

## مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

## فيروس كورونا والصحة النفسية

Corona virus and mental health

نميش نورة<sup>1\*</sup>، سيدر كميلة<sup>2</sup>، بورزق كمال<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة زيان عاشور الجلفة، (الجزائر)، n.nemmiche@univ-djelfa.dz

<sup>2</sup> جامعة اكلي محند أولحاج البويرة، (الجزائر)، k.sider@univ-bouira.dz

<sup>3</sup> المركز الجامعي افلو، (الجزائر)، k.bourzgue@cu-aflou.edu.dz

تاريخ النشر: 2023/03/01

تاريخ القبول: 2023/02/01

تاريخ ارسال المقال: 2022/12/10

\* المؤلف المرسل

**الملخص:**

إن تفشي الأمراض المعدية مثل COVID-19 يعتبر أمراً مقلقاً ومؤثراً على الصحة النفسية، بحيث توجد صلة وطيدة بين الصحة النفسية وجائحة كورونا التي فرضت ضغوطاً نفسية وعصبية على الجميع دون استثناء وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، فالانعزال في حد ذاته يشكل ضغطاً نفسياً كبيراً بجانب تنامي مشاعر القلق المرتبطة باحتمالات الإصابة أو فقدان المقربين، بينما كانت الأمور أسوأ بالنسبة لمن تم تشخيصهم فعلياً بالإصابة بعدوى كوفيد 19 أو تم إيداعهم داخل مستشفيات العزل، والأشد خطورة هو أن أثر الخلل النفسي يدوم لفترات طويلة وقد يمتد لما بعد انقضاء الوباء نفسه. وقد أوضح الأطباء تأثير كورونا على الصحة النفسية متمثلاً في مجموعة الاضطرابات النفسية المرتبطة بالجائحة، بجانب تقديم مجموعة من النصائح والتدابير الإيجابية التي قد تساهم في العناية بالصحة النفسية للأفراد. وعليه تم إعداد هذا المقال لتقديم رسائل توعوية ووقائية لدعم الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية للأفراد أثناء تفشي الوباء.

**الكلمات المفتاحية:** فيروس كورونا؛ الصحة النفسية.

**Abstract :**

The outbreak of infectious diseases such as COVID-19 is considered a matter of concern and affecting mental health, as there is a strong link between mental health and the Corona pandemic, which imposed psychological and neurological pressures on everyone without exception, albeit to varying degrees. Feelings of anxiety related to the possibility of injury or loss of close ones, while things were worse for those who were actually diagnosed with Covid 19 infection or were placed in isolation hospitals, and the most serious is that the effect of psychological imbalance lasts for long periods and may extend beyond the end of the epidemic itself.

Doctors have explained the impact of Corona on mental health, represented by the group of mental disorders associated with the pandemic, in addition to providing a set of advice and positive measures that may contribute to the care of mental health of individuals.

Accordingly, this article has been prepared to provide awareness and preventive messages to support the mental, psychological and social health of individuals during the outbreak of the epidemic.

**Keywords:** Corona virus ; Mental health

## مقدمة:

"انه فيروس جديد؛ فيروس تصعب السيطرة عليه؛ معد وينتقل بصفة سريعة؛ مصدره مجهول؛ وتأثيره خطير، يصيب الجهاز التنفسي فيدمره... الخ".

كل هذه العبارات وغيرها كثير شاعت بطريقة رهيبية في كل بقاع العالم، حيث بدأ صداها من مدينة ووهان بالصين ومع نهاية سنة 2019؛ فقد ظهر فيروس لم يكن له وجود من قبل يصيب الإنسان؛ قد يؤدي إلى الوفاة؛ ولا يمكن علاجه هذا ما أدلى به الخبراء حينها؛ وقد توسع هذا الفيروس شيئاً فشيئاً حتى غزى العالم بأسره؛ فأصبح بمثابة رعب البشرية؛ وأحدث حالة طوارئ في شتى المجالات؛ إن لم تكن كل المجالات؛ إذ فرض علينا وضع قواعد وإجراءات صارمة يتوجب الامتثال بها للتغلب عليه؛ من بين تلك الإجراءات فرض حجر منزلي وصحي شامل في كل دول العالم بغية الحد من انتشاره.

لقد أدت هذه الأزمة الإنسانية إلى اهتمام العديد من الدارسين والباحثين بهذا الفيروس المستجد الذي أحدث جائحة؛ توصلت هذه الدراسات والأبحاث إلى معرفة أصل هذا الفيروس ونوعه ومصدره وغيرها من النتائج العلمية بالغة الأهمية؛ ووضع تحت اسم "فيروس كورونا أو كوفيد COVID-19 / 19" هدف هذه الورقة البحثية إلى التعريف بفيروس كورونا ونشر الوعي الصحي من خلال تبيان الانعكاسات السلبية على الصحة الجسدية والنفسية خاصة، تقديم رسائل توعوية ووقائية لدعم الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية للأفراد أثناء تفشي الوباء. ينقسم العمل إلى أربع مباحث أساسية هي:

المبحث الأول: التعريف بفيروس كورونا ونشأته.

المبحث الثاني: عدوى فيروس كورونا واحتياطات الوقاية.

المبحث الثالث: فيروس كورونا والصحة النفسية.

المبحث الأول: فيروس كورونا المستجد. سنتطرق من خلاله إلى المسار التطوري لهذا الفيروس، أعراضه وغيرها من العناوين.

## المطلب الأول: نشأة عائلة كورونا حسب السنوات:

- في عام 1946م، تم تحديد فيروس التهاب المعدة والأمعاء عند الخنازير.
- في عام 1949م، اكتشف باحثون من معهد روكفلر "نيويورك".
- في عام 1951م، اكتشف فريق لندن فيروس التهاب الكبد الفأري.

خلال تلك الفترة لم يحدث أي ربط بين هذه الأمراض التي أصابت الدجاج والفئران والخنزير، ولم يعرف أن هذه الأمراض الثلاثة تعود إلى فيروسات تنتمي إلى نفس العائلة، وعلينا انتظار الستينات حين تم اكتشاف أول فيروسات تاجية بشرية، الأمر الذي أدى إلى تصنيف هذه الفيروسات الحيوانية والبشرية ضمن عائلة .CORONA VIRIDAE

• في عام 1966م، لاحظ باحثون في جامعة شيكاغو هامري و بروكنا « HAMRE et PROCKNOW »، نمو فيروس على خلايا كلى جنينية بشرية ملقحة بعينات تنفسية من طلاب مصابين بنزلات برد.

هذا الفيروس المسمى HCOV229E، يشبه شكليا الفيروس التاجي البشري « B814 » وكذلك فيروس التهاب الشعب الهوائية المعدية « IBV » حساس للإيثر وتتألف مادته الوراثية من الحمض النووي ARN. (أبو عجيب، ل. د ت)

• في عام 1967م، تم اكتشاف سلالة أخرى تسمى « HCOVOC43 » في الولايات المتحدة من قبل كينيث ماكتوش « KENNETH MCLNTOCH » وزملاؤه من المعهد الوطني للصحة بولاية ميرلاند، تم زرعها على خلايا القصبة الهوائية البشرية، حيث تمكن الفريق أيضا من عزل فيروسات أخرى حساسة للإيثر من عينات من الجهاز التنفسي.

في نفس العام، تم عزل الفيروسات التاجية HCOV-229E و « HCOV-OC43 » بواسطة باحثين بريطانيين من وحدة نزلات البرد في ساليسبري، يوضح هذا الفريق أن الإصابة بفيروس HCOV-229E يسبب نزلات البرد الشائعة، في الوقت نفسه رصد الباحثان البريطانيان جون دالزيل ألميدا و ديفيد تيريل بواسطة الجهر الإلكتروني أن سوائل الوسط المزروع مصابة بسلالة « B814 »، وأكد ان جزيئات الفيروس مشابهة لفيروس التهاب الشعب الهوائية المعدية « IBV » كما أنها تحمل نتوءات متباعدة بانتظام على سطحها.

