

سيكولوجية وباء فيروس كورونا: الأعراض والوقاية

## The psychology of the Corona virus epidemic: symptoms and prevention

طالبة دكتوراه خوازم عائشة

جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)

[aicha.khouazem@ummto.dz](mailto:aicha.khouazem@ummto.dz)

|                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| تاريخ النشر: 2020/05/30 | تاريخ القبول: 2020/04/27 | تاريخ الإرسال: 2020/03/23 |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|

مَجَلَّةُ الْمَوْرُوثِ

يشهد العالم هذه الأيام حالة فرح وخوف وقلق من جراء انتشار فيروس كورونا, الذي ظهر منذ أواخر سنة 2019, بالصين والذي انتقل إلى أغلب دول العالم في مطلع سنة 2020, وكان ضحيته آلاف الموتى والمرضى, وتختلف درجات وأعداد الإصابات والضحايا من دول إلى أخرى, وما يجب التأكيد عليه أن هذا الفيروس أحدث تغيير في نمط الحياة اليومية للمجتمعات والشعوب, سواء على الصعيد التربوي, أو التعليمي, أو المهني, أو الاقتصادي والسياسي, كالذي شهدته الجزائر نتيجة جراء جائحة كوفيد 19, وما نتج عنها من حجر صحي في مختلف ربوع الوطن, وسأحاول في هذه الورقة البحثية الحديث حول مفهوم وباء كورونا وأعراضه, وما نتج عنه من آثار نفسية, كما سأتطرق إلى تقديم نظرة حول الوقاية الطبية والنفسية للفرد المصاب والمجتمع عامة في وسط الحجر الصحي, وتوضيح ضرورة ودور كل من المناعة والصحة النفسية. الكلمات المفتاحية: فيروس كورونا, الوقاية, المناعة النفسية, الصحة النفسية, تعزيز الصحة النفسية.

### Summary:

Nowadays, the world is witnessing a state of fear, panic and anxiety because of the spread of the Corona virus, which appeared at the end of 2019 in China. The virus has spread throughout the continents of the world by the beginning of 2020, and it caused thousands of dead and sick people. The degrees and numbers of infections and victims vary from a country to another, and what It must be emphasized on that this virus has brought a change in the daily lifestyle of societies and people, whether at the educational, vocational, economic or political level as the one that Algeria is witnessing now as a result of the pandemic Covid 19, as a result quarantine in all parts of the country. In this research paper, I am trying to talk about the concept of a Corona epidemic, its symptoms and its psychological effects. Also, I am providing a look about the medical and psychological protection to the affected person and all society

المرس: [aicha.khouazem@ummto.dz](mailto:aicha.khouazem@ummto.dz)

in general in this the quarantine. As well , I am clarifying the necessity and the role of both immunity and psychological state.

**Key words:** Corona virus, prevention, mental immunity, mental health, Promote mental health.



## مقدمة:

يشهد العالم هذه الأيام حالة فزع وخوف وقلق من جراء انتشار فيروس كورونا, الذي ظهر منذ أواخر سنة 2019, بالصين والذي انتقل إلى أغلب دول العالم في مطلع سنة 2020, وكان ضحيته آلاف الموتى والمرضى, وتختلف درجات وأعداد الإصابات والضحايا من دول إلى أخرى, وما يجب التأكيد عليه أن هذا الفيروس أحدث تغيير في نمط الحياة اليومية للمجتمعات والشعوب, سواء على الصعيد التربوي, أو التعليمي, أو المهني, أو الاقتصادي والسياسي, كالذي شهدته الجزائر نتيجة جراء جائحة كوفيد 19, وما نتج عنها من حجر صحي في مختلف ربوع الوطن, وسأحاول في هذه الورقة البحثية الحديث حول مفهوم وباء كورونا وأعراضه, وما نتج عنه من آثار نفسية, كما سأتطرق إلى تقديم نظرة حول الوقاية الطبية والنفسية للفرد المصاب والمجتمع عامة في وسط الحجر الصحي, وتوضيح ضرورة ودور كل من المناعة والصحة النفسية.

## أولاً- المفاهيم الأساسية:

### 1- فيروس كورونا Corona Virus:

هو فيروس مستحدث يمثل فصيل جديد من عائلة فيروسات الكورونا التي ينتمي إليها الفيروس المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وفيروس السارس وبعض حالات الأنفلونزا الموسمية, وقد اكتشف في مدينة يوهان بالصين في ديسمبر 2019.<sup>1</sup> وتعتبر فيروسات كالكورونا فيروسات حيوانية المنشأ ومتناقلة ما بين البشر والحيوانات, أي أنها تنتقل من الحيوانات إلى البشر, وقد أثبتت الأبحاث المفصلة أن عدوى فيروس sars-cov انتقلت للبشر من خلال قط الزباد, كما انتقلت عدوى فيروس - mers-cov إلى البشر من خلال الجمال, كذلك توجد أنواع كثيرة من فيروسات الكورونا الموجودة في الحيوانات والتي لم تنتقل بعد إلى البشر, فيروسات كورونا هي فيروسات كبيرة الحجم, مغلفة, ذات حمض نووي ريبوزي مفرد السلسلة وموجب الاتجاه, أما الجينوم الموجود داخلها فهو الأكبر بين جميع الفيروسات ذات الحمض النووي الريبوزي, كما توجد المواد الجينية (الجينوم) الخاصة

