



المركز الطبي الجامعي

الدليل الإرشادي لصحة النفسية

إرشادات للحفاظ على
الاستقرار الذهني و الصحة
النفسية لفئات مختلفة في
المجتمع

أثناء جائحة COVID-19



إعداد:

د. ثريا عبد الوهاب الطيب، استشارية في الطب النفسي

بدعم من:

- د. دانية غازي فلمبان، طبيب مقيم
- أخصائي أول/ هياء صالح الروقي، طب مختبرات
- المركز الطبي الجامعي

جدول المحتويات

- مقدمة
- القلق و الاكتئاب المرتبط بفيروس كورونا
- ماهي أعراض القلق و الاكتئاب و أسبابها؟
- كيفية التأقلم مع حالة عدم اليقين و أعراض القلق
- نصائح عامة للحفاظ على الصحة النفسية
- تقنية التنفس التأملي
- التأقلم مع الحزن و الفقد
- إرشادات خاصة لكبار السن
- نصائح لمقدمي الرعاية الصحية
- كيف نساعد أطفالنا للتأقلم مع القلق

يوم الصحة النفسية العالمي

يأتي اليوم العالمي للصحة العقلية لهذا العام، في ١٠ أكتوبر، في وقت تغيرت فيه حياتنا اليومية بشكل كبير نتيجة لوباء COVID-19. جلبت الأشهر الماضية العديد من التحديات: بالنسبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، الذين يقدمون الرعاية في ظروف صعبة، والذهاب إلى العمل مع الخوف من إحصار COVID-19 معهم إلى المنزل؛ للطلاب، التكيف مع دروسهم من المنزل، مع قلة الاتصال بالمدرسين والأصدقاء، والقلق بشأن مستقبلهم؛ للعمال الذين تكون سبل عيشهم مهددة؛ لعدد كبير من الأشخاص المحاصرين في فقر أو في أوضاع إنسانية هشة مع حماية محدودة للغاية من COVID-19؛ وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية، يعاني الكثير منهم من عزلة اجتماعية أكبر من ذي قبل. والبعض عانى حزن فقدان أحد الأحباء، أحيانًا دون أن تكون قادرًا على قول وداعًا.

لقد بدأ الشعور بالعواقب الاقتصادية للوباء، حيث سمحت الشركات للموظفين بالذهاب في محاولة لإنقاذ أعمالهم، أو إغلاقها تمامًا.

بالنظر إلى التجارب السابقة في حالات الطوارئ، من المتوقع أن تزداد الحاجة إلى دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي بشكل كبير في الأشهر والسنوات القادمة. إن الاستثمار في برامج الصحة النفسية على المستويين الوطني والدولي، والتي عانت بالفعل من سنوات من نقص التمويل المزمن، أصبح الآن أكثر أهمية مما كان عليه في أي وقت مضى.

هذا هو السبب في أن الهدف من حملة اليوم العالمي للصحة العقلية لهذا العام هو زيادة الاستثمار في الصحة العقلية.

- منظمة الصحة العالمية

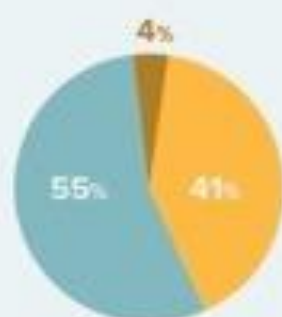
القلق و الاكتئاب

القلق هو الشعور بالتوتر حيال الأمور التي تحدث حولنا أو توشك على الحدوث. و يترافق تفشي فيروس كورونا المستجد بحالة عامة من عدم اليقين، ومن الطبيعي أن يصاب الناس بالقلق من إمكانية تشخيص أصابتهم بالفايروس، إلى جانب القلق من إصابة أحد الأشخاص المقربين بالعدوى، والقلق من تعرض النفس أو المقربين للعزلة الاجتماعية أو الحجر الصحي.

