذه المكالمات في آذار/ مارس 2020 وحده، كما شهدت فرنسا ارتفاعاً بنسبة 32٪ في حوادث العنف المنزلي (Euractiv,2020).

يبدو أيضاً أن تجربة الحجر الصحي مرتبطة بالآثار السلبية طويلة المدى فيما يتعلق بالكحول، حيث وجدت الدراسات التي أجريت في أعقاب تفشي مرض السارس عام 2003 وجود احتمال أكبر لتعاطي الكحول بالإضافة إلى أعراض الاعتماد بعد ثلاث سنوات والتي ارتبطت بالحجر الصحي أو العمل في أماكن عالية الخطورة، مثل الأجنحة المخصصة لعلاج المرضى الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي (al,2008). (Wu et

خاتمة:

ركزت غالبية الأبحاث النفسية حول جائحة كورونا على نتائجها وآثارها على الصحة العقلية، فقد أكدت الدراسات التي تمت الإشارة إليها أن الحجر المنزلي أمر استثنائي يبحث من خلاله الفرد داخل الحيز المكاني إلى تجاوز آثاره وانعكاساته على صحته البدنية والنفسية والعقلية، فكلما طالمت مدة الحجر نضبت الموارد التعويضية داخل الفضاء المستغل (البيت)، وبالتالي التفكير في بدائل ملء الفراغ وهذا ما يجعل اللجوء إلى الأكل بنهم والنوم بكثرة وتناول المخدرات والكحول أمراً منطقياً في ظل ضعف مقاومة الأفراد لهذا الظرف الطارئ. ومن هنا بات من الضروري إنتاج فهم أفضل للتغيرات السلوكية المحتملة في عموم السكان وتأثيرها على الصحة الفسيولوجية والعقلية، والتي من المحتمل أن تكون سلبية في الغالب. كما تدفع الحاجة إلى سياسات وتدابير الصحة العامة ووسائل الإعلام لتعزيز زيادة الوعي والمساعدة والرعاية الذاتية داخل بيئة المنزل لمنع الضغوط اللاحقة على نظام الرعاية الصحية.

السلوكيات الصحية وانعكاساتها على الصحة النفسية والعقلية في ظل جائحة كورونا: تحليل نظري بشقة
عزالدين بوكعبة زهية

كما أن هناك حاجة أخرى إلى بحث منهجي حول السلوكيات المتعلقة بالصحة، على
غرار تلك المتعلقة بالصحة العقلية، من أجل فهم أفضل للنتائج القصيرة والطويلة
الأجل للأزمة الحالية التي تؤثر على العديد من الأفراد آجلاً أم عاجلاً.

الإحالات والتعليقات:

1. لا توجد إحصائيات وطنية أو عربية (على حد علم الباحثان) ترصد منحى
استهلاك المخدرات والكحول طيلة فترة جائحة كورونا.

المصادر والمراجع:

AHDB (2020) how will Covid-19 Lockdown Impact Our Eating Habits? Available at:
<https://ahdb.org.uk/news/consumer-insight-how-will-covid-19-lockdown-impact-our-eating-habits>

AMI ROKACH (2002) LONELINESS AND DRUG USE IN YOUNG ADULTS, INTERNATIONAL JOURNAL
OF ADOLESCENCE AND YOUTH, 10:3, 237-254, DOI: 10.1080/02673843.2002.9747903

BBC (2020) Coronavirus: Shoppers Stock up on Alcohol amid Lockdown. Available at:
<https://www.bbc.com/news/business-52226488>

BESEDOVSKY, L., LANGE, T. & BORN, J. (2020).SLEEP AND IMMUNE FUNCTION. PFLUGERS
ARCH - EUR J PHYSIOL 463, 121–137 (2012). [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S00424-011-1044-0](https://doi.org/10.1007/s00424-011-1044-0)

Biddle SJH, Garcia Bengoechea E, Pedisic Z, et al.(2017) Screen time, other sedentary
behaviours, and obesity risk in adults: A review of reviews. Current Obesity Reports
6(2): 134–147.

stress symptoms and attitude toward Bo HX, Li W, Yang Y, et al. (2020) Posttraumatic
mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. crisis
Psychological Medicine 1–2.