بمذه الفيروسات في قفيصة منواة حلزونية الشكل مغطاة بغلاف, وتضم إلى غلاف الفيروس ثلاثة(3) بروتينات بنوية على الأقل: فيروتين الغشاء وبروتين الغلاف يتشاركان في جمع الفيروس وتركيبه بينما تعمل البروتينات ذات الشكل الشبيه بالمسامير نوعا من البروزات أو النتوات السطحية الشبيهة بشكل التاج ومن هنا تأتي تسمية "كورونا" أي التاج باللاتينية, بالإضافة إلى المساعدة على الدخول إلى الخلية المضيفة, تعتبر هذه البروتينات مسماية الشكل عاملا مهما في تحديد البيئة المضيفة للفيروس والانتحاء النسيجي ومحفزا أساسيا للاستجابة المناعية في الجسم المضيف.<sup>2</sup>

## 2- الوقاية protection:

تدل على الإجراءات القياسية التي تقلل انتشار زيادة مرض ما أو نتائجه أو تحد منه, وثمة تصنيفات متنوعة من مستويات الوقاية المختلفة, ونظرا لأن هذه نمت -أصلا- كجزء من علم الأوبئة الخاص بالأمراض الحادة المعدية.<sup>3</sup>

## 3- المناعة النفسية: Psychological Immunity:

يعرفها عصام زيدان(2013) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتحديات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية, والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية, والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي, والإبداع وحل المشكلات, وضبط النفس والالتزان, والصمود والصلابة, والتحدي والمثابرة, والفاعلية, والتفاؤل, والمرونة والتكيف مع البيئة.<sup>4</sup>

ويعرفها ايلسون وآخرون(2014) بأنها عبارة عن التوجيهات التكيفية غير المدركة التي تعمل عبر التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع لتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية.<sup>5</sup>

## 4- الصحة النفسية Psychological health:

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا, يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته), ويشعر بالسعادة مع نفسه, ومع الآخرين, ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن, ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة, وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا, ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.<sup>6</sup>

## 5- تعزيز الصحة النفسية Promote mental health:

غالباً ما يعزى تعزيز الصحة النفسية إلى الصحة النفسية الإيجابية، مع الأخذ بالحسبان الصحة النفسية كمورد، وكقيمة وحدها، وكحق أساسي من حقوق الإنسان في التطور الاجتماعي والاقتصادي. إن غاية تعزيز الصحة النفسية هو التأثير على محددات الصحة النفسية، أي الزيادة الإيجابية في الصحة النفسية، ولإنقاص عدم المساواة، ولبناء الرأسمال الاجتماعي، ولخلق الربح الصحي وكسبه، ولتضييق الفجوة في التوقع الصحي ضمن الدول والفئات، يتفاوت مطاق تدخلات تعزيز الصحة النفسية، ويتضمن استراتيجيات تعزيز العافية النفسية لمن ليسوا في دائرة الخطر، واستراتيجيات لمن يعانون أو الذين شفوا من مشاكل الصحة النفسية.<sup>7</sup>

## ثانياً- الإصابة بفيروس كورونا المستجد:

### 1- أعراضه:

تظهر على المصاب بفيروس كورونا عدة أعراض نذكرها فيما يلي:

- الحمى.
- السعال.
- ضيق النفس وصعوبة التنفس.
- في الحالات الأد وطأة، قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.<sup>8</sup>

وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض، ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص، وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس، وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة، وقد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أصيبوا، وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.<sup>9</sup>

### 2- كيف ينتشر فيروس كوفيد-19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنثر

من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس, وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص, ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخريين بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم, كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره, ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام)<sup>10</sup>.

### 3- حالات الكورونا:

#### أ- الحالة المؤكدة:

أي شخص تأكدت مختبريا بعدوى فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية, بغض النظر عن العلامات السريرية والأعراض<sup>11</sup>.

فهذه الحالات تأكدت بعد تحليل العينات بيولوجيا, أين سيقون ماكنين في المستشفى لأخذ العلاج المناسب واللازم, حتى يتمثلوا إلى الشفاء.

#### ب- الحالة المحتملة:

هي الإصابة باعتلال تنفسي حاد مسبب للحمى مع وجود بينات سريرية أو راديولوجية أو هيستوباثولوجية تدل على مرض النسيج الرئوي المتني (مثل التهاب الرئوي أو متلازمة الضائقة التنفسية الحادة).

- تكون الحالات المحتملة عند وجود صلة وبائية مباشرة مع حالة مؤكدة للعدوى بفيروس كورونا  
- عدم توافر اختبار الكشف عن فيروس كورونا, أو ظهور نتائج سلبية عند إجراء هذا الاختبار على عينة وحيدة غير كافية, أو ظهور نتائج غير حاسمة.