• في نوفمبر 1968م، ظهر مصطلح الفيروس التاجي رسميا في مجلة NATURE بناء على معيار أساسي وهو الشكل MORPHOLOGICAL تحت المجهر.

• في عام 1975م، وافقت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات « ICTV » على إنشاء عائلة جديدة من «The CORONA VIRINAE»، والتي تنتمي هي نفسها إلى جنس CORONA VIRIDAE " فيروس كورونا"، تشترك هذه الفيروسات بالحمض النووي ARN وطريقة تكاثرها.

تصيب الفيروسات كورونا فيروس ألفا وكورونا فيروس بيتا بشكل رئيسي الثدييات، وفيروسات كورونا فيروس غاما وكورونا فيروس ديتا تؤثر بشكل رئيسي على الطيور.

تمثل الخفافيش المستودع الرئيسي لفيروسات ألفا وبيتا كورونا فيروس، وتشكل الأخيرة مجموعة الثدييات التي تأتي أكبر عدد من الفيروسات التاجية، ويقدر أن هذه الأخيرة تمثل 31% من فيروساتها، وجميع الفيروسات التي تؤويها هذه الخفافيش.

تحتل الفيروسات التاجية مكانة بارزة في علم الفيروسات من حيث أن هذه الفيروسات الكروية الكبيرة "60-220 نانومتر" لديها أطول ARN جيني "من 27000 إلى 33000".

بحسب الدراسات المصلية، أي البحث عن الأجسام المضادة للفيروسات التاجية في دم الأفراد المصابين والتي جمعت تدريجياً كمية من البيانات الوبائية تثبت ان التهابات الجهاز التنفسي بسبب الفيروسات التاجية تحدث في المناخات المعتدلة في الشتاء والربيع أكثر من الصيف والخريف، وكشفت البيانات أيضاً أن ما يصل إلى 35% من عدوى فيروسات الجهاز التنفسي أثناء الوباء ناتجة عن الفيروسات التاجية، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه الفيروسات مسئولة عن 15% من نزلات البرد لدى البالغين، أيضاً يمكن أن تحدث عدوى الفيروس في أي عمر ولكنها أكثر شيوعاً عند الأطفال.

خلال السبعينات من القرن الماضي، أظهرت الدراسات الوبائية والتجارب التي أجريت على متطوعين أصحاء تم حقنهم بمستحضرات فيروسات تاجية عن طريق الأنف، إن الفيروسات التاجية ترتبط بشكل عام بالعدوى التنفسية الخفيفة غالباً ما تتسبب الفيروسات التاجية البشرية «HCoV»، عدوى الجهاز التنفسي العلوي وأحياناً ذات الرئة لدى الأطفال والشباب ومع ذلك يمكن لهذه الفيروسات أن تؤدي إلى تفاقم الربو لدى الأطفال وكذلك التهاب الشعب الهوائية المزمن لدى البالغين وكبار السن. (نفس المرجع السابق)

• في عام 2003م، تم تحديد الفيروس التاجي كعامل معد مسئول عن متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الشديد، وفتح الباب مرة أخرى لإثارة اهتمام المجتمع الطبي والعلمي.

بدأ وباء السارس في دلتا نهر اللؤلؤ "جنوب الصين"، استمرت من نوفمبر 2002 إلى يوليو 2003 وأصاب 29 دولة "آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية" أصيب من إجماله 8098 شخصاً بالسارس، توفي منهم 774.

تم التعرف على الزباد المقنع PAGUMA LARVATA، وهو أكل لحوم صغير على أنه الحيوان الذي ينقل الفيروس التاجي SARS-COV إلى البشر.

بعد التعرف على سارس SARS-COV، تم توصيف العديد من الفيروسات التاجية التي تصيب البشر HCoV-NL63 و HKU1 تم اكتشافها في 2004م و 2005م على التوالي.

تم عزل الفيروس التاجي البشري HCoV-NL63 من قبل باحثين هولنديين " ومن هنا اختصار NL"، لدى وليد يبلغ من العمر 7 أشهر في مستشفى في أمستردام في يناير 2003م مصاب بالتهاب القصبات والتهاب الملتحمة، وتم تحديد الفيروس باستخدام مزارع خلايا الكلية للفرد وتلقيحها بعينات تنفسية تم أخذها من الوليد المصاب، حيث أظهرت السلسلة الكاملة لجينومة أنه كورونا فيروس " فيروس تاجي ".

يعرف الباحثون الأمريكيون في جامعة بيل ولاية كونيتيك نفس الفيروس ويسمونه HCoV-NH ل «HAVEN NEW».

أما بالنسبة للفيروس التاجي HCoV-HKV فقد اكتشفه باحثون في جامعة هونغ" ومن هنا اختصار HKV" في رجل يبلغ من العمر 71 عاما عولج في يناير 2004م من الالتهاب الرئوي الفيروسي، حيث كشف التسلسل الجيني للفيروس أنه فيروس تاجي غير معروف.

• في سبتمبر 2012م، ظهر الفيروس التاجي البشري السادس MERS-COV في الشرق الأوسط، بعد عشر سنوات من السارس بدأ بحدوث حالة عدوى تنفسية شديدة في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية في يونيو 2012م، توفي المريض البالغ من العمر 60 عاما بسبب التهاب رئوي شديد وحدوث فشل كلوي بمرحلة لاحقة.

• في 23 سبتمبر 2012م، سجلت منظمة الصحة العالمية حالتين من المتلازمة التنفسية الحادة الجديدة، أطلقت عليها اسم متلازمة الشرق الأوسط التنفسية « MERS»، حيث كشف تحقيق وبائي عن وجود حالتين سابقتين أصيبتا في أبريل 2012م خلال وباء الالتهاب الرئوي بين طاقم التمريض في وحدة العناية المركزة في الزرقاء، الأردن.

وحتى يومنا هذا فإن انتقال MERS-COV مستمر على نطاق صغير.

في نهاية يناير 2020، كان هناك 2.519 حالة إصابة مؤكدة لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، بما في ذلك 866 حالة وفاة وهو ما يمثل معدل وفاة يبلغ حوالي 35% حتى الآن، فإن معظم الحالات والتي بلغت 2121 حالة تم تسجيلها في المملكة العربية السعودية، بما في ذلك 788 حالة وفاة. (أبو عجيب، ل. د ت)

على الرغم من أن معظم حالات الإصابة بفيروس كورونا بين البشر تعزى إلى انتقال العدوى من شخص إلى آخر في أماكن الرعاية الصحية، ويبدو أن الجمل العربي هو المستودع الحيواني الرئيسي لفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ومصدر حيواني للعدوى بين البشر.

من الواضح أن « SARS-COV2/SARS-COV/MERS-COV/HCOV- NL63/HCOV-229E » هم أسلاف فيروسات كورونا للخفافيش.

في أن مضيف الحيوان الأساسي « SARS-COV » هو خفافيش RHINOLOPHIDAE عائلة من الخفافيش تعرف باسم خفافيش حدوة الحصان.

فإن MERS-COV مرتبط نسبياً بالفيروسات التاجية للعديد من أنواع الخفافيش التي تنتمي إلى عائلة من الخفافيش تعرف باسم الخفافيش الليلية.

