تاريخ الاستلام: 2022/09/12 تاريخ القبول: 2022/12/21 تاريخ النشر: 2022/12/31

مـراد بودريـــوع [1] *
جامعة محمد خيضر –بســـكرة (الجزائر)
Email : mourad.boudrioua@univ-biskra.dz

خـــالد خيـــاط [2]
جامعة محمد خيضر –بســـكرة (الجزائر)
Email : khaled.khiat@univ-biskra.dz

مجلة البحوث والدراسات الإنسانية المجلد 16/ العـدد 02 –السنة 2022 ص ص 409-436
EISSN : 2588-2317 ISSN : 1112-8151

الملخص :

يتناول هذا المقال موضوع مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة لدى الممرض المتعافي من كوفيد -19 ويهدف إلى الكشف عن مؤشرات هذا الاضطراب عند ممرض أصيب بالوباء وتعافى منه يعمل بالمؤسسة العمومية الاستشفائية -سكيكدة- استخدم في هذا العمل المنهج العيادي بطريقة دراسة الحالة على حالة واحدة وهي ممرض ذكر يبلغ من العمر 39 سنة، أجري التطبيق الميداني بمصلحة علاج كوفيد -19 لإخوة ساعد قرمش السعودي بمستشفى -سكيكدة-، بتطبيق الأدوات البحثية من المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ومقياس إجهاد ما بعد الصدمة -لدافيدسون- وبعد التطبيق وجمع البيانات وتحليلها توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

معاناة الممرض من إجهاد ما بعد الصدمة بسبب الإصابة بكوفيد -19- والذي يمثل الحدث الصدمي وتوفر كل مؤشرات التنادرات الثلاث الأساسية التشخيصية: إعادة معايشة الحدث الصدمي وتجنب الحدث الصدمي وفرط الاستثارة... فضلا عن اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة متوسط الشدة.

الكلمات المفتاحية: الممرض ،كوفيد 19 ، الإجهاد ما بعد الصدمة ، مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة

Abstract:

This article deals with the topic indicators of post-traumatic stress desorder for a nurse who has contracted the epidemic and recovered from it working in the public Hospital institution -skikda- using the clinical approach method to study a case on male-nurse who is 39 years old, the application was conducted in the interest of the treatement of Covid -19- at the Saudi brothers Saâd Qurmish - Skikda- by applying the research tools from the semi directed clinical interview and the post-traumatic stress scale Davidson. After the application, data collection and analysis, the study reached to the following results:

The nurse's suffering from post-traumatic stress due to infection with covid-19- which represents the traumatic event and provides all three main diagnostic indicators: re-experiencing the traumatic event, avoiding the traumatic experience and finally arousal as well as moderate-severity PTSD.

Keywords: *The nurse - covid 19 - post traumatic stress - Post traumatic stress indicators*

* المؤلف المرسل: مـراد بودريـــوع

مقدمة:

يكشف استعراض تاريخ البشرية أنه حافل بالحوادث والحروب والمآسي والكوارث الطبيعية، وانتشار الأمراض والأوبئة التي فتكت بحياة الآلاف من البشر كالطاعون والجدري وانفلونزا الطيور والايبولا وانفلونزا الخنازير والسارس والملاريا ومن الأمراض التي ظهرت مؤخرا هو مرض كورونا **2019** أو كوفيد **19** والذي حصد أعدادا كبيرة من الأرواح البشرية وأصبح يشكل أزمة عالمية نظرا لخطورته وسرعة انتشاره وعدم توفر علاج أو لقاح ناجع له ظهر هدا الوباء في **31** ديسمبر **2019** في منطقة —ووهان- بجمهورية الصين الشعبية بعد الإبلاغ عن مجموعة الالتهاب الفيروسي حيث كان مصدر الفيروس يعود إلى السوق الأسبوعي للأسماك بعد تناول سيدة حساء الوطواط وتعرضها لوعكة صحية، أعراضها هي نفس أعراض الكوفيد **(بوشدوب،2021، ص78)**

كوفيد-19- كما ورد عن منظمة الصحة العالمية هو مرض سببه نوع جديد من فيروسات كورونا وهذا الأخير عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضا تتراوح بين الخفيفة مثل: نزلات البرد الشائعة إلى أمراض أكثر شدة مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (**MERS**)، ولأن فيروس كورونا المستجد مرتبط بفيروس كورونا المسبب لمرض السارس (**SARS-COV**) أطلق عليه اسم كورونا -2- المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة بالضبط التي تسبب مرض كوفيد -19- والذي من المحتمل أنه انتقل إلى البشر عن طريق الخفافيش.

(https://www.who.int/coronaviruses.2020)

أعلنت منظمة الصحة العالمية في 30 جانفي 2020 رسميا عن تفشي كوفيد -19-، وأصبح يشكل حالة طوارئ صحية عالمية تبعث على القلق الدولي وأكدت تحول

انتشار هذا المرض إلى جائحة في 11 مارس 2020 أبلغ عن أكثر من 150 مليون إصابة في أكثر من 188 دولة ومنطقة.

(https://www.cdc.gov/coronavirus.2020)

تأثرت الجزائر كبقية دول العالم بهذه الجائحة حيث بلغ عدد الإصابات حتى 11 ماي 2021 حوالي 124483 إصابة، وعدد الوفيات بلغ 3343 حالة وعدد المتعافين من المرض بلغ 86703 متعافيا، وأخرى مستقرة 34437 حالة، وأكثر فئة تضررت من هذا الوباء هم العاملون بقطاع الصحة من أطباء وممرضين خاصة بالمصالح المخصصة لعلاج كوفيد -19-، ويعتبر الممرض الخط الدفاعي الأول في مواجهة الأوبئة والجوائح مهما كانت طبيعتها، أحدث هذا المرض حالة طوارئ داخل القطاع الطبي وقد تسبب في إصابة العديد من عماله فحسب إحصائيات وزارة الصحة الجزائرية حتى شهر ماي 2021 تسببت هذه الجائحة في وفاة 168 عاملا من بينهم أطباء وممرضون وفيما تعرض 13 ألف آخرين للإصابة من الأطقم الطبية.

(https://www.covid19sante-gov.dz/carte)

الممرضون العاملون بمصلحة كوفيد -19- عرضة للإصابة بعدوى الوباء لأنهم يتعاملون مباشرة مع المرض، وتعد العدوى التي يتعرض لها هؤلاء من القضايا الصحية المهمة التي يفوق تأثيرها في قطاعات أخرى، وينقلون الفيروس بين المرضى، وقد يتسببون في نقل المرض إلى غير المصابين به خاصة عند الاحتكاك بالمجتمع أو عودتهم إلى أسرهم. **(https://www.scientificamerican.com/arabic/articles)**

فبمجرد انتشار الوباء أعلنت دول العالم حظرا للتجوال وتعالت صيحات الإنذار (الزم بيتك -أحم نفسك) صيحات قد تصلح مع البعض لكنها لا تصلح للعاملين في

قطاع الصحة خاصة الممرضين فيجدون أنفسهم في الصفوف الأولى على خط النار مع هذا الوباء الخطر والمعدي والذي قد يسبب وفاتهم.