- عند إقامة الشخص في أحد بلدان الشرق الأوسط أو البلدان التي يعرف أن فيروس كورونا سار في جملها العربية أو شهدت مؤخرا حالات العدوى بين البشر, أو سفر هذا الشخص إلى أحد هذه البلدان.

- اختبار الكشف عن الفيروس لم يعط نتائج حاسمة.

- وجود صلة وبائية مباشرة مع حالة مؤكدة للعدوى بفيروس كورونا.

- اختبار الكشف عن فيروس كورونا لم يعطي نتائج حاسمة.<sup>12</sup>

ولقد خضت كل الحالات المشبوهة في الجزائر إلى الحجر الصحي, في أماكن معينة كالإقامات والفنادق والمؤسسات وغيرها, حيث تلقوا الرعاية اللازمة, وبقوا تحت المراقبة الطبية والنفسية, لمدة لا تقل على أربعة عشر يوما.

ثالثا-سيكولوجية وباء كورونا:

### 1-الآثار النفسية لكوفيد19:

لاشك أن لفيروس كوفيد-19 آثار نفسية عدة عن الفرد والمجتمع نذكر منها:

- الشعور بالظلم والإقصاء في حالة الحجر الصحي الانفرادي أو الإجماعي.
- الملل والإحباط والشعور بالعزلة بسبب الحبس وتقليل التواصل الجسدي والاجتماعي.
- القلق, الاجترار, الغضب.
- استحواذ فكرة العدوى على الشخص.
- الشعور بالفراغ.
- مشاعر الشك وعدم اليقين والخوف من المجهول.
- الخوف من الوحدة.
- قلة الخصوصية والمساحة الخاصة في حالة الحجر مع العائلة.
- صعوبة في تحمل الصمت.
- الحزن والاكتئاب بسبب قلة التواصل أو التوقف عن العمل.
- صعوبات في الانتباه والتركيز.
- تفاقم المعاناة النفسية الموجودة قبل الحجر الصحي.
- صعوبة تقاسم مساحة صغيرة مع العديد من الأشخاص طوال اليوم ولمدة لا تقل عن أسبوعين في حالة الحجر الجامعي أو العائلي.
- عدم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت.
- عدم الانضباط الذاتي في إدارة الوجبات والأكل خارج الوقت.
- عدم ممارسة الرياضة.
- ضغط وتوتر ناتج عن ترتيبات الحماية الذاتية طول اليوم لمدة لا تقل عن الأسبوعين (غسل اليدين, التنظيف...)<sup>13</sup>

ومما لا شك فيه أن فيروس كورونا ظهر في الجزائر فجأة، مما دفع السلطات إلى أخذ تدابير وقائية عاجلة، مثل غلق المساجد والمدارس وإلزامية الحجر الصحي للقادمين من الخارج أو من الولايات الأكثر تضرر، وكذا الحجر المنزلي للجميع، ومثل ولقد قيدت هذه الإجراءات الحركة داخل المجتمع وكبحت عجلة الروتين اليومي للأطفال وكبار السن، مما أدى إلى ظهور ضغوط جديدة على الوالدين، ومقدمي الرعاية لكبار السن، والمعلمين والأساتذة، الذين اضطروا إلى البحث عن خيارات جديدة لرعاية هؤلاء.

كما يمكن أن يعاني الناس جراء الحجر الصحي من عدة مشاكل واضطرابات نفسية أخرى، مثل: اضطراب النوم، الفزع الليلي، الوسواس القهري، قلق المستقبل، قلق الموت، كما أن المصابين بالفيروس سيعيش ضغط نفسي كبير، ويمكن أن يعاني من الاغتراب النفسي، ويتوقع الرهاب الاجتماعي منه، لأن المجتمع سينظر إليه نظرة المعدي لهم بفيروس كورونا. فالأوبئة تؤثر على التركيبة النفسية لأجيال كاملة، وتغير نمط الحياة اليومية للشعوب. ولذا يجب التنبيه إلى ضرورة إقامة حصانة وصلابة نفسية والتحلي بمناعة نفسية جيدة قادرة على تحقيق صحة نفسية مقبولة لدى الفرد والأسرة والمجتمع ككل.

## 2- كوفيد-19 والمناعة النفسية:

يؤكد kaplan أن الأفراد الذين تزداد الضغوط لديهم ويستطيعون أن يتعاملوا معها بمرونة بسبب قوة تحملهم ترتفع درجة النضج الاجتماعي لديهم إذ ينظر إلى القدرة على تحمل الضغوط على أنها دليلا على النضج الانفعالي والاجتماعي ويختلف الأفراد في درجة تحملهم للضغوط إذا ترتبط قوة تحمل الفرد بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والحضارية.

إن الأفراد ذوي التحمل النفسي العالي (مناعة نفسية عالية) يمتلكون شعورا بالمسؤولية فيدرك الفرد أنه مسؤول عن مصيره وعن صحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه ويجب ذاته ويحترمها، ولديه تقدير عالي للذات ويكافح من أجل التقدم والنمو.