أما بالنسبة لـ HKU1/HCOV-OC 43 فمن المحتمل أن يكون مصدرها فيروسات تاجية للقوارض، تنتمي الفيروسات التاجية COV-229E و HCOV-NL 63 إلى جنس ألفا كورونا فيروس في حين أن HCOV-OC 43 و HCOV-HKU1 و SARS-COV و MERS-COV و SARS-COV-2 جزء من فيروسات بيتا كورونا فيروس. (أبو عجيب، ل. د ت)

### الفرع الأول: تعريف فيروس كورونا.

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة "سارس"، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19. (مجهول، 2020)

فيروس كورونا 2 هو فيروس تاجي بشري جديد لم يسبق اكتشافه عند البشر، يسبب مرض الفيروس التاجي 2019 أو COVID-19: تم اكتشافه أول مرة في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، وينتمي إلى الفيروسات التاجية من جنس الفيروسات التاجية بيتا، والتي تضم أربعة سلالات أخرى من الفيروسات التاجية البشرية والتي تسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد الشائعة وأمراض أكثر شدة مثل: متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم "سارس" ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية "ميرس". (العليوي، م. 2020 : 189)

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديد من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي، وهو مجهول السبب إلى الآن.

حيث أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية فيروس كورونا المستجد على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيرت الاسم الإنجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا الجديد COVID-19، قبل أن تعتمد هذه التسمية رسمياً من قبل منظمة الصحة العالمية في 11 فبراير، في حين بقي الاسم الصيني لهذا الفيروس بلا تغيير. (هوي، ف. 2020: 10)

فيروسات كورونا هي فئة كبيرة من الفيروسات، موجودة على نطاق واسع في الطبيعة وسميت بهذا الاسم نظراً لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الإلكتروني، ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى رتبة الفيروسات العشبية: فصيلة الفيروسات التاجية، جنس الفيروسات التاجية، ومن المعروف حالياً أن حجم جينوم فيروسات كورونا هي الأكبر بين فيروسات الحمض النووي الريبوزي «ARN» كما وجد أن فيروس كورونا يصيب الفقاريات فقط حتى الآن، ومن الممكن أن يسبب أمراضاً في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي لدى الإنسان والحيوان. (اللجنة الوطنية الصينية للصحة، ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني، 2020: 2)

ينتمي فيروس كورونا إلى سلالة كورونا بيتا 2، ويختلف جينياً عن فيروس سارس وميرس، حيث أنه حساس جداً للأشعة فوق البنفسجية والحرارة، يمكن قتل الفيروس بتعرضه لدرجة حرارة 56° لمدة 30 دقيقة ومطهر يحتوي على كلور وكحول ايثيلي تركيز 75% وحمض فوق الخليك وبيروكسيد الهيدروجين، وسمي من قبل اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات في منظمة الصحة العالمية بفيروس كورونا المستجد 2019 أو سارس كوف 2، وهو فيروس قابل للانتقال لأي شخص، حيث ينتقل الرذاذ المنتشر من الشخص المصاب إلى الشخص السليم عند الاتصال غير اللفظي بينهما، وتنتقل جزيئات الهواء في حالة كان مصدره مكشوفاً وفي مسافة قريبة بينه وبين الشخص السليم وعند الاتصال بينهما لمدة طويلة. (مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو، 2020: 1)

كما يحمل فيروس كورونا أو فيروس سارس SARS-COV-2 تنوعات على سطحها يمكن رؤيتها بالمجهر الإلكتروني بوضوح. (أبو عجيب، ل. د ت)

فيروس كورونا هو عبارة عن هيكل دقيق هدفه الوصول إلى خلية كائن حي ليتكاثر فيها ويتكون من مادتين أساسيتين هما: ARN الحمض النووي الريبوزي وغشاء بروتين، وهو فيروس قابل للتغيير بسرعة لأنه أحادي السلسلة هذه هي خطورته، إذ يصبح غير معرف للجهاز المناعي الحيواني أو الإنساني. (جبابلية، ح. 2020: 4)

## الفرع الثاني: تعريف مرض كورونا:

هو مرض يسبب فيروس تاجي جديد اكتشف لأول مرة في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس أو هذا المرض في السابق، أما الاسم الإنجليزي للمرض اشتق كالتالي:

CO: هما أول حرفين من كلمة كورونا « CORONA ».

VI: هما أول حرفين من كلمة فيروس « VIRUS ».

D: هو أول حرف من كلمة مرض بالإنجليزية « DISEASE ».

19: هو إشارة إلى السنة التي ظهر فيها المرض « 2019 ». (العلوي، م. 2020: 39)

مرض كوفيد 19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجد قبل اندلاع الفاشية في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. (مجهول، 2020)

يشير كوفيد 19 إلى الالتهاب الرئوي الذي سببه الفيروس وتشابه السمات السريرية لمرض كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية إلى حد ما مع سمات المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة "سارس"، وفي مرض فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية فإن الأعراض المستعلنة الشائعة الأخرى تتمثل في:

- الرعدة والانتفاض.
- الصداع والألم العضلي.
- التوعك.
- الفشل التنفسي وهو من أبرز المضاعفات.

وأشارت التقارير إلى وقوع حالات مرض خفيف واستعلان لا نمطي مترافق مع الإسهال. (منظمة الصحة العالمية، 2013: 3)

## المطلب الثاني: أعراض مرض كورونا COVID-19 :

بعد فترة حضانة تتراوح بين 1-14 يوم تبدأ الأعراض بالظهور والتي تكون خفيفة في البداية ثم تزداد تدريجياً مع العلم بأن بعض الناس يكونون غير عرضيين أي أنهم يصابون بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض أو يشعروا بالمرض، وتنوع الأعراض عادة وأكثرها شيوعاً هي ارتفاع الحرارة أو الحمى، التعب العام، السعال الجاف، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع في العضلات وأسفل الظهر، احتقان الأنف، سيلان الأنف، العطاس، ألم الحلق والإسهال، ويبدو أن الالتهاب الرئوي أو ذات الرئة هو أكثر المظاهر الخطرة شيوعاً للمرض ويتميز في المقام الأول بالحمى والسعال وضيق التنفس والإرتشاحات الرئوية ثنائية الجانب التي تظهر بالتصوير الشعاعي للصدر، ووفقاً

لمنظمة الصحة العالمية WHO أن مدة الشفاء تستغرق حوالي أسبوعين للعدوى الخفيفة وثلاثة إلى ستة أسابيع للحالات الشديدة. (العلوي، م. 2020: 66)

عادة ما تكون الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً "الحمى، الإرهاق، السعال الجاف، بعض الآلام والأوجاع، الرشح، الإسهال"، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون شعورهم بالمرض، ويتعافى معظم المصابين به دون الحاجة إلى علاج خاص بنسبة 80%.

تشدد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 أشخاص حيث يعانون من صعوبة التنفس. (مجهول، 2020) يصاب مرضى الأمراض الشديدة بضيق في التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم بعد أسبوع، وتتطور الحالات الحادة سريعا إلى ما يسمى بـ "متلازمة الضائقة التنفسية الحادة" المشار إليها اختصاراً بـ ARDS، والصدمة الإنتانية والحمى الاستقلابية الذي تصعب معالجته، ونزيف الدم وتختثره. (هوي، ح. 2020: 22)

إضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه، فقد تظهر بعض الأعراض غير الشائعة على نسبة قليلة من المرض مثل:

- ظهور الأعراض الأولى على الجهاز الهضمي، منها: فقدان الشهية، الإعياء والغثيان، القيء، الإسهال وغيرها.
- ظهور الأعراض الأولى على القلب والجهاز الدوري، منها: قوة الخفقان وضيق الصدر.
- ظهور الأعراض الأولى على منطقة العين، منها: التهاب الملتحمة.
- ظهور الأعراض الأولى على الجهاز العصبي مثل: الصداع.
- قد يعاني من آلام في عضلات الأطراف أو منطقة أسفل الظهر.

(اللجنة الوطنية الصينية للصحة، ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني، 2020: 10)

**المبحث الثاني: عدوى فيروس كورونا واحتياطات الوقائية.** يتطرق هذا العنصر لأنماط عدوى فيروس كورونا والتدابير الوقائية الواجب اتخاذها .

