

اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أثناء فاشية كوفيد-19

18 آذار/ مارس 2020

في كانون الثاني/يناير 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فاشية مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) طارئةٌ صحيةٌ عامةٌ تُثير قلقاً دولياً. وأفادت المنظمة بارتفاع خطر انتقال مرض كوفيد-19 إلى بلدان أخرى حول العالم. وفي آذار/ مارس 2020، أجرت المنظمة تقييماً لمرض كوفيد-19، وخلصت إلى أنه يمكن وصفه بالجائحة.

وتعمل المنظمة وسلطات الصحة العامة حول العالم على احتواء فاشية كوفيد-19. إلا أن هذه المرحلة العصبية من الأزمة تتسبب في انتشار الضغط النفسي في صفوف جميع السكان. وقد تولت إدارة الصحة النفسية وتعاطي مواد الإدمان بمنظمة الصحة العالمية وضع الاعتبارات الواردة في هذه الوثيقة لتكون بمثابة سلسلة من الرسائل التي يمكن استخدامها في شتى وسائل التواصل لدعم الصحة النفسية والسلامة النفسية والاجتماعية لدى شتى الفئات المُستهدفة أثناء الفاشية.

رسائل لعموم السكان

1. أصاب مرض كوفيد-19، وقد يصيب، أفراداً من بلدان كثيرة في مواقع جغرافية عديدة. فلا تُلصق هذا المرض بأي عرق مُحدّد أو جنسية بعينها عند الإشارة إلى الأشخاص المصابين به. وتعاطف مع جميع المصابين بمرض كوفيد-19 في أي بلد ومن أي بلد، فإنهم لا ذنب لهم، بل يستحقون منا أن نساندهم ونتعاطف معهم ونُرفق بهم.

2. تجنّب الإشارة إلى الأشخاص المصابين بعبارة "حالات كوفيد-19" أو "الضحايا" أو "أسر كوفيد-19" أو

"المُمرّضين". بل هم "أشخاص مصابون بمرض كوفيد-19" أو "أشخاص يُعالجون من كوفيد-19" أو "أشخاص يتعافون من كوفيد-19"، وبعد شفائهم من هذا المرض سيواصلون حياتهم مع عائلاتهم وأحبائهم وسيعودون إلى وظائفهم. ومن المهم تحاشي تحديد هوية أي شخص عن طريق نسبته إلى مرض كوفيد-19، وذلك من أجل الحد من الوصم.

3. أقلل إلى أدنى حد ممكن من مشاهدة أو قراءة أو سماع أخبار مرض كوفيد-19 التي تسبب لك القلق أو التوتر،

ولا تحصل على معلوماتك إلا من مصادر موثوق بها، وليكن هدفك الأساسي من الحصول على المعلومات هو أن تتمكن من اتخاذ خطوات عملية لإعداد خططك وحماية نفسك وأحبائك. وبحث عن أحدث المعلومات في أوقات مُحدّدة خلال اليوم، وليكن ذلك مرة واحدة أو مرتين. فالتدقيق المفاجئ أو شبه المتواصل لتقارير إخبارية عن فاشية ما قد يجعل أي شخص يشعر بالقلق. واطّلع على الحقائق، لا على الشائعات والمعلومات المغلوطة. واجمع المعلومات على فترات منتظمة من [الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية](#) ومنصات السلطات الصحية المحلية، كي تستطيع التمييز بين الحقائق والشائعات. فمعرفة الحقائق يمكن أن تساعد على الحدّ من المخاوف.

4. احمِ نفسك، وكن داعماً ومُسانداً لغيرك. فمساعدة الآخرين في وقت حاجتهم إلى المساعدة يمكن أن تعود بالنفع على كلٍّ من الشخص الذي يتلقى الدعم والشخص الذي يقدم المساعدة. على سبيل المثال، اطمئن عبر الهاتف على جيرانك أو المحيطين بك الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المساعدة. فتعاوُن المجتمع وتكاتفه يمكن أن يساعد على تحقيق التضامن والتكافل في مواجهة مرض كوفيد-19.