وتؤكد (kobasa 1982) في أن الأشخاص الملتزمين لهم نظام من الإيمان يجعلهم يدركون أي تهديد بدرجة أقل مما هو عليه في الواقع على تعزيز المناعة النفسية وتقويتها -المرونة النفسية.

-الأمل والتفاؤل: أن بعض من المفكرين والمهتمين بالجانب الإنساني مقتنعون بأنه من الفضل للإنسان أن يعيش كأنما يوجد أمل في كل حالة تمر بها الإنسانية.

-الارتباط الاجتماعي-العاطفي.

-الإسناد الاجتماعي: وهو متغير فعال من أساليب المناعة ضد الضغوط ويجعل الفرد متحصنا ضد الضغوط التي تواجهه

-الاسترخاء والتأمل: جزءا مهما من العادات القديمة في اليوغا والتأمل

-المرح, ممارسة التمارين الرياضية, العادات الصحية للنوم, ممارسة الهوايات, تواجه المرض وخطورته<sup>14</sup>.

فكل هذه النقاط مهمة جدا لكي يتصف الفرد بمناعة نفسية جيدة تجعله يتقبل الحجر الصحي المفروض جراء تفشي وباء كورونا, ومتأقلماً مص الوضع الجديد بكل أريحية, مما يسبب له راحة نفسية مقبولة وتبعده عن حياة القلق والتذمر, وتبصره إلى حسن استقلال وقت فراغه, وكيفية التعامل مع أفراد الأسرة, ناهيك عن الدور الذي تلعبه المناعة النفسية في تعزيز المناعة الجسدية.

### 3- كوفيد-19 والصحة النفسية:

بدون سابق إنذار وجدنا أنفسنا في ظل الحجر الصحي مع انتشار رهيب لفيروس كورونا COVID-19 وهو ما جعلنا نخضع للحجر المنزلي وهو خيار أكيد لم نختره كيف لا ونحن اعتدنا أن لا نجلس في المنزل إلا وقت معين، لكن الواقع اليوم يجعل من أخذ الحيطه والحذر أمراً جدياً ضرورياً، لا بد أن نكون أكثر وعياً من أي وقت مضى، لأننا بهذا السلوك لا نحمي فقط أنفسنا بقدر ما نحمي عائلاتنا والمحيط الذي نعيش فيه، اليوم على الجميع أن يتحلى بالمواطنة والمسؤولية التي ينبغي في ظلها حجر نفسه إرادياً أو إجبارياً، على الرغم من صعوبة الأمر بالنسبة للجميع، أطفال، رجال، نساء، شيوخ، لأننا لم نعتد على هذه الحياة، لم نألف التباعد الاجتماعي خاصة وأن الإنسان كائن اجتماعي بالدرجة الأولى، لكن الوضع الراهن الذي فرض على الكثير من الدول هذا الحجر وجب علينا صراحة أن نعي المسؤولية الملقاة علينا، وفي ظل ذلك علينا أن نقوم بتعزيز صحتنا النفسية بتغيير السلوكيات التي نقوم بها في المنزل، لأن العناية بالصحة النفسية وتعزيزها في الوقت الراهن أمر في غاية الأهمية بالنظر لما نعيشه اليوم. إن الفرد في حالة تمتعه بالصحة النفسية يكون قادراً على تحقيق العديد من الأمور المتعلقة به، أين يستطيع أن يستغل جميع قدراته وطاقاته إلى أقصى حد ممكن، كما يكون قادراً على مواجهة مختلف المتطلبات الحياتية والمواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته، ذلك أن امتلاك الفرد أحد ميكانيزمات التوافق يعد مؤشراً على الصحة النفسية

لدى الفرد، ولعل امتلاك الصحة النفسية اليوم من شأنه إدارة الأزمة المتعلقة بفيروس كورونا COVID-19، أين يمكن اعتبارها عاملا مساعدا على التغلب ومواجهة الفيروس وإدارة الأزمة في حدا ذاتها من قبلنا.<sup>15</sup>

الصحة النفسية لا تدفع الفرد فقط لبذل أقصى حد ممكن من الجهود واستغلال الفرد بدون أي هدف، لكنها في الحقيقة تسعى لجعل الفرد يعيش بسلام وراحة نفسية ويكون متوافقا في مختلف مجالات الحياة، فهي بذلك تحقق للفرد ذلك السلام الداخلي والأمن النفسي الذي يبحث عنه الإنسان في حياته يوميا طلبا للراحة والسعادة مبتغى أي إنسان، واليوم نحن نبحث عن السلام الداخلي أكثر من أي وقت مضى بالنظر لمخاوفنا المتعددة تجاه ما يحصل لمختلف دول العالم جراء هذا الفيروس خاصة وأن الأخبار التي نسمعها غير مطمئنة للأسف. إن أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية هو التحكم في الأزمات وإدارتها بشكل جيد، فكلما كان الفرد قادرا على إدارة أزماته الحياتية كان أكبر صحة نفسية، ذلك أن عملية إدارة الأزمة تتضمن عملية التوافق والتأقلم مع مختلف العوامل التي أحدثت الأزمة أي أن الفرد الذي يحسن التعامل مع مسببات الأزمة هو أكثر توافقا ومنه أكثر صحة نفسية من الفرد الذي لا يحسن التعامل مع أزماته الحياتية، وهذا ما يمكن ملاحظته في حياتنا اليومية أين نجد الفرد الذي لا يتقن فن التعامل مع الأزمات التي تعترضه سواء بالتضخيم من قيمة الأزمة أو عدم تقبلها ما يجعله يعيش مرحلة من التوتر لا يحسد عليها ويدفع ثمنها غالبا من خلال صحته النفسية، كما أن القلق بشأن تلك الأزمة يجعله يعيش مرحلة سوداء كان أساسا في غنى عنها إذا أحسن التعامل، لذا فالإشكالية الحقيقية هي صراحة في كيف نتعامل مع هذا الوباء العالمي؟ وكيف يمكننا كأشخاص أن ندير هذه الأزمة التي نعيشها لأول مرة في حياتنا؟<sup>16</sup>