وهذا ما يؤكد صعوبة المهمة التي يؤديها الممرض العامل بهذه المصالح، من أجل إنقاذ أرواح الناس، مما لا شك يجعله يواجه مشاكل وضغوطات كبيرة من الناحية النفسية. حيث أوضحت دراسة في أمريكا أن نسبة 25% من الأشخاص الذين تعرضوا إلى حادث صادم ومهدد للحياة احتمالية تعرضهم لصعوبات متعلقة بالصدمة كفقدان السيطرة على الموقف وفقدان الإحساس والثقة بالنفس والشعور بالحزن والقلق الشديدين.

(https://www.headington-institute.org.2013)

وهذا ما يجعلنا نبحث في مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة عند الممرضين العاملين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بولاية سكيكدة بمصلحة علاج كوفيد -19- الإخوة ساعد قرمش السعودي وذلك من أجل الكشف عن هذه المؤشرات وتشخيصها وصولا إلى تقديم جملة من التوصيات حول التكفل النفسي للمرضين المتعافين من كوفيد 19.

1. إشكالية الدراسة:

تفرز الأحداث والمواقف المجهدة آثار نفسية شتى، فالممرضين العاملين بمصالح علاج كوفيد-19 بالجزائر يخضعون للبروتوكولات والإجراءات الوقائية المشددة، والتعامل المباشر مع الأفراد المصابين بالوباء بصفة متكررة يوميا، ومشاهدة معاناة المرضى خاصة داخل غرف الإنعاش وتحت أجهزة التنفس الاصطناعي، والجثث التي تخرج يوميا من المستشفى والخوف من العدوى أو نقلها خارج أماكن العمل خاصة أخذها إلى عائلاتهم والتسبب في وفاة أحدهم وعدم وجود دواء أو لقاح فعال وناجع لهذا المرض، كل هدا يرفع من احتمالية تعرض هذه الفئة من العمال لصدمات نفسية،

فما بالك بالمرض الذي أصيب بالوباء وتعافى منه مع صراع مع المرض لا يقل عن 15يوم بين المكوث بالمستشفى والحجر الصحي، ومعاناة صحية ونفسية قبل شفائه من كوفيد -19-، وقد تستمر إلى أكثر من شهر يذكر بالإصابة بالإجهاد ما بعد الصدمة.

- العاملون بقطاع الصحة وفي مقدمتهم الممرضين العاملين في الخطوط الأمامية ونظرا لظروف العمل الصعبة وتعريض حياتهم وحياة أهلهم لخطر الوباء والدي قد يسبب الوفاة ،فقد لوحظ أن الاضطرابات النفسية كانت أكثر وضوح عند هذه الفئة وخاصة عند النساء الشابات مقارنة بالرجال وعند الممرضين أكثر من الأطباء، فمقدمو الرعاية الصحية لمرضى كوفيد -19- ظهرت لديهم أعراض القلق والاكتئاب واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة وتعاطيهم للمخدرات وشرب الخمر أو الانتحار.**(حداد، نعيمة، 2021، ص12)**

هناك دراسة أجريت من قبل: "الكلية الملكية للأطباء النفسانيين" نشرت في مجلة: "**by psychopen**" وشملت 13049 شخصا ممن تأكدت إصابتهم بكوفيد -19- ثم شفوا منه، هناك نسبة 35% من الأشخاص الذين احتاجوا إلى جهاز تنفس اصطناعي ظهرت لديهم أعراض شديدة تتأتى في اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة. **(https://www.rcpsych.ac.uk/about-us/publication-andbooks)**

اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة هو التعرض لاحتمال الموت الفعلي أو التهديد به أو إصابة خطيرة أو عنف جنسي (عبر واحد أو أكثر) من الحالات التالية:

- عبارة عن أزمة تنتج عن التعرض لحدث صادم وتتميز بأن الفرد يعيد معايشة الحدث الصادم ويتجنب كل ما يذكره به، فتتخدر عواطفه ويزداد توتره وتيقظه وردة

فعله الحادة اتجاه الأحداث الضاغطة، ويستجيب لها المعتدي عليه بالخوف الشديد والعجز والرعب.

- التعرض المباشر لحدث صادم.
- المشاهدة الشخصية للحدث عند حدوثه للآخرين.
- المعرفة بوقوع الحدث الصادم لأحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء المقربين، إذ يجب أن يكون الحدث عنيفا أو عرضيا.
- التعرض المتكرر أو الشديد للتفاصيل المكروهة للحدث الصادم. (**حمزة، 2021، ص ص 6، 7**)

اهتمت العديد من البحوث والدراسات في الجزائر بالآثار السلبية لكوفيد -19- في المجالات الاقتصادية والسياسية والنفسية على وجه الخصوص، ومنها تلك المنصبة على الممرضين العاملين بقطاع الصحة بمصالح لعلاج كوفيد-19- وما مدى تأثير الوباء على صحتهم النفسية حيث أن من الممرضين الذين كانوا يخشون الإصابة بالمرض لم ينجوا من العدوى .

إن هذه الدراسة تحاول الكشف عن مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة عند هذه الفئة من العاملين في مستشفى -سكيكدة- بمصلحة علاج كوفيد-19- "الإخوة ساعد قرمش السعودي" ودرجة شدتها من خلال تطبيق سلم "دافيدسون" وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

ما هي مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة لدى الممرض المتعافي من كوفيد -19-؟

2. فرضيات الدراسة:

- لدى الممرض المتعافي من كوفيد-19- مؤشرات استعادة الخبرة الصادمة.
- لدى الممرض المتعافي من كوفيد-19- مؤشرات تجنب الخبرة الصادمة.
- لدى الممرض المتعافي من كوفيد-19- مؤشرات فرط الاستثارة.

3. أهمية الدراسة:

- حيوية موضوع الدراسة وهو اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى الممرض المتعافي من كوفيد -19-، حيث هو سادس المشكلات بالنسبة للصحة النفسية في العالم ويؤثر على 04% من البالغين الذين يحدث لديهم اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، في كل عام 05% يصابون في أي مرحلة من مراحل حياتهم. (**خطاب، 2017، ص 148**)

- الأهمية الكبيرة لعينة الدراسة وهي فئة الممرضين هذه الأخيرة شريحة حساسة داخل المجتمع حيث تعتبر من الركائز الأساسية للحفاظ على صحة الأفراد بالدور الإيجابي والفعال الذي تؤديه في مواجهة الأوبئة والأمراض الفتاكة خاصة في عصرنا الحالي مع انتشار كوفيد -19-.