5. اغتنم الفرص لتسليط الضوء على التجارب الإيجابية والباعثة على الأمل والصور الإيجابية لأهل البلد الذين تعرضوا لمرض كوفيد-19، مثل تجارب الأشخاص الذين تعافوا من هذا المرض، أو ساعدوا أحد أحبائهم على التعافي منه ويرغبون في مشاركة تجاربهم مع غيرهم.

6. احرص على تكريم مقدمي الرعاية والعاملين الصحيين الذين يقدمون الدعم إلى المصابين بمرض كوفيد-19 في مجتمعك. واشكرهم على الدور الذي يضطلعون به في إنقاذ الأرواح والحفاظ على سلامة أهلك وأحبائك.

رسائل للعاملين في مجال الرعاية الصحية

7. إن الشعور بالضغط النفسية تجربة من التجارب التي من المحتمل أن تمر بها أنت وكثير من زملائك. بل إن من الطبيعي أن تشعر بالضغط في الوضع الراهن. فالضغط وما يرتبط بها من مشاعر لا تعني أبداً أنك غير قادر على أداء وظيفتك أو أنك ضعيف. والاهتمام بصحتك النفسية وسلامتك النفسية والاجتماعية في هذا الوقت لا يقل أهمية عن الاهتمام بصحتك البدنية.

8. احرص على الاعتناء بنفسك في الوضع الراهن. وواظب على اتباع استراتيجيات مفيدة تساعد على التأقلم، مثل الحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة والاسترخاء أثناء العمل أو بين نوبات العمل، وتناول كميات كافية من الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني، وكن على تواصل دائم مع الأسرة والأصدقاء. وتجنّب استخدام استراتيجيات تأقلم غير مفيدة، مثل تعاطي التبغ أو تناول الكحول أو استخدام مخدّرات أخرى، إذ من الممكن

أن تؤدي هذه الاستراتيجيات إلى تدهور صحتك النفسية والبدنية على المدى الطويل. إن فاشية مرض كوفيد-19 سيناريو فريد وغير مسبوق بالنسبة لكثير من العاملين الصحيين، خاصة إذا لم يكن قد سبق لهم المشاركة في استجابات مماثلة. وعلى الرغم من ذلك، يمكن أن تستفيد الآن من تطبيق الاستراتيجيات التي سبق أن جرّبتها في أوقات الضغط النفسي وثبت نجاحها. وأغلب الظن أنك تعلم كيف تتخلص من التوتر والضغط النفسي، فينبغي ألا تتردد في الحفاظ على سلامتك النفسية. فلسنا في سباق قصير مع هذا المرض، بل في ماراتون طويل يتطلب قدرة كبيرة على التحمّل والصبر.

9. مما يدعو إلى الأسف أن بعض العاملين في مجال الرعاية الصحية قد يجدون إغراضاً من جانب أسرهم أو مجتمعاتهم المحلية بسبب الوصم أو الخوف، وقد يزيد ذلك بشدة من صعوبة موقفٍ هو صعب بالفعل. والتواصل الدائم قدر المُستطاع مع الأصدقاء والأحباب، وإن كان بالوسائل الرقمية، هو أحد طرق الحفاظ على حبل الود موصولاً. فالتمس المساندة الاجتماعية من زملائك أو مديرك أو غيرهم ممن تثق بهم، فربما يكون زملاؤك يمرون بتجارب مماثلة لما تمر به.

10. تبادل الرسائل مع الذين يعانون إعاقات ذهنية أو معرفية أو نفسية واجتماعية، وذلك بأساليب يسهل عليهم فهمها. واستخدم، إن أمكن، أشكال التواصل التي لا تقتصر على المعلومات المكتوبة.