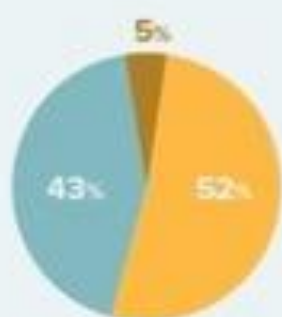


احصائيات نسبة الخوف من الإصابة بـ فايروس كورونا

● خائف ● غير خائف ● لا أعلم



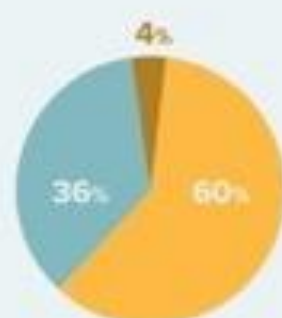
١٢ مارس - ١٨ مارس



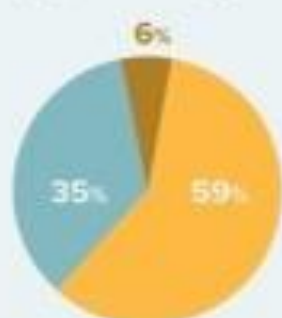
١٩ مارس - ٢٥ مارس



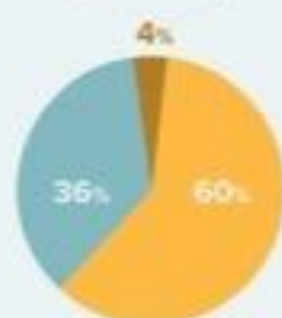
٢٦ مارس - ٢ أبريل



٣ أبريل - ٩ أبريل



١٠ أبريل - ١٤ أبريل



١٥ أبريل - ٢٢ أبريل

Source: YouGov COVID-19 Tracker. N = 4,292 U.S. adults across all waves. Question part of YouGov Standard Tracker: "Which, if any, of the following statements BEST describes your feelings towards contracting the Coronavirus (COVID-19)?" Scared is NET of "Very" and "Somewhat" scared. Not scared is NET of "Not very" and "Not at all" scared.

healthline

أسباب التي أدت للقلق و التوتر خلال جائحة كوفيد

أهم مصادر الخوف و القلق (حسب دراسة في مدينة نيويورك):

الخوف من أن يمرض أحد أفراد أسرته ٤٠ %

الخوف من المرض ١٨ %

القلق من البقاء في العزلة ١٥ %

القلق بشأن فقدان الوظيفة ١٣ %

تداعيات الضغط النفسي في فترة الحجر الصحي أثناء انتشار وباء كورونا

- الأرق، عدم انتظام الساعة البيولوجية، كثرة النوم، ضيق النفس أثناء النوم.
- الشعور بالتعب بعد النوم لساعات كافية.
- الخلل الهرموني المسبب لاضطراب النوم الذي يؤثر على فسيولوجية الجسم.

اضطراب النوم

- اضطراب التواصل الاجتماعي الحقيقي.
- ضعف في الذاكرة و اضطراب في التركيز و الانتباه.
- الجفاف في العينين، و الصداع، و اضطراب النوم.

ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

- زيادة الشهية، و الرغبة في تناول المأكولات الغير صحية.
- فقدان الشهية المرضي.
- الشره نحو السكريات من حلويات و مشروبات غازية مما يزيد من حدة الضغط النفسي و سبب الكثير من الاضطرابات الصحية.

اضطرابات الشهية

ما هي أعراض القلق و الاكتئاب؟

من الشائع وجود ارتباط بين القلق والاكتئاب، وثمة تقاطع بين بعض أعراضهما.

قد تتضمن أعراض القلق صعوبة في النوم وشعوراً دائماً بالتوتر و فقداناً للتركيز والشهية واستياءً عاماً وضيق التنفس ورعشة وحساسية تجاه المعلومات أو فقداناً مستمراً لوسائل التواصل الاجتماعي وفرط التفكير.