- نظرا لظروف الخاصة التي يشهدها العالم مع ظهور كوفيد -19- أصبح من المهم والضروري دراسة هذه الظاهرة والتعرف على التداعيات النفسية لها خاصة على فئة الممرضين العاملين بقطاع الصحة العمومية.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة مدى انتشار اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة لدى الممرضين المتعافين من كوفيد -19-.

- التعرف على مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة للممرض المتعافي من كوفيد -19-

- المساهمة في دراسة كوفيد -19- وانعكاساته على بعض عمال قطاع الصحة العمومية.

- التعرف على الآثار النفسية الناتجة عن الإصابة بالكوفيد.

5. مصطلحات الدراسة:

1.5 تعريف الممرض:

هو شخص ذو تكوين علمي في مجال التمريض ويزاول مهنة التمريض بشكل رسمي في مؤسسة استشفائية بأحد المصالح لعلاج كوفيد-19-.

2.5 تعريف كوفيد -19-:

هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات التي تسبب مرض المتلازمة التنفسية الحادة سارس وتتمثل أعراضه في الحمى والسعال الجاف وضيق التنفس وفي الحالات الشديدة يؤدي إلى الالتهاب الرئوي وحتى الإسهال وفقد الشهية ووهن كلي للجسم وهناك من يعاني من جميع الأعراض ومنهم من تظهر عليه بعضها وهذا حسب نسبة العدوى.

3.5 الإجهاد ما بعد الصدمة:

هو مجموعة من الأعراض النفسية التي تظهر على الفرد المتعافي من كوفيد -19- والمتمثلة في استجابات هلع وخوف مبالغ فيها وضيق في التنفس حاد ومستمر وكوابيس متكررة أثناء النوم واليقظة، متصلة بالحدث الصدمي ومعتقدات أو توقعات سلبية مستمرة حول الذات والآخرين وعدم القدرة على اختيار المشاعر الإيجابية وسلوكات تهيجية والغضب لأتفه الأسباب وصعوبة الدخول في النوم.

أو هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عندما يجيب عن مقياس اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة لدافيدسون.

وفي هذه الدراسة نعتمد على مقياس دافيدسون من أجل تحديد وقياس مؤشرات اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة لدى الحالة المدروسة.

4.5 مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة:

هي مجموعة من الأعراض أو الدلالات أو العلامات التي تدل على أن الممرض المتعافي من كوفيد -19- يعاني من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة والمتمثلة في مؤشرات استعادة الخبرة الصادمة وتجنب الخبرة الصادمة وفرط الاستثارة وفي هذه الدراسة يتم الكشف عليها من خلال المقابلة العيادية وتطبيق سلم دافيدسون لقياس درجة اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة.

الدراسة الميدانية:

1. إجراءات الدراسة المنهجية:

1.1 منهج الدراسة:

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة والذي يتميز بتناوله الشامل والمتكامل للتاريخ الارتقائي للفرد، حيث أن التركيز فيه يكون على الفرد بوصفه وحدة الدراسة، وهدف دراسة الحالة يتضح في أنه يسعى إلى تبيين جملة الشروط التي تحكم السلوك الذي تدرسه، ولذلك فإن موضوع دراسة الحالة: هو الشخص من حيث هو حامل مشكلة، أي الشخصية في جملة علاقتها ببيئتها. **(خطاب، 2017، ص 155)**

2.1 الإطار الزماني والمكاني للدراسة:

لتحقيق هدف الدراسة تم اختيار القطاع الصحي العمومي كمكان لإجرائها وتحديدا المؤسسة العمومية الاستشفائية بمدينة ولاية سكيكدة بمصلحة علاج كوفيد -19- وقد تم إجراؤها في الفترة الممتدة بين أول فيفري 2022 إلى غاية أفريل 2022.

3.1 عينة الدراسة (حالات الدراسة):

اقتصرت عينة الدراسة على حالة واحدة وهي ذكر يبلغ من العمر (39) سنة يعمل ممرض في مصلحة كوفيد -19- (الإخوة ساعد قرمش السعودي) بالمؤسسة العمومية الاستشفائية -سكيكدة- شخصت إصابتها بالكوفيد في جويلية 2020 مما استدعى دخولها المستشفى وإتباعها للبروتوكول العلاجي ورغم تعافيها تماما من الوباء إلا أنها مازالت تعاني من الأعراض النفسية المصاحبة له.

4.1 أدوات جمع البيانات: اعتمدت الدراسة على:

أ. المقابلة العيادية نصف الموجهة:

وهي محادثة تتم وجها لوجه بين المفحوص والأخصائي النفسي العيادي، غايتها العمل على حل المشكلات التي يواجهها الأول والإسهام في تحقيق توافقه ويتضمن ذلك التشخيص والعلاج وتستعمل المقابلة كطريقة ملاحظة للحكم على شخصية المفحوص بأنها جزء لا يتجزأ نجده في جميع الاختبارات السيكولوجية حيث تسهل في فهم مختلف النتائج المتحصل عليها. **(ياسر، 2019، ص 166)**

محاور المقابلات النصف توجيهية: استخدمت في الدراسة المحاور التالية:

المحور الأول: بيانات شخصية حول الحالة.

المحور الثاني: الحدث الصدمي.

المحور الثالث: إعادة معايشة الخبرة الصادمة.

المحور الرابع: تجنب الخبرة الصادمة.

المحور الخامس: فرط الاستثارة.

ب. اختبار "دافيدسون" (مقياس الإجهاد ما بعد الصدمة):

اعتمدت الدراسة على مقياس "دافيدسون" وهو مصمم من طرف هذا الأخير سنة 1987 وترجمه الى اللغة العربية [عبد العزيز ثابت في 2006] حيث قام بتطويره من

خلال الإطار النظري والدراسات السابقة، الدي يقيس تأثير الخبرات الصادمة، أو شدة درجة الإجهاد ما بعد الصدمة ويتكون من 17 بند تماثل الدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض العقلية الرابع وتقسم بنوده إلى:

1- بنود تدل على تناذر التكرار أو استعادة الخبرة الصادمة وهي (11،10،09،08،07،06،05)

2- بنود تدل على أعراض تجنب الخبرة الصادمة وهي (05، 06، 07، 08، 09، 10، 11)

3- بنود تدل على الاستثارة أو فرط التيقظ وهي (12، 13، 14، 15، 16)

ثم حساب النقاط على مقياس مكون من خمسة (05) نقاط من (0 ← 4) علما أن الأسئلة تأخذ الاحتمالات الآتية:

0 ← أبدا، 01 ← نادرا، 02 ← أحيانا، 03 ← غالبا، 04 ← دائما.