إن حسن التعامل مع هذه الأزمة من شأنه أن يخفف علينا الكثير من التوتر والكثير من الضغط والقلق نتيجة مخاوفنا الكثيرة جراء ما يحصل، وهنا يمكن القول أن ما يحدث يمكن إستغلاله لصالحنا إذا ما توفر لدينا التفكير الإيجابي في ما يحدث، خاصة وأنه لا يوجد حل غير عملية التقبل والمضي قدما بحثنا عن السلام الداخلي الذي من شأنه أن يعزز مقاومتنا لهذا الفيروس حفاظا على صحتنا النفسية.<sup>17</sup>

#### 4- الإرشادات الوقائية الصحية:

##### أ- إرشادات الوقائية طبية:

لا يمكن الحديث حول الوقاية والإرشادات النفسية دون التطرق إلى الوقاية والإرشادات الطبية المقدمة للمجتمع بكل شرائحه، والتي من المفروض أن تلعب دور محوري للاستقرار والتكيف النفسي للجميع، وفيما يلي سيتم ذكر بعض التوصيات الصحية، حسب الفئات المعنية التي يجب إتباعها بكل أريحية وطمأنينة وهي:

#### \*المصابين:

وهم الأشخاص الذين تم تشخيص حالتهم على أنهم من المحتمل إصابتهم بعدوى الفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط:

يجب الاعتناء بك وعزلك في المنزل في الخطوات التالية:

-البقاء في المنزل: يجب تقييد الأنشطة خارج المنزل باستثناء ذهابك إلى المركز الصحي للحصول على الرعاية الصحية، لا تذهب للعمل أو إلى المدرسة أو إلى الأماكن العامة، ولا تستخدم وسائل النقل العام<sup>18</sup>.

-اعتزل نفسك عن أسرتك داخل المنزل: من المهم جدا أن تبقى معزولا عن أسرتك داخل المنزل قدر الإمكان، حيث يتوجب البقاء في غرفة منفصلة داخل المنزل، كما يتوجب استخدام حمام منفصل إذا كان ذلك متوفرا.

-وضع كمامة: يتوجب على المريض المحتمل إصابته بالفيروس وضع الكمامة عند زيارته للمركز الصحي، وإذا لم يتمكن من ذلك، يتوجب على الناس المحيطين به في المنزل وضع الكمامة أثناء وجودهم معه في الغرفة.

-استخدام المناديل الورقية: تغطية الفم والأنف بالمناديل الورقية عند السعال أو العطس، والالتزام برمي المناديل المستخدمة في الكمامة، ومن ثم غسل اليدين فورا بالماء والصابون.

-غسل اليدين: اغسل يديك جيدا بالماء والصابون من وقت لآخر، أو استخدام أي مطهر يحتوي على الكحول في حال عدم توفر الماء والصابون وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم بأيدي غير نظيفة.

-تجنب مشاركة الأواني المنزلية: يجب أن لا تتشارك مع أفراد أسرتك/ أو زملائك بالسكن/ في الأواني المنزلية مثل: الأطباق، والأكواب، أو أواني الأكل، والمناشف، السرير أو أي أدوات منزلية أخرى، بعد استخدام هذه الأواني عليك تنظيفها جيدا بالماء الساخن والصابون.<sup>19</sup>

- تم تشخيص حالتك على أنه من المحتمل إصابتك بعدوى فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط ولا تحتاج إلى دخول المستشفى لأسباب طبية أخرى. يجب عليك إتباع الخطوات الوقائية التالية:  
\* المجتمع:

تدابير الحماية للجميع تكون وفق عدة خطوات يجب إتباعها ونذكرها فيما يلي:  
-اطلع باستمرار على أحدث المعلومات عن فاشية مرض كوفيد-19 التي تتاح على الموقع الإلكتروني للمنظمة وعن طريق سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية.  
-نظف يديك جيدا بانتظام بفركها بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.  
-لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يدك.

-احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.  
لماذا؟ عندما يسعل الشخص أو يعطس، تتناثر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس، فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصابا به.  
-تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

لماذا؟ تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات، وإذا تلوثت اليدين ف'نهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم، ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.<sup>20</sup>

تأكد من إتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة، ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.

لماذا؟ إن القطرات تنشر الفيروس، بابتلاع ممارسات النظافة الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد-19.

-الترم المنزل إذا شعرت بالمرض، إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك، واتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجهك سريعا إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب، وسيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

-اطلع باستمرار على تطورات مرض كوفيد-19، واتبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19.

لماذا؟ تتوفر السلطات الوطنية والمحلية احداث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في منطقتك، فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.<sup>21</sup>

#### ب-إرشادات وقاية نفسية:

تتم الوقاية النفسية خلال حدوث أي وباء في المجتمع كما يحدث هذه الأيام جراء جائحة فيروس كورونا، عبر مراحل أو حسب الفئات مثل:

مرحلة الوقاية الأولية Primary prevention: وفي هذه الحالة يهدف إلى منع المرض النفسي من أساسه، تليها المرحلة الثانية من الوقاية Secondary prevention وتهدف إلى هذه المرحلة إلى اكتشاف الحالات النفسية في وقت مبكر وعلاجها حتى تمنع تحولها إلى الحالة المزمنة التي يصعب علاجها، أما المرحلة الثالثة Tertiary prevention تهدف إلى إعادة تأهيل المرضى نفسيا لكي يصبحوا قادرين على الحياة في المجتمع والعمل فيه ومنع تحولهم إلى أفراد عاجزين ويستلزم ذلك توفير مراكز تدريب مهني للتأهيل.<sup>22</sup>

في كل مركز استشفائي سيجد المرضى نفسانيين عياديين يتكفلوا بهم نفسيا وفق التقنيات التي يرونها مناسبة للحالات، بينما يحتاج الأشخاص في الحجر الصحي بعض الإرشادات النفسية للتخفيف من ما خلفه الحجر الصحي والوضع الاجتماعي عند حدوث وانتشار الأوبئة، مثل القلق، قلق الموت، عدم وجود الثقة بالإمكانيات المتوفرة من وسائل وفريق عمل وخدمات، اضطرابات النوم، تغير نمط الحياة، الملل، الرهاب الاجتماعي، الفزع، الوسواس القهري، الاحتراق النفسي المهني الذي يصيب خاصة في هذه الظروف عمال الصحة، ومن هنا سنحاول تقديم بعض التوصيات النفسية كوقاية للجميع:

كيف يمكن مواجهة الأحداث والمحافظة على الرفاه النفسي؟

\* الحصول على المعلومات: يمكن طلب المعلومات ولكن يجب معرفة الأماكن والمصادر التي يمكن اعتمادها عند البحث والتي تكون موثوقة.

إن غياب أو نقص المعلومات يساهم في زيادة مشاعر اللأمن والعجز وعلى الإدراك غير الواقعي للوضعية، بالإضافة إلى عدم رضا الأفراد على الحجر الصحي، لذلك من المهم الاستجابة لهذه الحاجة وهذا بالبحث عن المعلومات اللازمة والصادقة. ومن أمثلة هذه المصادر الرسمية لتلفزيون الوطنية/ موقع الوزارة/ المرصد الوطني للأمراض الجديدة والمتطورة COVID-19.TN, كما يجب الابتعاد عم مشاهدة القنوات التي تبث أرقام المصابين بالعدوى والموتى، كما لا يجب تجاوز ساعة من الحصول على المعلومات الخاصة بهذه الجائحة.<sup>23</sup>

\*تقبل الحجر: إن البداية الأولى للصحة النفسية تكمن في قبول الحجر الذي نعيشه لكي نحصل على السلام الداخلي والأمن النفسي، فعملية رفض الحجر ستؤزم سلوكياتنا السلبية بعدم التقبل وهو ما يجعلنا نقاوم الحجر ويؤدي بنا للقيام بسلوكيات خاطئة ندفع ثمنها نحن أو عائلتنا مستقبلا، لذا من المهم تقبل الحجر وتعويد النفس على ذلك بتبسيطه، فالحجر هو ليس عقوبة للنفس كما يعتقد الكثير بل هو سلوك إيجابي يقوم به الإنسان الواعي والمسؤول، فالحجر هو فرصة لإكتشاف الذات وقدراتها على التحمل والصبر وعلى إيجاد بدائل للقيام بأنشطتها وفق ما هو متاح إنه تحدي للنفس للنجاح وإبراز وتحقيق الذات.<sup>24</sup>

\* الجلد(الارجاعية): وهي القدرة على التصدي واسترجاع أو التكيف مع نتائج صدمة أو تغيير، كما يمكن النظر للتصدي على أنه القدرة على العيش والنمو والتطور ايجابيا بشكل اجتماعي مقبول، على الرغم من الضغوطات والشدائد التي تحتوي على مخاطر كبرى مألها سلمي.