Burton R; Sheron N (2018) No level of alcohol consumption improves health. The Lancet 392(10152): 987–988.

Canham SL, Mauro PM, Kaufmann CN, et al. (2016) Association of alcohol use and loneliness frequency among middle-aged and older adult drinkers. Journal of Aging and Health 28(2): 267–284.

Capers PL, Fobian AD, Kaiser KA, et al. (2015) A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of the impact of sleep duration on adiposity and components of energy balance. Obesity Reviews 16(9): 771–782.

Chee Wai Wong, Andrew Tsai, Jost B. Jonas, Kyoko Ohno-Matsui, James Chen, Marcus Ang, and Daniel Shu Wei Ting (2020). Digital Screen Time during the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom? Am J Ophthalmol. 2021 Mar; 223: 333–337.

Published online 2020 Jul 30. doi: [10.1016/j.ajjo.2020.07.034](https://doi.org/10.1016/j.ajjo.2020.07.034)

Chekroud SR, Gueorgnieva R, Zheutlin AB, et al.(2018) Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A crosssectional study. The Lancet Psychiatry 5(9):739–746.

Chen P, Mao L, Nassis GP, et al. (2020) Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. Journal of Sport and Health Science 9(2): 103–104.

Chen P, Mao L, Nassis GP, et al. (2020) Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. Journal of Sport and Health Science 9(2): 103–104.

Clay JM; Parker MO (2020) Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: A potential public health crisis? The Lancet Public Health 5(5): e259.

Deci EL; Ryan RM (2000) the ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry 11(4): 227–268.

Delaney B (2020) drinking in coronavirus: Experts warn Australians to monitor their intake. The Guardian. Available at: <https://www.theguardian.com>.

com/lifeandstyle/2020/apr/07/drinking-incoronavirus- isolation-experts-warn-
australiansto- monitor-their-intake

Diener E, Pressman SD, Hunter J, et al. (2017) If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 9(2): 133–167.

Diener E, Suh E, Lucas R, et al. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2): 276–302.

Euractiv (2020) Domestic violence increases in France during COVID-19 lockdown. Available at: <https://www.euractiv.com/section/politics/news/domestic-violence-increases-in-franceduring-covid-19-lockdown/>

Fairbairn CE ; Sayette MA (2014) A social attributional analysis of alcohol response. *Psychological Bulletin* 140(5): 1361–1382.

Fitbit (2020) the impact of COVID-19 on global sleep patterns. Available at: <https://blog.fitbit.com/covid-19-sleep-patterns/>

Fonseca AM, Galduróz JC, Tondowski CS, et al.(2009) Alcohol-related domestic violence: A household survey in Brazil. *Revista de Saúde Pública* 43(5): 743–749.

Harrington J, Perry IJ, Lutomski J, et al. (2010) Living longer and feeling better: Healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland. *European Journal of Public Health* 20(1): 91–95.

Hawkey LC ; Cacioppo JT (2010) Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40(2): 218–227.

Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, et al. (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry* 7(6): 547–560.

Huang Y; Zhao N (2020) Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research* 288: 112954.

KCL (2020) Life under lockdown: Coronavirus in the UK. Available at:
<https://www.kcl.ac.uk/news/life-under-lockdown-coronavirus-in-the-uk>

Kline CE (2014) The bidirectional relationship between exercise and sleep: Implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine* 8(6):375–379.

Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, et al.(2015) The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine* 38(3): 427–449.

Kushlev K, Drummond DM; Diener E (2020) Subjective well-being and health behaviors in 2.5 million Americans. *Applied Psychology, Health and Well Being* 12(1): 166–187.