ويكون السؤال المفحوص عن الأعراض في الأسبوع المنصرم ويكون مجموع درجات المقياس تساوي (153) نقطة.

ولقد تناولت عدة دراسات سابقة صدق وثبات هذا المقياس حيث أنه اتسم بخصائص سيكومترية جيدة وكانت على النحو التالي:

الاتساق الداخلي بحساب معامل "ألفا كرونباخ" حيث قدر بـ0.99 في دراسة لمجموعة من ضحايا الاغتصاب الجنسي.

– أما فيما يخص ملاءمته للبيئة الجزائرية فقد تم اختباره بعدة طرق من طرف العديد من الدراسات الجزائرية بهدف معرفة ملاءمته لها ومن بينها:

– دراسة أمينة بن التواتي (2015) بجامعة ورقلة بحساب صدقه عن طريق المقارنة الطرفية للمقياس والنتيجة أنه تمتع بدرجة صدق عالية، وقامت باختبار ثباته بطريقة "ألفاكرونباخ" وتوصلت إلى أنه يتمتع بثبات عالي قدر بـ0.77.

- تصحيح الاختبار:

يتم حساب النقاط على مقياس مكون من (05) نقاط من (0 ← 4) ويكون سؤال المفحوص عن الأعراض بعد معاينة الحدث الصدمي ويكون المجموع الكلي لدرجات المقياس 153 نقطة.

- حساب درجة كرب ما بعد الصدمة:

تشخيص الحالة تعاني من إجهاد ما بعد الصدمة من خلال توفر ما يلي:

1- عرض واحد من أعراض التكرار أو استعادة الخبرة الصادمة.

2- ثلاثة (03) أعراض من تجنب الخبرة الصادمة.

3- عرض واحد من الاستثارة.

تصحيح الاختبار يكون من خلال حساب المتوسط الحسابي العام للمقياس وأبعاده الثلاثة كما يلي:

- أعلى درجة ممكنة للإصابة بإجهاد ما بعد الصدمة تساوي (68) وأدناها تساوي (00) ويحتوي الاختبار على (17) بندا وفق (04) أربعة اختبارات من (0 ← 4) وبذلك تكون درجات الإصابة بالصدمة كما يلي:

0 ← 17 درجة ⇦ لا يوجد اضطراب.

18 ← 34 درجة ⇦ اضطراب خفيف.

35 ← 51 درجة ⇦ اضطراب متوسط.

52 ← 68 درجة ⇦ اضطراب شديد (حاد).

5.1 عرض حالات الدراسة:

الحالة 1:

البطاقة العيادية:

(أ) ممرض يبلغ من العمر (39) سنة متزوج وأب لأربعة أولاد يعمل بمصلحة علاج كوفيد -19- (الإخوة ساعد قرمش السعودي) بالمؤسسة العمومية الاستشفائية – سكيكدة-

لم يعان (أ) من أي اضطراب يذكر قبل إصابته بالكوفيد والأمر الذي كان بمثابة حادث صدمي له.

2. ملخص المقابلة:

من اللقاء الأول كان مظهر (أ) أنيقا ومرتبا وفصيح اللسان، عند شرحي له سبب استدعائي له أبدى استعدادا وانبساطا كبيرا للمشاركة في الدراسة وكان تواصله معي سهلا وجيدا.

كانت ظروف العمل صعبة للغاية نظرا لخطورة الوباء إلى جانب خوف (أ) الشديد من الإصابة بالعدوى التي تعرضه للموت، إلى جانب خوفه من نقل العدوى إلى أفراد عائلته والتسبب في وفاة أحدهم نظرا للأرواح التي يحصدها هذا الوباء يوميا، على حد تعبيره

"... نخاف تقيسني العدوى ونموت... المرض هذا خطير... ربي يسترنا منو... خايف بزاف ندي العدوى للدار..."

وفي سياق قوله أشار (أ) إلى الجو المشحون انفعاليا الذي ساد المصلحة من معاناة المرضى وأهاليهم والجثث التي تخرج من المصلحة يوميا، والعمل لأوقات متأخرة فضلا عن البروتوكول الصحي المطبق في العمل والمرضى الذين يعانون داخل العناية المركزة وتحت أجهزة التنفس الاصطناعي.

"... كرهت... الخدمة ما تخلاصش... الموت في كل وقت... المرضى تعيط في المصلحة... والله جو صعيب... إيقلقني بزاف ونحس روحي مرات مخنوق..."

أصيب (أ) بكوفيد -19- في شهر جويلية 2020 حيث أحس بصداع في الرأس وارتفاع درجة حرارة جسمه وضعفت قواه ضعفا شديدا، وأصبح غير قادر على العمل وتأثر نفسيا بشكل خطير، وعند المعاينة الطبية خضع (أ) للفحوصات اللازمة وشخص مصابا بالكوفيد، وفور تلقيه الخبر انتابته نوبة هلع وخوف شديدة، وانكشف له شبح الموت بكل ما يتضمنه من انعكاسات رهيبة بالنسبة لعائلته وأبنائه على وجه الخصوص، ففي الأيام الأولى زاد مرضه شدة بسبب خطورة العدوى التي بلغت (70%) كما أكده جهاز الكشف بأشعة السكانير فقد تدهورت حالته النفسية وعبر عن ذلك قائلا:

"... كنت نكرر مع روحي آني رايح نموت ونخلي مرتي و أولادي..."

ونظرا لتدهور حالة (أ) الصحية أدخل المستشفى وحول مباشرة للعناية المركزة ووضع تحت جهاز التنفس الاصطناعي لمدة خمسة أيام وظل طيلة هذه المدة يتأرجح بين الموت والحياة.

"... كل ليلة نموت ونحيا ... نتخنق ويتقطع فيا النفس... نقول هدي الليلة لخرة في حياتي... نشوف صور أولادي ومرتي وهم إينياديو علي..."

وبعد هذه المعاناة الجسدية والنفسية غادر العناية المركزة ومكث خمسة أيام أخرى بالمصلحة المخصصة لهذا الغرض يتلقى فيها العلاج، ومع أنه قد ابتعد عن الوضعية الخطيرة إلا أنه أصبح غير قادر على استيعاب ما عاشه، وفي القاعة يتحدث مع المرضى معبرا عن مشاعره وعما يعيشه ليلا من كوابيس مرعبة تارة وأرق تارة أخرى، وفقد الشهية وضيق في التنفس متكرر.