أما أعراض الاكتئاب فتتضمن فقدان الاهتمام والشعور بالحزن والغضب والبكاء المتكرر والانسحاب وتقلبات النوم والشهية واضطراب الذاكرة وفقدان التركيز والاستسلام وانعدام الثقة والتفكير في الموت وإهمال الذات.

يمكن لفيروس كورونا المستجد أن يشكل عاملاً محفزاً للاكتئاب والقلق، نتيجة للعزلة أو الحجر الصحي أو الحرمان أو التوَعك الجسدي على سبيل المثال. وهناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطورة الإصابة بالاكتئاب، وتتضمن المعاناة مع الاكتئاب في الماضي والعزلة الاجتماعية والألم والتوَعك الجسدي وضغوط الحياة المستمرة الأخرى.

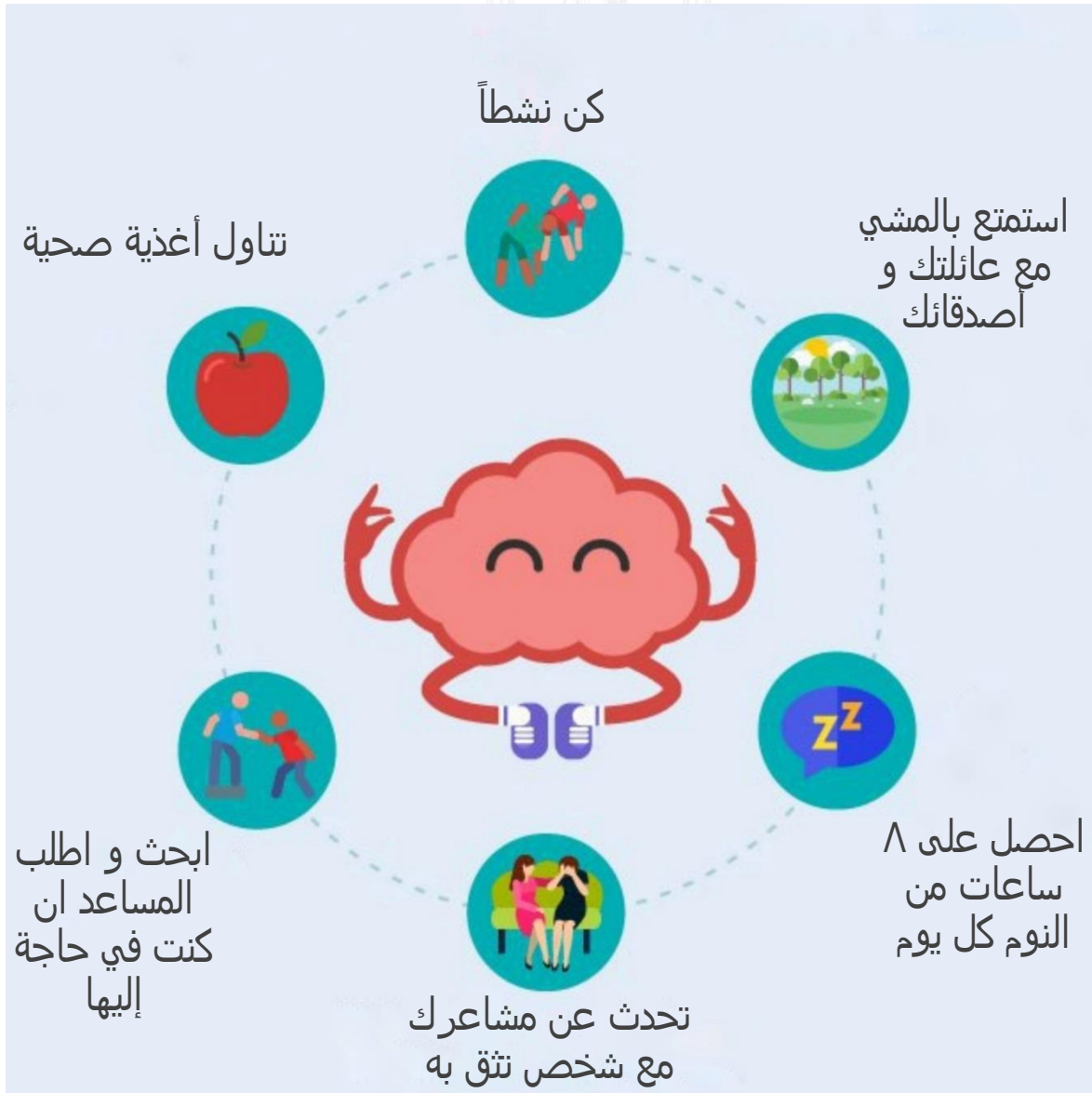
كيف يمكن التأقلم مع حالة عدم اليقين وأعراض القلق والاكتئاب المرتبطة بفيروس كورونا المستجد؟