11. انظر كيف تمّدد يد العون والمساندة إلى الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19، وكيف تكون بمثابة حلقة وصل بينهم وبين الموارد المتاحة. فذلك أمر بالغ الأهمية، لا سيما لأولئك الذين يحتاجون إلى رعاية صحية نفسية ودعم نفسي واجتماعي. فقد يتسبب الوصم المرتبط بمشكلات الصحة النفسية في إحجامهم عن طلب المساعدة بشأن كلٍّ من مرض كوفيد-19 وأحوال الصحة النفسية. ويحتوي "[دليل التدخلات الإنسانية لبرنامج عمل رأب الفجوة في الصحة النفسية](#)" على إرشادات سريرية بشأن التعامل مع حالات الصحة النفسية ذات الأولوية، وهذا الدليل مُوجّه إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية بوجه عام.

رسائل لقادة الفرق أو المديرين في المرفق الصحية

12. إن حماية جميع العاملين من الضغط النفسي المزمن وضعف الصحة النفسية أثناء التصدي لهذا المرض من شأنه أن يزيد من قدرتهم على أداء مهامهم. فضع في اعتبارك دائماً أن الوضع الراهن لن يزول بين عشية وضحاها، وأن تركيزك ينبغي أن ينصب على القدرات المهنية الأطول أمداً، لا على الاستجابات المتكررة القصيرة الأمد للأزمة.

13. احرص على التواصل الجيد مع جميع العاملين وإمدادهم بأحدث المعلومات الدقيقة. وناوب بين العاملين في أداء الوظائف التي تنطوي على ضغط نفسي أكبر وتلك التي تنطوي على ضغط نفسي أقل. واحرص على أن يضم فريق العمل عاملين قليلي الخبرة وزملاء متمرسين أكثر خبرة. فنظام الزمالة الذي يسمح لذوي الخبرة القليلة بالتعاون مع زملاء متمرسين يساعد على تقديم الدعم، ورسد الضغط النفسي، وتعزيز تدابير السلامة. واحرص على أن يذهب العاملون المعنيون بالتوعية إلى المجتمع المحلي مثنى مثنى. وابدأ في تطبيق استراحات أثناء العمل، وشجّع على تطبيقها، وارصد ذلك. وحدّد مواعيد عمل مرنة للموظفين الذين تأثروا تأثراً مباشراً بحادث يسبب ضغوطاً نفسية، أو الذين تأثر أحد أفراد أسرهم به. واحرص على إتاحة الوقت للزملاء ليُقدّم بعضهم إلى بعض الدعم الاجتماعي.

14. تأكد أن العاملين يعلمون أين وكيف يمكنهم الحصول على خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، واحرص على تيسير حصولهم على تلك الخدمات. وبواجه المديرين وقادة الفرق ضغوطاً نفسية مماثلة لما يصيب مرؤوسهم، بل قد يتعرضون لضغوط إضافية تتعلق بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم. ومن الأهمية بمكان أن تُطبّق التعليمات والاستراتيجيات المذكورة آنفاً على كلّ من الموظفين والمديرين، وأن يكون المديرين نموذجاً يُحتذى به في وضع استراتيجيات الرعاية الذاتية للتخفيف من حدة الضغط النفسي.

15. قدّم إلى جميع القائمين على التصدي للفاشية – ومنهم طواقم التمريض، وسائقو سيارات الإسعاف، والمتطوعون، ومكتشفو الحالات، والمعلمون، وقادة المجتمعات المحلية، والعاملون في مواقع الحجر الصحي – توجيهات بشأن كيفية استخدام [الإسعافات النفسية الأولية](#) لتقديم الدعم الأساسي الوجداني والعملي للمتضررين.

16. قدّم التدبير العلاجي اللازم لشكاوى الصحة النفسية والعصبية العاجلة (مثل الهذيان أو الدّهان أو القلق الشديد أو الاكتئاب) داخل مرافق الرعاية الصحية الطارئة أو العامة. وقد تدعو الحاجة إلى إرسال موظفين مؤهّلين ومُدربّين إلى هذه المواقع حينما يسمح الوقت بذلك، وينبغي تعزيز قدرات العاملين في مجال الرعاية الصحية العامة لكي يتمكنوا من تقديم الرعاية الصحية النفسية والدعم النفسي والاجتماعي (انظر [دليل التدخلات الإنسانية لبرنامج عمل راب الفجوة في الصحة النفسية](#)).