غادر المستشفى في صحة تؤهله للحياة بعد أن قضى عشرة أيام، وعلى إثر الحجر الصحي المنزلي لمدة عشرة أيام أخرى منعزلا في غرفة يتصارع (أ) مجددا مع شبح الموت، خائفا كل الخوف من انتقال العدوى لزوجته التي كانت تقدم له الرعاية وانتشار ذلك إلى باقي أفراد الأسرة فكانت تنتابه نوبات قلق وبكاء، على حد قوله:

"... كنت نعاني وحدي في غرفة... نقلق بزاف... مرات نبكي... نعيط... نحس روحي مع الموتى..."

وبعد انقضاء فترة الحجر المنزلي وتعافى من الوباء عاد (أ) إلى العمل ولكنه لم يكن يتقبل الوضع تماما فبمجرد دخوله المصلحة التي عين للعمل فيها، زاد تسارع نبضات قلبه وأحس بالغثيان وتذكر مجددا ما حدث له خلال إصابته بالمرض وعبر عن دلك قائلا :

"... كيما رجعت للخدمة... قلبي حسيتو رايح يخرج من صدري... قلت مع روحي مازالني مريض ما بريتش... وحبيت نخرج تخنقت... وحبيت نتقي..."

إلى حد أنه شعر بضيق في التنفس وآلام منتشرة في الجسم وخوف شديد، وبسرعة ترك المصلحة وتوجه نحو المدير مرتعشا طلب منه عطلة استثنائية بسبب عجزه عن العمل، وبعد انقضاء العطلة رجع للعمل ومازال يعاني من آثار المرض على حد تعبيره:

"... مرات نقول مازالني مريض... مش بالساهل ننسى واش فات علي... سوفريت بزاف..."

عودة الأعراض عند (أ) التي سبق ذكرها، فلما صادف مريضا تذكر كل ما حدث له بالتفصيل مسقطا نفسه مكانه حيث كان يردد:

"... نحس روحي في بلاصتو نعاني..."

ولم يعد قادرا على رؤية المرضى داخل العناية المركزة وخاصة التابعين لأجهزة التنفس الاصطناعي هذه الأجهزة التي احتك بها وخلفت له ذكرى من الصعب نسيانها.

أما بخصوص حياته الاجتماعية تأثرت بدورها حيث كان (أ) يتجنب الناس واستحوذت على ذهنه فكرة الإصابة بالكوفيد فكان يقوم يوميا بفحوصات عديدة خاصة منها: قياس نسبة السكر في الدم والضغط الدموي.

– لم تستثن هذه السلوكات ردود أفعال (أ) لا في البيت ولا في المحيط الخارجي حيث كان سريع الغضب وميالا للتشاجر ولم يعد يفكر في أي شيء، ولديه صعوبة للولوج في النوم.

"... والله ما نقدر نركز في حاجة... ليخلط فيا نتعارك معاه... نحب نقعد وحدي... ما نقدرش نرقد لما نغمض عينيا نتخلع... نرقد موخر دايما..."

الفكرة المسيطرة عليه هي الموت بسبب هذا الوباء

"... المرض هذا طلعلي لراسي... نخمم غير فيه... علابالي كانش نهار يقتلني..."

(أ) متشائم ولم يعد ينظر إلى المستقبل بأمل ليس لديه أي مشروع وكأن الحياة توقفت والمرض أنهك قواه الفكرية والجسدية على حد تعبيره:

"... من ليمرضت رجعت ما نخمم في والو... رجعت نشوف كل البيبان مغلوقة... نحس حياتي توقفت مرة واحدة... راني عايش برك..."

نتائج مقياس دافيدسون:

وبعد استيفاء النقاط المدرجة في جدول المقابلة تم اقتراح على (أ) مقياس الإجهاد ما بعد الصدمة "دافيدسون" وجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول (أ): إجابات المفحوص على مقياس دافيدسون

الرقم	الخبرة الصادمة	أبدا 0	نادرا 1	أحيانا 2	غالبا 3	دائما 4
1	هل تتخيل صور، وذكريات، وأفكار عن الخبرة الصادمة؟					×
2	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة؟					×
3	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى؟					×
4	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة؟				×	
5	هل تتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟					×
6	هل تتجنب المواقف والأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟				×	
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها (فقدان ذاكرة نفسي محدد)		×			
8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟				×	
9	هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب تجاه الآخرين أو الانبساط؟					×
10	هل فقدت الشعور بالحزن والحب (أنك متبلد الإحساس)		×			
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق أهدافك في العمل، والزواج، وإنجاب الأطفال؟					×
12	هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء نائما؟					×
13	هل تنتابك نوبات من التوتر والغضب؟					×
14	هل تعاني من صعوبات في التركيز؟			×		
15	هل تشعر بأنك على حافة الانهيار (واصلة معاك على الآخر)، ومن السهل تشتيت انتباهك؟		×			
16	هل تستثار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بأنك متحفز ومتوقع الأسوأ؟			×		
17	هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة من ضيق التنفس، والرعشة، والعرق الغزير وسرعة في ضربات قلبك؟					×

جدول (ب): استعادة الخبرة الصادمة

البنود	17	4	3	2	1
الدرجة	4×	3	4×	4×	4×

جدول (ج): تجنب الخبرة الصادمة

البنود	11	10	9	8	7	6	5
الدرجة	4×	1	4×	3	1	3	4×

جدول (د): الاستثارة

البنود	16	15	14	13	12
الدرجة	2	1	2	4×	4×

التعليق على نتائج مقياس "Davidson"

من خلال الجدول يتضح أن الحالة (أ) تعاني من أعراض الصدمة وفق سلم تصحيح وهي كما يلي:

- أعراض استعادة الخبرة الصادمة تظهر في البنود (1، 2، 17) وبالتالي وجود أكثر من عرض واحد.
- أعراض تجنب الخبرة الصادمة تظهر في البنود (05، 09، 11) وبذلك وجود ثلاثة أعراض.
- أعراض الاستثارة تظهر في البندين (12 و13) وبذلك توفر عرض من أعراض الاستثارة.

من خلال ما تقدم تعاني الحالة (أ) من اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة.

أعراض استعادة الخبرة الصادمة:

$$64.6 = \frac{323}{5} = 17 \times 19 = (4+3+4+4+4)$$

أعراض تجنب الخبرة الصادمة:

$$48.57 = \frac{340}{7} = 17 \times 20 = (4+1+4+3+1+3+4)$$

أعراض الاستثارة:

$$44.2 = \frac{221}{5} = 17 \times 13 = (2+1+2+4+4)$$

حساب الدرجة الخام المتحصل عليها في مقياس دافيدسون:

$$\text{الدرجة الخام للحالة (أ)} = \frac{44.2+48.57+64.6}{4} = 39.34$$

حصل (أ) في مقياس دافيدسون لقياس أعراض الصدمة على درجة 39.34 وهو ما يوحي بوجود اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة متوسط الشدة.

تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول (هـ): يوضح النتائج حسب مقياس دافيدسون لـ(أ)

عدد الحالات	الأعراض	عدد الأعراض	شدة درجة الأعراض	شدة درجة الاضطراب	مستوى شدة الاضطراب
(أ)	استعادة الخبرة الصادمة	04	64.6	39.34	متوسط الشدة
	تجنب الخبرة الصادمة	03	48.57		
	الاستثارة	02	44.2		

الجدول (هـ) يوضح نتائج (أ) على مقياس دافيدسون للإجهاد ما بعد الصدمة حيث ظهرت لدى المفحوص بعد تعافيه من كوفيد -19- تقريبا جميع الأعراض والمؤشرات التي تدل على الاضطراب وبدرجات مختلفة وعالية حيث سجلنا ظهور أعراض استعادة الخبرة أو تكرار الخبرة الصادمة ما بين غالبا ودائما وتتمثل أساسا في نوبات الخوف والهلع وقلق الموت وزيادة نبضات القلب والرعشة وضيق التنفس والعرق الشديد، وتخيل صور وكوابيس متعلقة بالمعاناة أثناء المرض واستمرارها حتى بعد التعافي منه، وكانت شدة درجة الاضطراب مرتفعة في هذا الجانب قدرت بـ64.6 درجة وتتفق النتيجة مع دراسة أجريت في مستشفى (سان رافاييل بإيطاليا) حيث أن من بين 402

مريضا تمت متابعتهم النفسية بعد علاجهم من فيروس كورونا 2019، عانى 55% من اضطراب نفسي واحد على الأقل، فيما أظهرت النتائج من خلال المقابلات والاستبيانات: 28% من المتعافين أصيبوا باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة، و31% بالاكتئاب و40% بالأرق، و20% بالوسواس القهري و42% بالقلق والخوف الشديد. **(شهرزاد، سالمة، 2021، ص 2)**

أصيب (أ) بكوفيد -19- وهو مرض قاتل مما سبب له رعبا شديدا يتجلى في قوله أثناء المقابلة:

"لما ظهرت تحاليل PCR إيجابية حسيت حياتي خلاصت... وشفت الموت بين عينيا... وبديت نبكي ونعيط على أولادي ومرتي..." فحسب Crog.L هذه المواجهة مع الموت هي حقيقة ويفسرها المصدوم بالموت الحقيقي. (**Crog.L, 2014, p:16**)

فحسب Reber (ريبر) إن اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة هو أحد فئات القلق الذي ينجم عنه إجهاد نفسي وأحداث صادمة خطيرة مثل: الحروب والاغتصاب والكوارث الطبيعية، ومشاهدة موت شخص محبوب... **(بظاظو، 2012، ص 26)**

وصرح أيضا قائلا: "رجعت نخمم غير فالموت... كل يوم نقول هذا آخر يوم في حياتي..."

فحسب Barrois.C مواجهة الموت في المواقف الصادمة ليست رمزية بل حقيقية لدى المصدوم يتصور من خلالها توقف حياته، إنه موت آني ينعدم فيه التفكير في ما وراء الحياة. **(Barrois.C, 2000, p: 15)**

هذا ما تجلى في المقابلة كون المفحوص كان يعمل في مصلحة علاج كوفيد -19- وكان على دراية تامة بخطورة هذا المرض وما زاد الأمر شدة هو مشاهدة (أ) خروج جثث ضحايا الكوفيد من المصلحة يوميا، وكان يأخذ كل الاحتياطات لكي لا

يصاب بالوباء فعندما أصيب بالمرض لم يتقبل ذلك إطلاقا وتغيرت حياته وأصبح يعيش حالة صدمة ومعاناة خاصة أثناء فترة الحجر الصحي والتي دامت عشرون يوما بين المستشفى والمنزل على حد قوله: "في الحجر نقلق بزاف، نتخنق... يزيد علي المرض... نقول كل ليلة درك نموت... كل ليلة تفوت علي بعام..."

وهذا ما كان واضحا في المقابلة نجد أن (أ) يسرد معاناته مع المرض وعدم قدرته نسيان ما حدث له أثناء الفترة التي قضاها في المستشفى والحجر على حد تعبيره:

"كل حاجة صراتلي في مرضي تتعاود كل يوم... المرض هذا طلعلي لرأسي... أنا قاعد وحدي وصور الموتى وأصواتهم تيجي لراسي..."

إن الأشخاص الذي يتم تشخيص إصابتهم باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة يعانون من الشعور بالانزعاج من الذكريات المؤلمة والكوابيس والأفكار غير المرغوب فيها والمشاعر المؤلمة. **(Wasler and Hayes, 2006, p: 02)**

ويقول (أ) أثناء المقابلة:

"جامي ننسى واش عانيت داخل العناية المركزة... وما عدى علي من سوفرونس وأنا نتنفس بلes appareils... لما نتفكر نحس روحي مخنوق..."

ويضيف أيضا الدكتور "أدريان جيمس" رئيس الكلية الملكية للأطباء النفسانيين في دراسة أنه من الواضح وجود إمكانية لحدوث عواقب وخيمة لفيروس كوفيد -19- على الصحة النفسية والعقلية بالنسبة للأشخاص الذين دخلوا العناية المركزة لقد نقل 400 ألف مريض من المملكة المتحدة حيث عانى 41% من جميع المرضى الذين شملتهم الدراسة عرضا واحدا على الأقل بدرجة عالية للغاية ضمن أعراض اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة وأكثر عرضا شيوعا هو الصور الدخيلة واستحضار ما حدث في الماضي.

(www.camb-magazine.com/2020)

وحسب نتائج مقياس دافيدسون على (أ) ظهرت مؤشرات أو أعراض لتجنب الحدث الصدمي بعد تعافيه من المرض وبدرجة مرتفعة وسجلنا حضورها ما بين غالبا ودائما ويوميا عند المفحوص والمتمثلة في تجنب المواقف والأحداث التي تذكر بالحدث الصادم وصعوبة التمتع بالحياة كما كان في السابق، قبل الإصابة بالوباء، العزلة، وتبلد المشاعر والأحاسيس، والتشاؤم، والمواجهة الدائمة مع شبح الموت بالكوفيد الذي لا يفارق تفكيره، ونظرة سلبية للمستقبل. حيث كانت شدة درجة الاضطراب في هذا الجانب مرتفعة قدرت بـ48.57 درجة.