ومن تقنيات دعم الجلد، امتصاص الصدمات فنحن أمام جانحة دون لقاح في الوقت الحال، لذلك لا بد من تقبل الوضعية وهذا بالتركيز على النجاحات اليومية والمظاهر الايجابية، مثلا: البقاء في البيت أحسن حل لحماية الذات والآخرين.

\* التكيف مع التغيير: البدء بتقبل الحجر الصحي ولكن دون خشيته، بالعكس لا بد من محاولة التعرف على الايجابيات التي ينطوي عليها. مثلا: محاولة وضع برامج يومية وتنفيذها، تصميم جدول

زمني للنشاطات، الاعتناء بالذات جسديا، محاولة كسب الوقت الضائع من خلال مراجعة حياته خلال الحجر الصحي بالبيت.

\* التحول: محاولة امتلاك القدرة على التعايش مع جوانب العجز الناتجة، محاولة كسب القدرة على الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس لاستخدام هذه المصادر،، مثال: عند الاستيقاظ القيام بالاستحمام، تغيير الملابس، التزين...<sup>25</sup>

\* في هذه الأيام من التعامل الشخصي والوطني مع فيروس الكورونا الجديد، هناك أهمية كبيرة بالحفاظ على الصحة البدنية والنفسية، فكر في الحفاظ على النمط الحياتي الصحي، نظام غذائي صحي، تغذية صحية، ممارسة الرياضة ونشاط استرخاء. ينصح بالنظر إلى الموقف كفرصة للعناية بأنفسنا، والاسترخاء والراحة، وتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وإثراء أنفسنا بمعرفة جديدة.<sup>26</sup>

\* بالنسبة للأطفال، من المهم أن تتم توعيتهم بعبارات لا تحيفهم وتتناسب مع مستواهم العقلي، وأن لا يظهر الوالدان القلق أمام أولادهم وعدم التحدث الزائد عن الموضوع، وهذه فرصة أيضا لتوعيتهم حول النظافة الشخصية، وملء أوقات فراغهم جيدا، مع مراعاة عدم انقطاعهم عن التعليم لمدة طويلة، وأن لا يبقى الطفل حبيس المنزل، أيضا يجب أن يتعرض للهواء والشمس تحت الإشراف بعيدا عن أي أطفال مرضى.

\* أما المسنون فيكادون يكونون أكثر رقة من الأطفال، ولديهم هشاشة صحية ونفسية أعلى من غيرهم، لذلك من المهم البقاء بالقرب مهم والتواصل معهم، مع الحرص الشديد على عدم نقل العدوى لهم، ودعمهم من الناحية المعنوية والصحية بما فيها من تغذية ورياضة وتهوية جيدة، والاهتمام بظهور أي أعراض مرضية حتى لا تتأخر الرعاية الصحية اللازمة.

\* هناك أيضا القطاع الطبي الذي يقدم الخدمة للمصابين، فهؤلاء يدخلون في ضغط إضافي نتيجة زيادة الأعباء عليهم، إذ عليهم أن يتعدوا عن أبنائهم وأزواجهم وعائلاتهم، ولديهم محاذير أكثر من الآخرين، خصوصا أن بعض مقدمي الخدمة الطبية أصيبوا بالفيروس. لذلك كان لزاما الثناء على ما يقومون به ودعمهم مجتمعيًا وتقديم الدعم والمشورة النفسية لهم، وعدم لومهم وانتقادهم في كل صغيرة وكبيرة. ولا يمكن إغفال شريحة أهل المريض الذين يكونون بأمرس الحاجة للمعلومة الطبية المتزنة والمطمئنة.<sup>27</sup>

فالأخذ بكل هذه الإرشادات الصحية فتقوم بإحداث نوع من الاستقرار النفسي للفرد وسط هذا الوباء, ولا ننسى أن الصحة النفسية تعزز جهاز المناعة الذي نحتاجه في مثل هذه الظروف, ويجب أن يدرك المواطن أن التعايش الإيجابي مع الوضع, وإتباع الأوامر الوقائية هي الحل الأمثل الذي سيعود على النفسية الفردية والعامّة بالإيجاب.

#### خاتمة:

في ختام هذا المقال يمكن أن نستنتج النقاط الآتية:

-لقد أثر فيروس كوفيد-19 على العالم على جميع المناحي الصحية والاقتصادية والسياسة والاجتماعية والنفسية, وغير الكثير من معادلات المنظومات الصحية عبر العالم.

-أحدثت فيروس كوفيد-19 الرعب والهلع في أوساط المجتمعات التي تعاني منه, مما تسبب في إحداث الكثير من الاضطرابات والمشاكل النفسية.

-يجب على جميع شرائح المجتمع التحلي بالحكمة والتقيد بالإرشادات الصحية الطبية والنفسية للوقاية والتغلب على هذا الفيروس, لكون الوقاية هي الحل الأمثل للتقليل من الإصابات, وتحقيق نوع من الاستقرار النفسي للفرد والأسرة والمجتمع والحكومات, فكل ما كانت الوقاية الطبية والنفسية فعالة كلما قلت الإصابات وعززت الصحة العامة للمجتمع, لأن الوقاية هي خير من علاج في مثل هذه الظروف.