17. احرص على توفير الأدوية الأساسية والجنيسة ذات التأثير النفسي، وذلك على جميع مستويات الرعاية الصحية. فسوف يحتاج الأشخاص المتعايشون مع حالات صحية نفسية طويلة الأمد أو نوبات صرع إلى الحصول باستمرار على أدويتهم، وينبغي تفادي نفاذ هذه الأدوية فجأة.

رسائل للقائمين على رعاية الأطفال

18. ساعد الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن مشاعر مثل الخوف والحزن. فلكل طفل طريقته الخاصة في التعبير عن العواطف. واشترك الأطفال في نشاط إبداعي، مثل اللعب أو الرسم، يساعد أحياناً على تيسير ذلك. فالأطفال يشعرون بالارتياح إذا تمكنوا من التعبير عن مشاعرهم في بيئة آمنة وداعمة.

19. اجعل الأطفال قريبين من والديهم وأسرهم، إذا كان ذلك لا ينطوي على أي خطر، وتجنب قدر المستطاع الفصل بين الأطفال والقائمين على رعايتهم. وإن كان لا بد من فصل الطفل عن مقدم الرعاية الأساسي، فتأكد من حصول الطفل على رعاية بديلة مناسبة، ومن متابعته بانتظام من قبل أخصائي اجتماعي أو مَنْ يقوم مقامه. وعلاوة على ذلك، تأكد من استمرار تواصل الطفل بانتظام مع الوالدين والقائمين على الرعاية خلال فترات الانفصال، وذلك مرتين يومياً عبر المكالمات الهاتفية الصوتية أو المرئية مثلاً أو غير ذلك من وسائل الاتصال المناسبة لسن الطفل (مثل وسائل التواصل الاجتماعي).

20. حافظ قدر المستطاع على استمرار ممارسة الأطفال للأنشطة الروتينية المعتادة في الحياة اليومية، أو ممارسة أنشطة روتينية جديدة، خصوصاً إذا كان من الواجب أن يظل الأطفال في المنزل. وعليك أن تقدم إلى الأطفال أنشطة جذابة مناسبة لسنهم، بما في ذلك الأنشطة التعليمية. وشجّع الأطفال، إن أمكن، على مواصلة اللعب والاندماج الاجتماعي مع الآخرين، حتى لو كان ذلك داخل نطاق الأسرة فقط حينما يُنصح بالحد من الاختلاط الاجتماعي.

21. من الشائع في أوقات الشدة والأزمات أن يحتاج الأطفال إلى مزيد من الترابط العاطفي، وأن يزيد تعلقهم بالوالدين. فتحدّث مع أطفالك عن مرض كوفيد-19 على نحو صادق ومناسب لسنهم. وإذا كانت لدى أطفالك هواجس، فإن الحديث عنها معهم قد يخفف من قلقهم. وسوف يراقب الأطفال سلوكيات الكبار وعواطفهم ليستشققوا منها كيفية التعامل مع عواطفهم خلال الأوقات العصيبة. وتوجد [هنا](#) نصائح أخرى.

رسائل لكبار السن، والمصابين بحالات مرضية كامنة، والقائمين على رعايتهم

22. كبار السن، لا سيما المنعزلون منهم والذين يعانون من تدهور القدرة الإدراكية/ الخرف، قد يصبحون أكثر قلقاً وغضباً وتوتراً واضطراباً وانطواءً خلال الفاشية أو أثناء الحجر الصحي. فعليك بتقديم الدعم العملي والوجداني من خلال الشبكات الاجتماعية غير الرسمية (العائلات) والمهنيين الصحيين.