وتتفق النتيجة المتحصل عليها مع دراسة "البدانية" "2012" حول الأفراد الذين أصيبوا بفيروس "الإيبولا" ثم عزلهم ظهرت عليهم مجموعة من الاضطرابات النفسية قلق وهيجان وأرق واكتئاب ومزاج متقلب وأعراض إجهاد ما بعد الصدمة والأشخاص الذين كانوا تحت الحجر الصحي عانوا من سلوكات التجنب خاصة العاملين في مجال الرعاية الصحية. **(البداينة، 2012، ص 87)**

خلال المقابلة ظهر على (أ) عرض التجنب لكل ما يذكره بالحدث الصادم حتى بعد تعافيه من الوباء على حد تعبيره: "... لما نلقى جماعة تهدر على كوفيد نوض نروح... نحب نقعد وحدي... نحب نبعد على كل حاجة تفكرني بالمرض... حاب ننسى هذا المرض..."

حيث أشارت (Roberta et al, 2012) إلى أن أعراض الإجهاد ما بعد الصدمة هو المعاناة من الأفكار المتكررة وتكرار الكوابيس وذكريات الماضي والتجنب للمثيرات المرتبطة بالصدمة على سبيل المثال: تجنب الأفكار والمشاعر والأحاديث والأماكن ذات الصلة بالحدث الصادم. **(أميرة، 2017، ص 41)**

وصرح أيضا قائلا: "... ما نحب نسمع لا نشوف أي حاجة ذكرني بالكوفيد..."

التركيز على عملية التجنب والذي يعتبر مؤشرا أساسيا للدلالة على اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة وتتمثل هذه العملية في تجنب الأفكار والمشاعر المرتبطة بالحدث وتجنب الوضعيات التي يمكن أن توقظ ذكريات المرض. **(خطاب، 2017، ص 39)**
وبذلك أصبح (أ) يعتبر الحدث الصدمي معاشا بالفعل، ويبذل جهدا كبيرا لتجنب الأفكار والأنشطة والأماكن والأشخاص الذين يذكرونه بالصدمة.
حسب نتائج مقياس "دافيدسون" للإجهاد ما بعد الصدمة سجلنا أيضا ظهور أعراض أو مؤشرات فرط الاستثارة لدى (أ) بعد تعافيه من كوفيد -19- بدرجة مرتفعة وأغلب إجابات المفحوص كانت بين غالبا ودائما، وكانت متنوعة كالغضب بسرعة ولأتفه الأسباب والتيقظ المفرط شعور (أ) بالتحفز دائما ويتوقع الأسوأ وعدم قدرته التفكير في المستقبل أو إنجاز مشاريع حياتية، والشعور أنه على حافة الانهيار والصعوبة في الدخول في النوم ونوم متقطع، وعدم القدرة على التركيز والخوف من الحياة والعزلة وكانت شدة درجة الاضطراب في هذا الجانب مرتفعة قدرت بـ44.2 درجة.

وهذا ما تؤكده دراسة (Struening, et link, 2001) و (Smitch chesney, 1999) و(Rosen field, 1997) و(Anlet, 2005) التي توصلت إلى أن الأفراد الذين تم عزلهم يتعرضون لسلسة من الاضطرابات النفسية بعد الحجر الصحي ويتعلق بطول مدة الحجر حيث تصبح أعراض الإجهاد ما بعد الصدمة أعلى بشكل ملحوظ عندما تستمر أكثر من عشرة (10) أيام وهي المدة التي سيتم تجاوزها بشكل كبير في جميع البلدان بالإضافة إلى الخوف والإحباط والملل والقلق. **(شهرزاد، سالمة، 2021، ص8)**
وهذا ما كان جليا في تصريح (أ) أثناء المقابلة:

"ما نقدرش نرقد... رقادي متقطع... نتخلع ونام بزاف... نتخاصم مع الزوجة والأولاد وحتى الخدامة معاي في السارفيس، ما نقدرش نخمم في المستقبل... نخمم نحبس الخدمة لو نلقى البديل..."

يكون الفرد في حالة غضب مستمر وتأهب وبحث عن الخطر الذي يسببه له الغضب والانزعاج المفاجئ وصعوبة في النوم والتركيز والتأهب الدائم والخوف من الحياة هذا كله يدل على أن الفرد لديه فرط الاستثارة. **(خطاب، 2017، ص 41)**

من خلال نتائج مقياس دافيدسون لقياس أعراض الإجهاد ما بعد الصدمة تحصل (أ) على درجة خام تساوي 39.34 درجة وهو ما يدل على أن المفحوص يعاني من اضطراب متوسط الشدة بعد تعافيه من كوفيد -19-.

حيث أوضحت دراسة في أمريكا أن نسبة 25% من الأشخاص الذين تعرضوا لحادث صادم ومهدد للحياة تستمر احتمالية تعرضهم لصعوبات متعلقة بالصدمة كفقدان السيطرة على الموقف والإحساس والثقة بالنفس والشعور بالحزن والقلق الشديدين. **(www.headington-institute.org)**

تتفق نتيجة المقياس مع دراسة من طرف (منيرة بلغي، هند غدايفي، 2022) أجريت ببعض مستشفيات مدينة قالمة بالجزائر حول الآثار النفسية الصدمية لجائحة كورونا على الأطباء وأشباه الأطباء ولقد بلغ عددهم 40 طبيبا و60 أشباه الأطباء وزعت عليهم استمارة بقصد التعرف على الآثار النفسية الصدمية وتوصلت الدراسة لوجود آثار نفسية صدمية متفاوتة لدى عينة الدراسة وقد تستمر على المدى الطويل.

وخلال المقابلة ظهر على (أ) كرهه التام للعمل ونيته الواضحة في التوقف تماما عنه أو تغييره على حد تعبيره: "ما نرجعش للخدمة... نكملها مالاديات... حتى نبدل لبلاصة أخرى... أو نحبس خلاص... كرهت صابي..."

فالأفراد الذين يعانون من الإجهاد ما بعد الصدمة يظهرون مشاعر الذنب كما تظهر لديهم سلوكات التجنب وينجر عن ذلك فقدان العمل وصراعات زوجية. **(كلثوم، دليلة، 2012، ص 11)**

خاتمـــــة:

تعد أزمة كوفيد -19- كارثة حقيقية زعزعت استقرار العالم كله وحصدت ولا تزال تحصد العديد من الضحايا سواء من المرضى أو الأصحاء هددت كيانهم وغيرت مجرى حياتهم فخلفت آثار مختلفة وبالخصوص النفسية وبالتحديد مع شريحة الممرضين العاملين بمصالح لعلاج كوفيد -19- والذين يمثلون شريحة حساسة ومهمة في بناء المجتمع وتقدمه فجاءت هذه الدراسة لتبحث عن مؤشرات الإجهاد ما بعد الصدمة عن الممرض بعد تعافيه من كوفيد -19- دراسة حول حالة واحدة اعتمد على المنهج العيادي ودراسة الحالة وأدوات البحث كل من المقابلة ومقياس دافيدسون للإجهاد ما بعد الصدمة فكانت النتيجة ظهور مؤشرات هذا الاضطراب والمتمثلة في إعادة معايشة الخبرة الصادمة وتجنب الخبرة الصادمة وفرط الاستثارة فضلا عن معاناة الحالة قيد الدراسة من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة متوسط الشدة بعد تعافيها من كوفيد -19-.