**المطلب الأول: عدوى فيروس كورونا:** في هذا المطلب سوف نتطرق إلى أنماط العدوى وأشكالها.

**الفرع الأول: عدوى الأطفال بفيروس كورونا:**

مع انتشار فيروس SARS-COV-2 في الكثير من دول العالم وتجاوز عدد حالات الإصابة المؤكدة أكثر من 100 ألف مصاب، أصبح من الواضح أن هناك فئة واحدة محددة فقط أقل عرضة لإصابة بمرض COVID-19، وهم الأطفال حيث بلغت نسبة إصابتهم بالفيروس أقل من 1%، مع نسبة إمامة معدومة 0%، عند الأطفال بعمر أقل من 9 سنوات، وقد أثار هذا الموضوع اهتمام الأطباء وعلماء الفيروسات خصوصا بعد نشر دراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية JAMA تبين إحصائيات 9 رضع بأعمار تتراوح بين 28 يوم وسنة واحدة تم تأكيد إصابتهم بمرض

COVID-19 ودخلوا إلى المستشفى في الفترة الممتدة بين 8 ديسمبر 2019 و 6 فيفري 2020، حيث أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- العمر بين 1-12 شهر.
  - 2 ذكور و 7 إناث.
  - جميع الأطفال كان لديهم فرد مصاب بالعائلة.
  - 3 أطفال منهم لم تظهر عليهم أي أعراض، وتم تأكيد إصابتهم مخبريا.
  - ارتفاع الحمى ظهر عند 4 أطفال.
  - طفلين ظهرت عليهم أعراض التهاب طرق تنفسية علوي بسيط.
  - لم تحدث أي حالة وفاة.
  - لم يحدث أي اختلاطات.
  - لم يحتاج أي طفل لدخول العناية المشددة.
  - لم تحتاج أي حالة لاستخدام أجهزة دعم التنفس.
- والى الآن مازال الخبراء في مجال الصحة العامة عاجزون عن تفسير سبب قلة الإصابات في صفوف الأطفال، حيث ظهرت عدة تغيرات لذلك وهي كالتالي:
- عدم التبليغ، إذ قد يكون الفيروس يصيب الأطفال كالبالغين ولكن لم تصل تقارير بذلك أو أن الأهالي قد يظنون أن ما يعاني منه الطفل هو نزلة برد حادة فقط.
  - السلطات الصحية لا تتابع حالات عددي الأعراض أو الذين لا يظهرون إلا أعراضا خفيفة.
  - الأطفال أقل عرضة نتيجة أن الفيروس بداية بسوق ووهان لأطعمة البحرية وهو مكان لا يذهب إليه الأطفال.
  - الأطفال ربما لم يكونوا معرضين للفيروس مثل البالغين لأن العدوى انطلقت خلال عطلة السنة الصينية الجديدة عندما كانت المدارس مغلقة.
  - لدى أجسام الأطفال استجابة مناعية مختلفة للفيروسات مقارنة بالبالغين فقد يصاب الأطفال بالعدوى، ولكن المرض سيكون لديهم أخف وطأة أو قد لا يظهر عليهم أي أعراض البتة.
  - الأجهزة المناعية للأطفال قادرة على التغلب على المرض قبل تطوره بإنتاج أجسام مضادة له بطريقة أفضل مقارنة بالبالغين.
  - الأطفال أقل تعرضا لدخان السجائر وتلوث الهواء بالنسبة للبالغين ما يجعلهم يعانون من مشاكل أقل حدة في الجهاز التنفسي.

- نسبة إصابة الأطفال بأمراض نقص المناعة والسرطان والأمراض المزمنة أقل مقارنة بالبالغين.
  - بسبب الرضاعة الطبيعية لاحتواء حليب الأم على الأجسام المضادة مما يعزز قدرة الجهاز المناعي ويقوي الجهاز التنفسي خصوصا في الأشهر الست الأولى من العمر.
  - جهاز مناعة الأطفال غير ناضج أو غير مكتمل، ولذلك ردة الفعل المناعي تجاه الفيروس قد تكون ضعيفة.
- في النهاية، ووفقا لإحصائيات المتوفرة تبقى إصابة الأطفال ممكنة ولكنها قليلة جدا مقارنة بالبالغين وكبار السن، وحتى إن حدثت ستكون أعراض الإصابة بالبرد أو الزكام كارتفاع الحمى، السيلان الأنفي، السعال.
- (العليوي، م. 2020: 72)

### الفرع الثاني: عدوى الحوامل بفيروس كورونا-19:

تعتبر فترة الحمل لدى المرأة من أكثر الأوقات التي تتطلب اهتماما صحيا خاصا للحفاظ على صحتها وصحة الجنين في آن واحد، كما تعد من أكثر الفترات التي قد تتعرض فيها مناعة المرأة للخطر، وتصبح أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المختلفة، وفي الوقت الذي يعاني فيه العالم من حالة ذعر بسبب تفشي فيروس كورونا، فمن الطبيعي أن تخشى النساء الحوامل على صحتهن وصحة أجنتهن من هذا الفيروس، وبحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكية، لا يوجد حاليا أي معلومات من تقارير عملية منشورة حول مدى تعرض النساء الحوامل لمرض COVID-19 في الأساس، لذا فإن إجابة هذا السؤال هي أنه لا أحد يعرف في هذه المرحلة ما إذا كانت النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالفيروس من عامة الناس، ولكن بما أن النساء الحوامل أكثر عرضة بشكل عام للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي فلا يمكن استبعاد ذلك، وبالمقارنة مع فيروس SARS-COV المسبب لوباء سارس والذي تفشى عام 2003 فقد أصاب 12 حاملا، توفيت 3 حوامل منهن خلال فبراير الماضي في مجلة لا نسييت الطبية ومجلة الجمعية الطبية الأمريكية تحليل عينات مأخوذة من 9 سيدات حوامل أصبن بفيروس كورونا-19 في الفترة ما بين 36 إلى 39 أسبوع من الحمل، قد نقلن إلى مستشفى تشونغنان في مدينة ووهان بؤرة انتشار الفيروس في الصين بين يومي 20 و 31 يناير لهذا العام ولكن عندما أنجبت الأمهات أطفالهن التسعة عن طريق ولادات قيصرية، لم يلحظ الأطباء ظهور أية أعراض للمرض على المواليد إذ انتهت نتائج الفريق البحثي بشكل مبدئي إلا أن الفيروس لا ينتقل من الأم المصابة بالفيروس إلى جنينها غير المشيمة خلال الثلث الأخير من الحمل. (نفس المرجع السابق: 76)

### الفرع الثالث: عدوى المرضعات بفيروس كورونا:

أثار انتشار فيروس SARS-COV-2 في العالم قلق الكثير من الأمهات المرضعات على صحة أطفالهن وفيما إذا كانت الرضاعة الطبيعية يمكن أن تنقل الفيروس للطفل، وحول ذلك أجابت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية

منها الأمريكية عن هذا السؤال بقولها: "حتى هذه اللحظة، وحسب التقارير المتوفرة لم يتم اكتشاف الفيروس داخل حليب الرضاعة ولكن لا بد من الإشارة إلى أنه لم يتم اختيار الكثير من العينات، ما يعني أنه لا يزال غير معروف ما إذا كان يمكن للفيروس أن ينتقل عبر حليب الأم"، أما اليونيسيف إحدى منظمات الأمم المتحدة المعنية بالطفل والمرأة فأكدت على جميع الأمهات في المناطق المعنية بالطفل والمرأة فأكدت على جميع الأمهات في المناطق المعرضة للخطر أو اللاتي يعانين من أعراض كالحمى أو السعال أو صعوبة التنفس أن يتوجهن للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة والالتزام بتعليمات مزودي الرعاية الطبية ومواصلة الرضاعة الطبيعية مع الالتزام بجميع الاحتياطات الضرورية نظرا للفوائد المهمة للرضاعة الطبيعية والدور الهامشي لحليب الأم في نقل فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى.