23. قدّم حقائق بسيطة عمّا يجري، ومعلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يفهمها كبار السن الذين يعانون أو لا يعانون من الضعف الإدراكي. وكرّر المعلومات كلما اقتضى الأمر. ويجب تقديم التعليمات بطريقة واضحة وموجزة ومحترمة وحليمة. وقد يكون من المفيد أيضاً عرض المعلومات كتابةً أو صوتياً. وعليك بإشراك أفراد الأسرة وغيرهم من الشبكات الداعمة في تقديم المعلومات ومساعدة الناس على اتباع تدابير الوقاية (مثل غسل اليدين وما إلى ذلك).

24. إذا كنت تعاني من حالة مرضية كامنة، فتأكد من أن لديك جميع الأدوية التي تستخدمها حالياً. واطلب المساعدة من الأهل والأصدقاء والمعارف والجيران والمزلاء، إذا لزم الأمر.

25. كن مستعداً، واحرص على أن تعرف مسبقاً كيف وأين تحصل على مساعدة عملية إذا لزم الأمر، مثل استدعاء سيارة أجرة، وطلب الطعام من المطاعم عبر الهاتف، والتماس الرعاية الطبية. وتأكد من أن لديك ما يكفي لأسبوعين من جميع أدويةك المعتادة التي قد تحتاج إليها.

26. تعلّم بعض التمارين البدنية البسيطة لتمارسها يومياً في المنزل أو أثناء الحجر الصحي أو الانعزال لكي تتمكن من الحفاظ على القدرة الحركية وتقليل الملل.

27. واطب على ممارسة الأنشطة الروتينية المعتادة والتزم بالجدول الزمنية قدر الإمكان أو ساعد على استحداث أنشطة روتينية جديدة في بيئة جديدة، بما في ذلك التمارين المنتظمة أو التنظيف أو الأعمال المنزلية اليومية أو الغناء أو الرسم أو غير ذلك من الأنشطة. وتواصل بانتظام مع الأهل والأحباب (عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي أو التخاطب بالفيديو مثلاً).

رسائل للخاضعين للعزل

28. كن على اتصال دائم بالآخرين، وحافظ على شبكاتك الاجتماعية. وحاول قدر المستطاع أن تواظب على أعمالك الروتينية اليومية، أو مارس أنشطة روتينية جديدة إذا تغيرت الظروف. وإذا كانت السلطات الصحية قد أوصت بالحد من اختلاطك الفعلي بالآخرين لاحتواء الفاشية، فيمكنك أن تظل على اتصال بهم عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي أو التخاطب بالفيديو.

29. انتبه في أوقات الشدة إلى احتياجاتك ومشاعرك. وشارك في الأنشطة الصحية التي تستمتع بها وتمنحك الاسترخاء. وواظب على ممارسة الرياضة، وحافظ على عاداتك الخاصة بالنوم، وتناول طعاماً صحياً. وضع

الأمر في نصابها بلا تهويل ولا تهوين. فوكالات الصحة العامة والخبراء في جميع البلدان عاكفون على مواجهة الفاشية لضمان توفير أفضل رعاية للمصابين.

30. يمكن أن يتسبب التدفق شبه المتواصل لتقارير إخبارية عن الفاشية في شعور أي شخص بالقلق أو الكرب. فالتمس أحدث المعلومات والإرشادات العملية في أوقات محددة خلال اليوم من المتخصصين في مجال الصحة ومن الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، وتجنب الاستماع إلى الشائعات التي تجعلك تشعر بالانزعاج.

اطّلع على آخر المستجدات

اطّلع على أحدث المعلومات المُقدّمة من منظمة الصحة العالمية عن أماكن انتشار مرض كوفيد-19:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

نصائح وإرشادات من منظمة الصحة العالمية بشأن مرض كوفيد-19:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

التصدي للوصم الاجتماعي:

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

مذكرة إحاطة بشأن التعامل مع جوانب كوفيد-19 المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي
<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>