عادة ما تتمثل الخطوة الأولى في إدراك أن القلق وعدم اليقين خلال هذه المرحلة أمر طبيعي وشائع، فالقلق ردة فعل بشرية طبيعية تجاه الشعور بالخطر، ويمكن أن تؤثر على أفكارنا ومشاعرنا، فأفكارنا مترابطة مع حالتنا العاطفية والبدنية. والقلق البناء مفيد إلى حد ما، إذ يساعد الشخص على التيقظ واتخاذ الإجراءات الضرورية. القلق حالة طبيعية، ما دامت الأعراض غير خطيرة ولا تسبب الإحباط أو تؤثر على النشاطات اليومية.



نصائح للتعامل مع القلق و الاكتئاب

إرشادات للحصول على صحة نفسية جيدة



تحدي أفكارك السلبية في عدة خطوات

- حدد أفكارك السلبية
- ابدأ في تحدي أفكارك السلبية بإعادة صياغتها
- كتابة عبارات تشجيع للنفس
- مارس تقنيات الاسترخاء





تقنية التنفس التأملي

هذه تقنية مهدئة للنفس يمكنك ممارستها في أي وقت لمساعدتك على التعامل مع مشاعرك وتعزيز الاسترخاء. تعمل تقنية التنفس على تنشيط استجابة الاسترخاء في الجهاز العصبي في الجسم. لتجربة التأمل الكاملة استمع إلى الباركود و اتبع الخطوات التالية:

■ **الخطوة الأولى:** ابحث عن مكان هادئ ومريح تشعر فيه بالأمان.

■ **الخطوة الثانية:** استقر في وضع مريح للجلوس أو الاستلقاء. قد ترغب بنزع حذائك أو فك الملابس الضيقة.

■ **الخطوة الثالثة:** ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على معدتك.

■ **الخطوة الرابعة:** أغمض عينيك وركز على تنفسك.

■ **الخطوة الخامسة:** للبدء، خذ نفساً عميقاً، واستنشق من أنفك ببطء وبطريقة ثابتة أثناء العد لأربعة بصمت: ١ - ٢ - ٣ - ٤ يجب أن تشعر بارتفاع صدرك ومعدتك أثناء التنفس.

■ **الخطوة السادسة:** بعد ذلك، قم بالزفير ببطء وثبات من خلال أنفك أثناء العد لثمانية بصمت:

١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨

■ **الخطوة السابعة:** كرر التنفس العميق مرتين آخرين، استنشق ببطء من خلال أنفك أثناء العد لأربعة بصمت، والزفير ببطء من خلال أنفك أثناء العد لثمانية بصمت.

التأقلم مع الحزن و الفقدان

الحزن هو الاستجابة العاطفية والسلوكية لأي خسارة كانت، وهذا لا يشمل فقدان الأحباء فقط إنما يشمل أيضاً فقدان الممتلكات والحرية الشخصية، إلى جانب المرض والبطالة وإنهاء علاقة ما. ينقسم الحزن إلى خمس مراحل تتضمن الصدمة الأولية والخدر العاطفي، الإنكار، يتبعه فترة من الغضب، ثم الحزن والاكتئاب، وفي النهاية التقبل.