وبالنسبة للأمهات اللاتي تظهر عليهن أعراض المرض "إصابة مؤكدة" ولكنهن في وضع جيد بما يكفي ليقدمن الرضاعة الطبيعية، فيمكن الاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع أخذ جميع الاحتياطات اللازمة والتي تتضمن ارتداء الكمامة الطبية عند اقترابها من الطفل "بما في ذلك أثناء الرضاعة" وغسل اليدين قبل الاتصال بالطفل وبعد الاتصال، وتنظيف الأسطح الملوثة وهو ما يجب القيام به في جميع الحالات.

أما إذا كانت المريضة بشدة، فيجب تشجيعها على سحب الحليب من الثدي وتقديمه للطفل في كوب نظيف أو ملعقة نظيفة، وفي الوقت نفسه الالتزام بأساليب الوقاية نفسها. (العلوي، م. 2020: 80)

**المطلب الثاني: احتياطات الوقاية من العدوى بفيروس كورونا: نطرق من خلاله لأهم التدابير الوقائية.**

### الفرع الأول: الاحتياطات القياسية:

تعد الاحتياطات القياسية حجر الأساس في توفير الرعاية الصحية المأمونة والحد من المخاطر واستمرار العدوى، وحماية العاملين في مجال الصحة، وينبغي أن تطبق دوماً في أماكن الرعاية الصحية لجميع المرضى، وتشمل الاحتياطات القياسية نظافة اليدين واستخدام معدات الحماية الشخصية الملائمة وفقاً لمخاطر الملامسة المباشرة لدم المريض أو سوائل جسمه أو إفرازاته "بما في ذلك الإفرازات التنفسية" والجلد غير السليم، وتشمل الاحتياطات القياسية أيضاً ما يلي:

- حماية الوجه بواسطة قناع طبي، وقناع للعينين أو نظارة أو درع الوجه.
- معطف.
- قفازتين نظيفتين.

حيث ينبغي للعاملين في مجال الصحة الامتناع عن لمس العينين والأنف والفم بالقفازتين أو اليدين عاريتين التي يحتمل تلوثها.

وضمن استمرار إجراءات التنظيف والتطهير على النحو السليم.

### الفرع الثاني: احتياطات الوقاية عند المرضى المصابين بأمراض الجهاز التنفسي الحادة:

فضلا عن الاحتياطات القياسية، ينبغي لجميع الأفراد المخالطين للمرضى المصابين بأمراض الجهاز التنفسي الحادة، بما في ذلك الزائرون، إتباع ما يلي:

- استخدام قناع طبي عند مخالطة المريض عن كثب "أي على مسافة متر تقريبا" وعند الدخول إلى غرفة المريض.
- تنظيف اليدين قبل لمس المريض ومحيطه وبعد، وفور خلع القناع الطبي وترد الاحتياطات المفصلة في المبادئ التوجيهية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية وينبغي تطبيقها عند تقديم الرعاية للمرضى المصابين بأمراض الجهاز التنفسي الحادة. (منظمة الصحة العالمية، 2015، ص 2)

في مواجهة وباء الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا فإن أهم خطوة للوقاية منه هي عدم الخوف من هذا الفيروس وعدم تصديق الإشاعات المتداولة وتتبع طرق الوقاية بشكل جيد وفق الخطوات التالية:

- غسل اليدين كثيرا.
- الخروج من المنزل عند الضرورة فقط.
- ارتداء الكمامة الطبية لمنع المرض من الانتشار.
- تهوية الغرف في المنزل دائما.
- الالتزام بالنظافة والتعقيم اليومي لأن هذا الفيروس التاجي حساس جدا تجاه الحرارة، لذا انقع ما تستخدمه من أدوات في وعاء من الماء الساخن عند درجة حرارة  $56^{\circ}$  لمدة 30 دقيقة.
- استخدام الكحول الطبي ومطهر الكلور وسائل الكلوروفورم وغيرها من المذيبات الدهنية التي تساهم في الحد من خطورة الفيروس بشكل فعال. (هوي، ف. 2020)

### المبحث الثالث: فيروس كورونا والصحة النفسية: يتناول هذا المبحث الآثار المترتبة على الصحة

النفسية جراء الإصابة بفيروس كورونا والآثار السلبية التي خلفها الحجر الصحي.

#### المطلب الأول: الصحة النفسية والحجر المنزلي:

عرف المركز الأمريكي للوقاية من الأمراض ومكافحتها كلا من العزل والحجر الصحي كما يلي:

"العزل هو فصل المرضى المصابين بمرض معد على الأصحاء"، وأما الحجر الصحي فهو فصل أو عزل وتقييد حركة الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معد، لمعرفة ما إذا كانوا مرضى أو أصيبوا بالمرض.

فالعزل المنزلي هو الإستراتيجيات والإجراءات الطبية الشائعة والتي تستخدم بواسطة الصحة العامة للمساعدة في منع انتشار الأمراض شديدة العدوى، حيث يكون هناك إجراءات طبية متبعة لإيقاف وإحباط انتشار العدوى التي قد تنتشر بالمستشفيات. (القحيطاني، ع وآخرون. 1441هـ)

كما يقصد بالحجر الصحي فصل الأفراد الذين ربما تعرضوا لأمراض معدية عن بقية السكان، لتحديد ما إذا كانوا مصابين بالمرض ولتقليل انتقال العدوى للآخرين في حالة فيروس كورونا استخدم الحجر الصحي الجماعي على أوسع نطاق، ليشمل العزل المنزلي والعزل الحكومي لأجل الصالح العام، وهو إجراء احترازي لا بد منه للوقاية من تفشي الوباء. (جبابلية، ح. 2020: 9)

### الفرع الأول: الآثار النفسية للحجر المنزلي:

من بين أبرز الآثار النفسية للحجر الصحي نجد:

- التوتر والذعر بشأن الصحة العامة.
- محدودية الاتصال الاجتماعي والمادي.
- مشاعر الخوف من انتقال العدوى.
- اضطرابات في النوم والمزاج والشهية.
- القلق من المجهول بسبب نقص المعلومات حول الوباء.
- عدم كفاية الإعدادات الطبية وربما الغذائية مما يضاعف من المشاعر السلبية.
- مشاعر الغضب والعدوان وصعوبة التركيز.
- الضغوطات النفسية والمالية لأصحاب الدخل اليومي أو غير الثابت. (نفس المرجع السابق، ص10)

بالإضافة إلى ذلك يؤدي الوباء أو الجائحة إلى وصم الأفراد المصابين بفيروس كورونا المستجد، مما يتسبب بالوصمة لديهم وتهديد المجتمع لهم، حيث أنه في العزل الصحي من المحتمل أن تكون شدة الاكتئاب جزء من اضطراب التكيف "اضطراب التكيف مع مزاج مكتئب أو اضطراب التكيف مع القلق ولاكتئاب".

يتعرض المرضى في العزل لمضاعفات نفسية وعصبية لعدة أسباب، فبنسبة لهؤلاء الأفراد تكون العزلة واضحة وجسدية، فهم محبوسون ومقيدو الحركة في مساحة محدودة، وهناك احتياطات وقوانين في الاتصال والتواصل معهم من قبل الآخرين، وجميع القائمين على خدمتهم بالمنشأة الطبية أو نحوه يسارعون لإكمال مهمتهم والخروج من غرفة العزل في أسرع وقت.

يحصل المرضى المعزولون على وقت أقل وجها لوجه مع الكادر الطبي لأن جزء من الوقت المخصص للمريض يقضيه الكادر الطبي في ارتداء المعدات الوقائية.