ونظرا لعدم وجود دواء أو لقاح فعال لهذا الوباء وغموض مستقبل المرض على البشرية وتزايد آثاره النفسية على العاملين بقطاع الصحة عموما والممرضين خصوصا وفي ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح ما يلي:

- ضرورة تقديم الدعم النفسي لهذه الفئة من العمال لأنهم على خط النار في مواجهة الجوائح والأوبئة.

- إجراء دراسات خاصة من الناحية النفسية داخل المستشفيات لتحديد عدد المتضررين نفسيا من الوباء والتكفل بهم.

- بناء برامج علاجية طويلة المدى للتكفل بالمتعافين من الوباء أو الأفراد الذين فقدوا أفرادا من العائلة على المدى الطويل.

- الاستفادة من هذه الدراسة المتواضعة والدراسات السابقة من أجل توعية الناس بكوفيد -19- وآثاره النفسية خاصة.

العمل على تطوير القطاع الصحي العمومي لأن تطوره وسلامته لا يكون إلا بتحسين ظروف عماله.

المراجـــع:

1. أ.د شهرزاد بوشدوب (2021): **دور المسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات الديمغرافية في تطبيق التدابير الوقائية والحجر الصحي لمجابهة جائحة فيروس كورونا (كوفيد –19–) لدى عينة من المجتمع الجزائري**، د.ط، شركة الأصالة للنشر، المحمدية، الجزائر، ص 78
2. منظمة الصحة العالمية(2020): مرض كوفيد-19-،تم الاطلاع عليه يوم 07 جويلية 2020 https://www.who.int/coronaviruses
3. مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (2020). فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19-). تم الاطلاع علية يوم 05فيفري 2020 ،https://www.cdc.gov/coronavirus
4. وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات الجزائرية (11ماي2021): إحصائيات فيروس كورونا 2019 .تم الاطلاع عليه يوم 10نوفمبر 2021، https://www.covid19sante-gov.dz/carte
5. نجوى طنطاوي (14 افريل2020): جائحة فيروس كورونا- الاطقم الطبية في مرمى نيران العدوى. تم الاطلاع عليه يوم 05سبتمبر2020 https://www.scientificamerican.com/arabic/article
6. دونالد بوش، ليزامكاي (2013): **الوحدة الثانية–الرعاية الخاصة بالصدمة والحوادث الحرجة للعاملين في المجال الإنساني**، تم الاطلاع عليه يوم 20 جوان 2020 https://www.headington-institute.org
7. إبراهيم حداد، ايت قلي سعيد نعيمة (2021) ;**التدخلات النفسية لتعزيز الصحة النفسية عند موظفي القطاع الصحي في ظل جائحة كوفيد–19– ،مجلة مجتمع تربية عمل**، المجلد6 ، العدد1، مخبر مجتمع تربية عمل، جامعة مولود معمري، تيزي وزو ، الجزائر، ص 12.
8. كايتنغ (11 فيفري 2020): فيروس كورونا، مرضى كورونا ممن دخلو المستشفيات عانوا اضطرابات نفسية، تم الاطلاع عليه يوم 06 جويلية 2021 https://www.rcpsych.ac.uk/publicatiou-andbooks
9. أحلام حمزة (2021): **اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة للأنثى ضحية الاعتداء الجنسي في الجزائر، المعيار**، المجلد 25، العدد 56، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر ، ص 6، 7
10. مُحَمَّد أحمد محمود خطاب (2017): **دراسات إكلينيكية متعمقة**، الطبعة الأولى، المكتب العربي للمعارف، القاهرة، مصر ، ص 148
11. مُحَمَّد أحمد محمود خطاب (2017): **المرجع نفسه** ، ص 155
12. بوقرينة ياسر (2019): **الرجوعية لدى المراهقين من والدين مطلقين**، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه ل.م.د غير منشورة في علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، الجزائر، ص 166
13. نوار شهرزاد، معاش سالمة (2021): **اضطراب ما بعد صدمة الإصابة بفيروس كورونا كوفيد –19–**، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 14، العدد 2، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر ، ص 2

14. Crog.l, (2014), de la névrose traumatique au PTSD, 5 journée de recherche en psychiatrie fondation bon sauvée d'Alby, p:16

15. أنسام مصطفى السيد بظاظو (2012): **برنامج علاجي لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمتي الوفاة والطلاق لدى الأطفال**، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر ، ص 26)

16. Barrois.c (1998): les névroses traumatiques 2ème édition p: 15

17. R.D.wasler,stevenchauyes (2006), acceptance and commitment therapy in the treatment of postraumatic stress disorder, social psychology, university of Nevada Reno, p: 02

18. ادريان جيمس (2021): **آثار كوفيد-19- النفسية والعقلية للأشخاص الدين دخلو العناية المركزة**، تم الاطلاع عليه يوم 30 أفريل 2022 https://www.camb-magazine.com/covid-19-

19. البداينة دياب (2012): **تطوير مقياس للوصم الاجتماعي للمصابين بمرض الإيدز في المجتمع العربي**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 9، العدد 2، جامعة الشارقة، إمارة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة ، ص 87

20. أميرة أحمد عبد الحفيظ محمد (2017): **تأثير اضطراب كرب ما بعد الصدمة على بعض الاضطرابات النفسية لدى سكان مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية**، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 25، العدد 4، الجامعة الإسلامية غزة – عمادة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، غزة، فلسطين، ص 41

21. محمد أحمد محمود خطاب (2017): **المرجع السابق** ، ص 39

22. نوار شهرزاد، معاش سالمة (2021): المرجع السابق، ص 8

23. محمد أحمد محمود خطاب (2017): **المرجع السابق** ، ص 41

24. دونالد بوش، ليزامكاي (2013): المرجع السابق

25. بلميهوب كلثوم، زناد دليلة (2012): العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الضغط التالي للصدمة، تم عرضه كورقة في المؤتمر الدولي الحادي عشر لاتحاد الأطباء النفسانيين العرب حول الصدمة النفسية بدمشق سنة 2008، دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 7، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر، ص 11