لكن قد يخرج سير الحزن عن المألوف في حال استمر لفترة طويلة، أو في حال وقوع أحداث مأساوية مثل الكوارث الطبيعية، أو في حال ظهرت أعراض الاكتئاب في مرحلة سابقة للحزن، أو في حال إساءة استخدام الكحول والمواد المخدرة.

إرشادات خاصة لكبار السن للتأقلم مع العزلة و الوحدة

إدراك الشعور بالوحدة: يُعتبر تمييز مشاعر الوحدة الخطوة الأولى للتعامل مع هذه المشاعر، إلى جانب التذكير و الحرص على البقاء على اتصال مع الأشخاص المقربين.

الأنشطة البديلة: يجب التركيز على الأنشطة التي يمكن القيام بها بمفردهم، مثل ممارسة الهوايات القديمة، القيام ببعض التمارين، قراءة الكتب، الكتابة أو مشاهدة التلفاز.

التحلي بالأمل: عن طريق قراءة القصص الملهمة و التجارب الإيجابية في التغلب على الصعاب.

طلب المساعدة الإضافية: الاستعانة بالتحدث إلى صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة للتغلب على مشاعر الوحدة.

نصائح لمقدمي الرعاية الصحية



من الطبيعي للمستجيبين الأوائل ل ال COVID-19 كالأطباء في الوضع الراهن الشعور بالضغط و الخوف أكثر من غيرهم جراء الخوف من الإصابة بالعدوى أو نقلها لأحبائهم في المنزل.

إليك بعض النصائح:

- معرفة أن الضغط النفسي ممكن أن يؤثر على الأداء بشكل عام.
- احرص على التواصل مع الآخرين عن طريق الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعية.
- خصص وقتاً لك و لعائلتك.
- قم بممارسة الأنشطة التي تستمتع بها مثل الهوايات، مشاهدة فيلم، التحدث مع أحد الأصدقاء أو قراءة كتاب.
- لا تقرأ كثيراً عن عدد حالات كورونا او من أصيبوا بالفيروس.
- اطلب المساعدة ان كنت تشعر بالإرهاق الشديد و القلق الذي قد يؤثر على جودة رعايتك للمرضى.



كيف نساعد أطفالنا للتأقلم مع القلق

يتفاعل الأطفال و المراهقين مع ما يرونه من البالغين من حولهم. و بشكل عام لا يتفاعل الأطفال و المراهقين للضغوط النفسية بنفس طريقة البالغين. لذلك من المهم على الأهالي التحلي بالثقة و الهدوء لتطمين أطفالهم.

بعض التغييرات التي قد تلاحظ عند الأطفال نتيجة تعرضهم للضغوطات النفسية مثل: البكاء المفرط عند الأطفال الصغار، عادات النوم و الأكل الغير صحية، و التهيج و ممارسة سلوكيات غير لائقة لدى المراهقين، ضعف الأداء الدراسي، تشتت الذهن و صعوبة التركيز، الصداع أو ألم في الجسم من غير سبب عضوي.

لدعم طفلك في ظل الجائحة يمكنك القيام بالتالي:

- خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك عن حقيقة فايروس كورونا و طرق الوقاية منه.
- خفف من قلق الطفل و قم بإجابة الأسئلة لديه و أخبره الحقائق كما هي.
- ساعد طفلك على التعبير عن مشاعر الحزن و القلق بطريقة صحية و أبلغه أنك هنا لمساعدته.
- قلل من مشاهدة التغطية الإخبارية للحد من انتشار الخوف و الذعر المبالغ فيه.
- شجع طفلك على ممارسة النشاطات المختلفة الممتعة مثل قراءة القصص، التلوين، المساعدة في المنزل أو مشاهدة التلفاز لفترة قصيرة للاسترخاء و التسلية.

نحن نهتم



■ لطلب المساعدة اتصل على
مركز الاستشارات النفسية
920033360



■ أو من خلال تطبيق الاستشارات النفسية
(قريون) التابع للمركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية.



■ لمزيد من المعلومات:
حمل دليل المساعدة النفسية الأولية
عن طريق الباركود