اكتبرت العديد من الدراسات تأثير العزل على السلوك والصحة النفسية للمريض وأظهرت الأغلبية أثرا سلبيا بما في ذلك درجات أعلى لاكتئاب والقلق والغضب بين المرضى المعزولين، ووجدت كذلك أن العاملين في مجال الرعاية الصحية أمضوا وقتا أقل مع المرضى الموجودين في العزل.

كما تأثر رضا المرضى سلبا بالعزل، إذ شعروا بأنهم غير مطلعين على رعايتهم الصحية من قبل مقدمي الخدمة.

تنعكس مدة العزل بشكل مباشر على شدة الأعراض، فالعزل قصير المدى ليس له تأثير كبير على صحة المرضى غالبا، كما اتضح من المسح لمرضى العزل في إحدى الدراسات العلمية النفسية، ولكن وجد أن الاضطرابات النفسية تزداد مع امتداد مدة العزل وزيادة شدة الأعراض.

نظرا لطبيعة التنقل الحديث وانتقال الأمراض المعدية، يمكن للعزل والحجر الصحي أمر الأفراد من الأقليات في منطقة معينة أو القادمين من الخارج إلى منطقة تصبح حجر صحي، وذلك يحد من الشعور بالعزلة وتعزيز التفاهم والالتزام بالمعايير الثقافية الصحية. (القحيطاني، ع وآخرون، 1441هـ: 11)

يتجلى التوتر بطرق مختلفة في ظل المكوث في البيت والتوقف عن العمل وإلغاء الأنشطة الخارجية، وللتقليل من حدة هذا التوتر ينبغي على كل فرد وضع برنامج خاص من أجل رعاية نفسية ذاتية وفي النقاط التالية بعض ما يتطلبه على الفرد فعله خلال الحجر الصحي:

- ممارسة الأنشطة اليومية المعتادة قدر لإمكان وعدم الاستلام للخموم.
- غسل اليدين والالتزام بآداب السعال تمنحك شعورا بإمكانية وقاية نفسك والتغلب على المرض.
- التفكير بالأمر الإيجابية والتأمل فيما تملك لتعزيز الشعور بالارتياح والتفاؤل.
- العمل على تطوير الذات واستغلال الفراغ بمنح وقت لإبداع.
- استعمال وسائل التواصل الاجتماعي، إذ تعتبر هذه الأخيرة منفذا قيما للتواصل وتبادل المشاعر وتخفيف التوتر بين العائلة ولأصدقاء. (جبابلية، 2020)

أما فيما يخص الأطقم الطبية، فهي الأخرى بحاجة الى رعاية نفسية، إذ يمر كل من الأطباء، الممرضون وباقي الفريق الصحي في فترة تفشي الوباء بتجربة واسعة من العواطف، كون هذا الفيروس ذو بنية جديدة، معدي ومحدود الدراسات العلمية، غير معروف مناعيا، دون دواء أو لقاح، بالطبع تلك الضغوطات ستخلق العديد من ردود الفعل النفسية والسلوكية

خاصة لدى العاملين في خط الاستقبال الأولى للمرضى المشتبه في إصابتهم، فيما يلي أهم التبعات النفسية للوباء على الطاقم الطبي:

- الإجهاد الشديد نتيجة العمل الإضافي أو المسؤوليات الجديدة.
- القلق بسبب خطر العدوى المستمر.
- تحدي نقص المعدات الطبية ونقص وسائل الحماية من العدوى بسبب طفرة الطلبات غير المتوقعة أثناء الوباء
- الضغط النفسي والمهني خاصة في مناطق التفشي.
- مشاعر متنوعة من الحزن، الإحباط والإرهاق والأرق.

(جبابيلة، 2020، ص 11)

### المطلب الثاني: مرض كورونا والاضطرابات النفسية المتوقع حدوثها:

يهدد تأثير المرض بالظهور في شكل قلق وهلع، القلق بشأن الإصابة بالعدوى والقلق بشأن مرض الأحياء، ويؤدي عدم وجود علاج نهائي لفيروس كورونا المستجد « COV-19 » إلى تفاقم القلق بسهولة.

في معظم الحالات لاتصل أعراض القلق هذه إلى عتبات تشخيصية حسب تشخيص DSM5 "الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية"، ومع ذلك سيستفيد المرضى من الطمأنينة والتثقيف.

النظافة القهرية هي أيضا سمة أساسية من سمات الوسواس القهري التي من الممكن أن تتفاقم بسبب خطر الأوبئة المعدية. تتعمق العزلة من خلال المرض نفسه والمضاعفات الناشئة عن العدوى، ويمكن أن تشمل تلك المضاعفات الهذيان، القلق والاكتئاب والشعور باليأس وفقدان الأمل، والصدمات النفسية كالتوتر النفسي الحاد أو اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، ولاضطرابات المعرفية، فالتأثرون بالحجر الصحي بغض النظر عن حالتهم الصحية، غالبا ما يختبرون مشاعر الضيق بسبب تصورات عن الخوف والمخاطر، ومن الممكن أن يتضخم هذا الضيق في ظل وجود معلومات غير واضحة، وتواصل غير فعال والذي كان شائعا خلال الفترة الأولى من تفشي المرض.

صعوبة التنفس التي يعاني منها المريض خلال فترة العلاج في المستشفى والعزل قد يؤدي الى ظهور أمراض إجهاد الكرب ما بعد الصدمة بشكل ملحوظ.

تم تقييم الصحة النفسية للناجين من متلازمة الفشل التنفسي الحاد المرتبط بفيروس H1N1 والذين احتاجوا إلى الرعاية في وحدات العناية المركزة في عام 2009م بعد عام واحد، فوجد أن أكثر من نصفهم كانوا يعانون من أعراض الاكتئاب، وأكثر من 40% معرضون لخطر الإصابة باضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

شمل الحجر الصحي خلال تفشي وباء سارس في كندا عام 2003م حوالي 15000 شخص وأظهر المسح الذي تم إجراؤه على عينة ممثلة معزولة لمدة متوسطة 10 أيام ما يلي:

- 29% كانت لديهم أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.
- 31% ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب.
- ارتبطت فترة الحجر الصحي الطويلة بزيادة انتشار أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.
- كان التعرف على شخص مصاب بالسارس أو التعرض المباشر له مرتبطاً أيضاً باضطراب الكرب ما بعد الصدمة وأعراض الاكتئاب. (القحيطاني، وآخرون، 1441هـ، ص 12)

كما يساهم انتشار الوباء في مواجهة الأفراد لحالة عدم اليقين « UNCERTAINTY » مما يترتب عليه أعراض واضطرابات نفسية تنشأ من خلال مواجهة الفرد عبئاً أثقل وأكبر والذي يرتبط بحالة كاملة من التعامل مع هذا المرض المجهول، وهو ما يتسبب في تزايد مشاعر الخوف والقلق مقارنة بالأمراض المعروفة والمزمنة بالمجتمع، وهذا ما يجعل الأفراد عرضة لإصابة بالاضطرابات النفسية، أو تفاقم الاضطرابات النفسية التي كانوا يعانون منها سابقاً قبل الوباء، ويمكن تلخيصها كما يلي:

- الهذيان DELIRIUM.
- القلق ANXIETY.
- الاكتئاب DEPRESSION.
- الاضطرابات المعرفية COGNITIVE DISORDERS.
- الاضطرابات النفسية الموجودة من قبل PRE-EXISTING DISORDES
- حالات خاصة: الأطفال والمراهقين والحوامل CHILD AND ADOLESCENT AND
- PREGNANT. (نفس المرجع السابق، 1441هـ)

### المطلب الثالث: اضطرابات القلق في ظل جائحة كورونا:

إن احتمال الإصابة بهذا الوباء والفيروس من عدمه يجعل الفرد عرضة للقلق والخوف وزيادة الضغط النفسي الناتج من ذلك، وفي مواجهة العزل والحجر الصحي المفاجئ يمكن للأفراد والمجموعات الصغيرة أن يظهروا تفاعلات من القلق والخوف، والذي يمكن أن يفسح المجال للاكتئاب واليأس أو الغضب.