-تبقى تعزيز كل من الصحة النفسية والمناعة النفسية أمرا مستحبا لكل أفراد الأسر, يتوجب على الجميع العمل على تحسينها وفق ثقافته, وعبر وسائل الإعلام المتاحة, والاطلاع, وتقصي الحقائق وأخذ بصورة إيجابية.

-للنفساني العيادي مهمة عملية في محنة وباء كورونا في الجزائر تتمثل في نشر الوعي, وتقديم الإرشادات الوقائية, وكذا التكفل النفسي بالحالات, ويكون ذلك عبر الجلسات العيادية الفردية, أو الجماعية, وعبر وسائل الإعلام المتنوعة, كمواقع التواصل الاجتماعي والهواتف-المربوطة بخطوط خاصة- ومن خلال المواقع الرسمية على الانترنت, والإذاعة والتلفزيون وغيرها من الطرق المتاحة, ليقوم بدور المرشد والمسعف والمعالج, حتى يصل إلى أعلى درجة ممكنة من الاستقرار النفسي, للفتات المتواصل بها.

الهوامش:

- 1 جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز, كلية الطب: الدليل المؤقت لعدوى فيروس كورونا الجديد nCoV-2019, لجنة الوقاية من فيروس كورونا الجديد (السعودية), 2020, ص02.
- 2 اتحاد الصيادلة العالمي: التقرير الإرشادي الصحي لاتحاد الصيادلة العالمي تفشي فيروس كورونا (SARS-CoV-2) معلومات وإرشادات مرحلية للصيادلة والعاملين في مجال الصيدلة, الجامعة اللبنانية الدولية (لبنان), 2020, ص04.
- 3 مسعد أبو الديار, وجاد البحيري, وعبد الستر كحفوظي: قاموس مصطلحات صعوبات التعلم ومفرداتها, مركز تقويم وتعليم الطفل (الكويت), 2012, ص217.
- 4 الجزائر رانيا خميس وسليمان سناء محمد ومجاهد شيماء أحمد: المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي, مجلة البحث العلمي في الأدب, ج7, العدد9, 2018, ص06.
- 5 الشريف رولا رمضان محمد: فاعلية برنامج إرشادي لتدعم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة 2014, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الإسلامية, (فلسطين), 2016, ص13.
- 6 حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي, ط4, 2005, عالم الكتب (مصر), ص09.
- 7 منظمة الصحة العالمية: قسم الصحة النفسية وتعاطي العقاقير والمواد بالتعاون مع مركز البحوث الوقائية في جامعة نايجيجين وجامعة ماستريخت, الوقاية من الاضطرابات النفسية التدخلات الفعالة والخيارات السياسية, المكتب الإقليمي للشرف الأوسط, القاهرة, 2005, ص19.
- 8 جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز, كلية الطب: الدليل المؤقت لعدوى فيروس كورونا الجديد nCoV-2019, لجنة الوقاية من فيروس كورونا الجديد (السعودية), 2020, ص03.
- 9 وزارة الصحة الجمهورية التونسية: أسئلة وأجوبة على COVID19, ما تحتاج إلى معرفته حول SARS-COV-2, 2020, ص01.
- 10 وزارة الصحة الجمهورية التونسية: أسئلة وأجوبة على COVID19, ما تحتاج إلى معرفته حول SARS-COV-2, 2020, ص01.



- <sup>21</sup> وزارة الصحة الجمهورية التونسية: أسئلة وأجوبة على COVID19 ما تحتاج إلى معرفته حول SARS-COV-2, وزارة الصحة (تونس), 2020, ص 03.
- <sup>22</sup> محمد محمد قاسم الطشي, وعبد الإله حسن الإرياني, وعبد السلام علي حسن عشيش, وفكري النائب, وآخرون: الكامل دليلي الطب النفسي العام وطب نفس الأطفال للأطباء العاملين في الرعاية الصحية الأولية, الصندوق الاجتماعي للتنمية (اليمن), 2009, ص 20.
- <sup>23</sup> القلاع تلعز وفاضلي أحمد, دليل المحافظة على الرفاه النفسي لدى الطلبة خلال فترة الحجر الصحي المرتبط ب: كوفيد-19, جامعة تونس المنار وجامعة البلدية 2020.
- <sup>24</sup> بحري صابر: مقترحات وإرشادات من شأنها تعزيز الصحة النفسية وإدارة أزمة فيروس كورونا COVID-19 المركز الديمقراطي العربي - ألمانيا-برلين, من الموقع:  
<https://democraticac.de/?p=65480&fbclid=IwAR0-2020-04-22>.
- <sup>25</sup> القلاع تلعز وفاضلي أحمد, دليل المحافظة على الرفاه النفسي لدى الطلبة خلال فترة الحجر الصحي المرتبط ب: كوفيد-19, جامعة تونس المنار, جامعة البلدية 2020.
- <sup>26</sup> <https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus>
- <sup>27</sup> سماح جبر: كيف سيرفع كورونا مناعة الناس النفسية؟ طبية نفسية تجيب الجزيرة نت,  
<https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2020/3/14>