Malcolm M, Frost H ; Cowie J (2019) Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews* 8(1): 48.

Mammen G ; Faulkner G (2013) Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine* 45(5): 649–657.

Manthey J, Shield KD, Rylett M, et al. (2019) Global alcohol exposure between 1990 and 2017 and forecasts until 2030: A modelling study. *The Lancet* 393(10190): 2493–2502.

Matias T, Dominski FH ; Marks DF (2020) Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology* 25(7): 871–882.

Mintzer J, Donovan KA, Kindy AZ, et al. (2019) Lifestyle choices and brain health. *Frontiers in Medicine* 6: 204.

Moldofsky H (1995) Sleep and the immune system. *International Journal of Immunopharmacology* 17(8): 649–654.

Niño MD, Cai T ; Ignatow G (2016) Social isolation, drunkenness, and cigarette use among adolescents. *Addictive Behaviors* 53: 94–100.

Parletta N, Aljeesh Y ; Baune BT (2016) Health behaviors, knowledge, life satisfaction, and wellbeing in people with mental illness across four countries and comparisons with normative sample. *Frontiers in Psychiatry* 7: 145.

Pedersen BK ; Saltin B (2015) Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25(Suppl 3): 1–72.

Reynolds DL, Garay JR, Deamond SL, et al. (2008) Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology and Infection* 136(7): 997–1007.

Ridwan Islam Sifat(2020). Impact of the COVID-19 pandemic on domestic violence in Bangladesh. *Asian J Psychiatr.* 53: Published online 2020 Sep 1
doi: 10.1016/j.ajp.2020.102393

Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, et al. (2020) COVID-19 related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity* 28(6): 1008–1009.

Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, et al. (2015) The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders* 175: 53–65.

42- Schrepft S, Jackowska M, Hamer M, et al. (2019) Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC Public Health* 19(1): 74.

Seligman MEP (2011) *Flourish a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Sinha R (2018) Role of addiction and stress neurobiology on food intake and obesity. *Biological Psychology* 131: 5–13.

Spiegel K, Knutson K, Leproult R, et al. (2005) Sleep loss: A novel risk factor for insulin resistance and Type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology* 99(5): 2008–2019.

Sleep curtailment Spiegel K, Tasali E, Penev P, et al. (2004) Brief communication: in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Annals of Internal Medicine* 141(11): 846–850.

Stein MD ; Friedmann PD (2005) Disturbed sleepo and its relationship to alcohol use. *Substance Abuse* 26(1): 1–13.

Teresa Arora; Ian Grey (2020). Health behavior changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review, *Journal of Health Psychology* 2020, Vol. 25(9) 1155– 1163 .doi; 10.1177/1359105320937053

Tully MA, McMullan II, Blackburn NE, et al. (2019) Is sedentary behavior or physical activity associated with loneliness in older adults? Results of the European-wide SITLESS study. *Journal of Aging and Physical Activity*. Epub ahead of print 19 December. DOI: 10.1123/japa.2019-0311.

Velten J, Lavallee KL, Scholten S, et al. (2014) Lifestyle choices and mental health: A representative population survey. *BMC Psychology* 2(1): 58.

Verhoeven AA, Adriaanse MA, de Vet E, et al. (2015) It's my party and I eat if I want to. Reasons for unhealthy snacking. *Appetite* 84: 20–27.

von Ruesten A, Weikert C, Fietze I, et al. (2012) Association of sleep duration with chronic diseases in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Potsdam study. *PLoS One* 7(1): e30972.

Walker MP (2008) Cognitive consequences of sleep and sleep loss. *Sleep Medicine* 9(Suppl 1): S29–S34.

Wang Y, Zhao X, Feng Q, et al. (2020) Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Journal of Health Psychology* 25(6): 733–737.

WHO (2020) COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-eng.pdf>