من المرجح أن يتفاقم قلق المرضى بسبب عدم قدرتهم على إدارة شؤونهم أو إعادة ذويهم، وإذا تطور القلق في هذا السياق فمن المرجح أن يفني بمعايير اضطراب التكيف مع القلق.

عندما تنطوي حالة العزل والحجر الصحي على أحداث أكثر صعوبة فقد تؤدي إلى ظهور أعراض التوتر النفسي الناجم عن الصدمة "مما يؤدي إلى اضطراب التوتر النفسي الحاد واضطراب ما بعد الصدمة".

وجدت بعض الدراسات أن العاملين في مجال الرعاية الصحية يمضون وقتاً أقل مع المرضى الموجودين بالعزل، وهذا يزيد من سلبية تأثير رضا المرضى بالعزل، وذلك لشعورهم بأنهم غير مطلعين على وضعهم الصحي من قبل مقدمي الخدمة.

إن أعراض الاكتئاب والقلق إلى حد كبير هي رد فعل لموقف ناشئ من ضغط نفسي، وتميل الاستجابة في حال وجود تواصل فعال، ودعم نفسي، وتثقيف صحي، وطمأنينة مع إعطاء معلومات دقيقة في الوقت المناسب حول حالة العزل والتغيرات التي ظهرت على البيئة المحيطة.

تمكين الأفراد في الحجر الصحي والعزل من خلال إشراكهم في عملية صنع القرار لاتخاذ القرارات على الأقل، ويساعدهم ذلك على استعادة الكرامة والشعور بالذات في المواقف الصعبة.

(القحيطاني، ع وآخرون، 1441هـ، 30)

### الفرع الأول: الخطة العلاجية:

• استخدام نظام العلاج النفسي الاجتماعي البيولوجي الشمولي BIOPSYCHOSOCIAL .APPROACH

- التدخل النفسي غير الوراثي كجلسات العلاج المعرفي السلوكي ونحو ذلك.
- التدخل النفسي الوراثي وفقاً للقواعد الإرشادية بعد استشارة المختصين، والمزيد من التفاصيل راجع القواعد الإرشادية لعلاج القلق المصاحب للاعتلالات العضوية بحيث يتم اختيار العلاج حسب الحالة المرضية.

\*مضادات الاكتئاب ANTIDEPRESSANTS: ينصح باستخدام ترازودون TRAZODONE، أو ميرتازابين MIRTAPAZINE كمضادات لاكتئاب، أو هيدروكسيزين HYDROXYZINE "مجموعة الأدوية المضادة للهستامين" حيث أن له خصائص مهدئة ويمكن استخدامها لعلاج الأرق.

\*مجموعة BENZADIAZEPINES: يجب تقييم استخدامها عند وصفها للمرضى، حيث أن هذه المجموعة قد تسبب الهذيان، وقد تسبب مضاعفات وأعراض جانبية غير مرغوبة للمرضى الذين يعانون من ضعف في وظائف الجهاز التنفسي.

● في حالة المرضى الذين لا يعانون من أعراض نفسية أو اضطرابات مسبقا يمكن علاج نوبات القلق بجدول علاجي قصير الأمد من BENZODIAZEPINES.

● قد تكون الأدوية قصيرة المفعول مثل ألبرازولام ALPRAZOLAN مفيدة في نوبات الهلع أو نوبات القلق الشبيهة بالهلع، في حين أن الأدوية طويلة المفعول مثل الديازيبام DIAZEPAM أو كلونازيبام CLONAZEPAM قد تكون مناسبة بشكل أفضل للقلق المستمر بحيث لا يكون الاستخدام طويل الأمد وإنما لفترات محدودة.

● بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ضعف في وظائف الجهاز التنفسي وأولئك المعرضين لخطر الهذيان أو تظهر عليهم علامات الهذيان، قد يكون استخدام الأدوية ذات الخصائص المضادة HT2 A-5 مفيدا لهم.

\*مضادات الذهان ANTIPSYCHATICS.

● الجيل الثاني من مضادات الذهان قد يكون أحد الخيارات ولكن في الحالات التي لم تستجيب للأدوية أعلاه. (القحيطاني، وآخرون، 1441هـ، ص 31)

المطلب الرابع: تدخل النفسانيين للتخفيف من الآثار النفسية جراء تفشي الجائحة:

يتدخل النفسانيين مباشرة على عدة مستويات وتوفير الدعم النفسي الضروري حتى يتمكن الأفراد من تجاوز هذه الفترة بأقل الأضرار النفسية.

الفرع الأول: تدخل من المستوى الأول.

يضم هذا المستوى كل المواطنين بجميع شرائحهم الثقافية والاجتماعية العمرية، فحالتهم النفسية مختلفة ومتنوعة باختلاف توجهاتهم الفكرية ومستواهم الثقافي والإدراكي أو العمري، إلا أن ما يمكن ملاحظته عموما هو التوتر والضغط النفسي " نتيجة تجربة ضاغطة راهنة أو تجربة سلبية متوقعة " وظهر كذلك الكثير من الانفعالات كالحيرة، الفزع، الغضب الحنق، السخط، الامتعاص وغيرها من الانفعالات المندفعة والمتداخلة في أحيان كثيرة، هذه الانفعالات تختلف من شخص لآخر وذلك حسب شخصيته، وحسب مستواه التعليمي، وحسب موقعه الخاص.

كما نلاحظ حالة من القلق تزداد يوماً بعد يوم عند فئة واسعة من المواطنين خاصة لما طلب منهم البقاء في البيوت وهي الوضعية الجديدة التي لم يتعودوا عليها من قبل، وكذلك نتيجة المستقبل المجهول فيما يخص درجة تفشي هذا الفيروس والنتائج المترتبة عن ذلك.

تدخل النفسانيين على هذا المستوى سواء عن طريق المقابلة المباشرة مع احترام وسائل الوقاية والمسافة الآمنة أو كذلك عن طريق الهاتف والوسائط الاجتماعية يتمثل في:

- السماح لكل عميل بالتعبير عن انفعالاته بكل حرية وتشجيعه على ذلك باستدراجه شيئاً فشيئاً لتفريغ شحنات الانفعالات غير العادية عنده.
- تدريبه على طرق التخلص من التوتر والضغط النفسي عن طريق تغيير النشاط وممارسة إحدى الهوايات " المنزلية " ممارسة أي نشاط ممتع بالنسبة له، التركيز على النقاط الإيجابية التي يمتلكها، التنفس البطني، الاسترخاء، وغيرها من الطرق.
- تشجيعه على التفكير الإيجابي واعتبار هذه الفترة كفرصة للراحة وممارسة بعض الأشغال المنزلية كطريقة للتخلص من القلق.

### الفرع الثاني: تدخل من المستوى الثاني.

يشمل هذا المستوى الأشخاص الموضوعين تحت الحجر الصحي سواء في بيوتهم أو داخل الفنادق أو في المستشفيات " الذين ينتظرون نتائج التحليل "، وكذلك المرضى الذين يخضعون إلى العلاج.

ما يلاحظ عن هذه الفئة هو التوتر والضغط النفسي والقلق الشديد وأحياناً قلق الموت " خاصة عند المرضى "، ظهور الكثير من الانفعالات المتداخلة كالخوف والحيرة والحزن والشعور بالذنب " بسبب احتمالية إصابته بالعدوى "، الفرع وإنكار وعدم تقبل المرض " وهو سبب ما لاحظناه في هروب بعض المرضى " وطبعاً فإن شدة هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر.

تدخل النفسانيين على هذا المستوى يكون بواسطة الهاتف أو الوسائط الاجتماعية أو المقابلة المباشرة في حالة توفر وسائل الأمن والوقاية الصارمة، ويتجسد في:

- الإصغاء العميق للعميل ومحاولة فهم الوضعية النفسية التي يعيشها ومعرفة الإشكالية التي يعاني منها ومن ثم تقديم المرافقة النفسية الضرورية له.
- الدعم النفسي لكل عميل وتشجيعه على التفكير الإيجابي واعتبار أن هذه المرحلة مؤقتة وزائلة.

- تشجيعه على التفكير المنطقي في وضعيته " وضعية مؤقتة " وضرورة استفتاء المعلومة من المصادر الموثوقة، وتطبيق الطرق الوقائية الضرورية، ومن تهدئة تهدئة انفعالاته مما ينتج منه ملائمة سلوكياته وتكييفها وفق الذي يعيشه
- تشجيع العميل على تغيير ردود أفعاله السلبية نتيجة هذا الواقع غير العادي إلى ردود إيجابية وتقبل هذا الواقع والتعايش معه والتكيف مع متطلباته.

### الفرع الثالث: تدخل من المستوى الثالث.

يشمل هذا المستوى العاملين في قطاع الصحة وخاصة أولئك الذين يتكفلون بالأشخاص في الحجر الصحي أو الذين يتعاملون مع المرضى المصابون بفيروس COVID-19.

إن الإشكالية النفسية التي يعاني منها هؤلاء كبيرة جدا وهم يحتاجون رعاية نفسية خاصة وتكفل على عدة مستويات ما يلاحظ منهم هو وجود ضغوط نفسية كبيرة تتخللها الكثير من الانفعالات المداخلة فمن الخوف والرهبنة إلى السخط العام والشعور بالعجز في مواجهة خطر هذا الفيروس كذلك الإحساس بالذنب اتجاه عائلتهم " من إمكانية نقل العدوى "

فالضغط النفسي الذي يعيشه عمال الصحة له ما يبرره، فإدراكهم لخطورة الموقف وغياب وسائل الحماية في بعض الأحيان والخوف من الإصابة بالعدوى نتيجة التعايش اليومي مع المرضى المصابين، وعم قدرتهم على التحكم في انتشار الوباء وما يفرضه الواجب المهني ويجعلهم يعيشون مواقف نفسية مضطربة وصراعات نفسية عميقة، علما بأنه كلما طالت مدة تعرضهم لهذا النوع من الضغوطات تزيد احتمالية انهيارهم التام من لحظة إلى آخر كما يمكن أن يظهر عندهم الكثير من أشكال الإتراف المهني.

تدخل النفسانيين على هذا المستوى يكون سواء بالهاتف أو الوسائط الاجتماعية أو عن طريق المقابلة المباشرة مع مراعاة وسائل الوقاية والأمان وتتجسد في :

- عادة ما يكون التدخل في هذا النوع من المواقف بطريقة « le debriefing » من أجل السماح للعمال بالتعبير عن المواقف التي تعرضوا إليها خلال عملهم اليومي ومن الأفضل أن تكون حصص le debriefing لإعطائهم الفرصة للتفريغ العاطفي بحرية.
  - الدعم النفسي ضروري في مثل هذه المواقف لكل عمال قطاع الصحة.
  - لإصغاء للحالات الفردية ومحاولة فهم الإشكالية النفسية التي تعاني منها وتقديم الرعاية النفسية الضرورية لها.
- (بوبازين، أ. د ت: 1-3)

خاتمة:

مع انتشار فيروس كورونا في دول العالم بأسره، ومع تناثر العديد من المعلومات حوله، هذه الأخيرة منها ما هو صحيح ومنها ما هو باطل وينتمي إلى خانة الشائعات، في ظل كل هذه التناقضات يلعب التثقيف النفسي أو التربية النفسية كما تسمى في علم النفس دورا هاما كإحدى آليات التدخل النفسي لتصحيح المغالطات وفهم جوانب هذه المشكلة الصحية، إذ تلعب المعلومات الدقيقة في الوقت المناسب دورا فعالا، وأمرنا حاسما في السيطرة على انتشار المرض: الوقاية من الفيروس وإدارة الخوف والذعر الاجتماعي الذي تسببه مسألة العدوى، فمعرفة طبيعة الفيروس وطرق انتقاله وما يكمن فعله للمحافظة على الصحة، يعزز عند الأفراد الشعور بالأمان غير الاعتقاد أن بإمكانهم تجنب المرض وحماية أنفسهم والآخرين، ومنه فإن الحصول على معلومات موثقة وصحيحة تساعد على فهم آليات الوقاية المفروضة من قبل السلطات، وفي إدارة تبعات الوباء النفسي وفهم المرض.

فالتثقيف النفسي مسؤولية كل شخص واع، لأن ذلك يساعد على الحد من انتشار القلق والمخاوف حيث تم التعرف على المجهول بواسطة "التثقيف النفسي" ومنه يساعد على سهولة التحكم في انتشار المرض والتقليل من حالات العدوى.

### قائمة المراجع:

- 1- أبو عجيب، لقاء عصام. (د ت). "فيروس كورونا: النشأة والتحويلات". تم الاسترجاع في 2 ماي على الساعة 13:00، من الموقع <https://www.syriahr.com/amp/374266/>.
- 2- بوبازين، أحمد. (د ت). "بروتوكول تدخل النفسانيين للتخفيف من الآثار النفسية نتيجة تفشي فيروس COVID19". تم الاسترجاع في 16 أبريل على الساعة 15:20، من الموقع <https://abdoualg.blogspot.com/2020/04/covid19.psychology.nt>
- 3- جبالية، حليلة. (مارس 2020). "فيروس كورونا Corona virus Covid19". دليل التثقيف النفسي. دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية، (د ت). دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا. أمنية شكري، (مترجم). ط1. بيت الحكمة لاستثمارات الثقافية. القاهرة.
- 4- العليوي، معاوية أنور. (2020). كورونا القادم من الشرق. ط1. منارة العلم.
- 5- القحيطاني، عبد الله مريع وآخرون، (1441هـ). الاضطرابات النفسية أثناء جائحة كورونا المستجد (ncov-2019) ودور فريق الصحة النفسية في المنشآت والمهاجر. د ط. مكتبة الملك فهد الوطنية. الرياض.

- 6- منظمة الصحة العالمية، (2013). "فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية". تم الاسترجاع في 5 ماي على الساعة 11:40، من الموقع: <https://www.google.com/search>.
- 7- مجهول، (2020-3-5). "فيروس كورونا المستجد COVID 19". دليل توعوي صحي شامل: النسخة 1.
- 8- مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجمانغسو، بالتعاون مع دار لنشر العنقاء التعليمية بجمانغسو، (2020). "دليل الوقاية من فيروس كوفيد 19". أميمة مصطفى، (مترجم). ط1. بيت الحكمة لاستثمارات الثقافية. القاهرة.
- 9- منظمة الصحة العالمية، (2015). "الوقاية من العدوى ومكافحتها أثناء الرعاية الصحية لحالات الإصابة المحتملة أو المؤكدة". تم الاسترجاع في 13 أبريل على الساعة 01:45، من الموقع: <https://www.who.int/csr/disease/coronavirus-infections/ipc-mers-cov/ar/>
- 10- اللجنة الوطنية الصينية للصحة، مكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني، (2020). "الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد". إيمان سعيد، رنا عبده، بسمة طارق، (مترجم). ط1. بيت الحكمة لاستثمارات الثقافية. القاهرة.
- 11- هوي، فنغ، (2020). دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد. كلية هونال الدولية للأعمال، (مترجم). د ط. China Team