الأنباء
الاثنين 13 ابريل 2020

أهل الاختصاص أكدوا لـ «الأنباء» وجوب الرعاية النفسية للعاملين في الصف الأول وللناس العاديين

اضطراب الصحة العقلية في زمن الـ «كورونا».. ومحاولات لإعادة اتزانها

لميس بلال

عندما نتحدث عن الصحة النفسية أو الصحة العقلية فإننا نشير حتما إلى مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات الذي يتمتع صاحبه بمستوى عاطفي وسلوكي جيد يضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها.. هذا هو المشاع عنه في علم النفس في الأزمنة الطبيعية، أما في زمن الـ «كورونا» فكل شيء مختلف، فمسألة الرفاهية النفسية وخلو العقل من الاضطرابات أصبحت موضع شك، وكذلك باتت القدرة على الاستمتاع بالحياة شبه مستحيلة مع المكوث في المنزل والمخاوف الصحية التي يفرضها انتشار الفيروس، أما أنشطة الحياة فلا مجال للتوازن والموازنة بها في ظل انعدامها شبه الكلي.

وهنا يطرح السؤال نفسه عن حال الصحة النفسية والعقلية في زمن الكورونا، والممارسات الممكنة للحفاظ على هذه الصحة خصوصا في ظل «الحجز» المنزلي.

«الأنباء» طرحت هذا السؤال على عدد من المواطنين

د.أمثال الحويلة

واستطلعنا الرأي العلمي، وإليكم التفاصيل:

الانزلاق نحو العنف

بداية، قالت ميسون المحمود انه بعد التوقف عن العمل ومجالسة الأطفال طوال اليوم، بدأت الصحة النفسية والعقلية تتأثر نحو السلبية ليس فقط بالنسبة للكبار وإنما الأطفال أيضا الذين زادت لديهم فرص التوجه نحو العنف، إذ باتوا يتعاملون مع الآخرين بعنف ملحوظ.

وأوضحت أنها تنبهت لهذا الانزلاق نحو العنف من قبل أبنائها فلجأت الى البحث في الموضوع بتمعن فاكتشفت انه ليس بالأمر السهل، فلا يمكن تجاهل الصحة النفسية والعقلية، والتي بالتأكيد ستقودنا في اختلالها الى سلبيات غير ملحوظة في البداية إلا ان نتائجها مخيفة في المراحل المتقدمة.

جدول عمل يومي

وأضافت ان بحثها المستفيض أوصلها الى إيجاد عدد من الممارسات الكفيلة بتخفيف هذا الضغط النفسي، حيث وضعت جدولا يوميا لتقسيم العمل على أفراد الأسرة بالتساوي، وإعداد الوجبات الصحية وكذلك الأنشطة التي تفعل التواصل الإيجابي بين أبناء الأسرة الواحدة. ومن الحلول التي اعتمدتها ميسون اختيار موضوع شيق للبحث عنه وتعلمه وإعطاء الفرصة لكل فرد من أفراد العائلة لعمل ملخص عنه وتقديم جلسة نقاشية عائلية حول سبب اختياره العنوان، إلى الهدف ثم طرق البحث وكيفية الاستفادة مما قدمه، هذا يعطي القيمة للجميع بالتعبير عن رأيهم.

ولفتت إلى أن هذه التجربة أثبتت أن حسن الاستماع وإبداء الرأي والنقد البناء تعمل على ترميم الخلل في الثقة بالنفس أوالصحة العقلية التي بالتأكيد تضررت منذ بداية الحجر المنزلي.

وقالت انه عند بداية فترة الحجر كان المكوث في المنزل مع الأسرة جسديا فقط لأن العقول كانت مع الهواتف والأخبار او التلفاز وهو ما خلق تباعدا فكريا لا يمكننا تجاهله خصوصا أن متابعة الأخبار بحد ذاتها خاصة غير الموثوقة تؤثر سلبا على العقل والنفسية بشكل لا يوصف، لافتة إلى أنه بات الوضع افضل بعد اتباع البرنامج اليومي الذي يتضمن الثقافة والتسلية والنظافة والرياضة واكتشاف المواهب.

زيارات افتراضية

بدورها، قالت أريج السجاري انها لم تكن تهتم بمفهوم الصحة النفسية من قبل خصوصا مع الانشغال في الحياة والأحداث اليومية المتسارعة، موضحة انه في بداية الحجر كان الأمر طبيعيا إلا انه مع مرور الأيام أصبح الحجر مرادفا لزيادة في عدد الوجبات والالتصاق بشاشة الهاتف طوال اليوم او مشاهدة التلفاز.

ولفتت إلى أن اختصار النشاط بهذه الأمور الثلاث خلق لديها شعورا بالاقتراب من الانفجار أو الاكتئاب بعد أن تحول الليل نهارا ما أشعرها بالتعب النفسي والعقلي وليس الجسدي في غياب أي مجهود يذكر.

ولفتت الى أن هذا الأمر دفعها لاستغلال التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي للقيام بالزيارات الافتراضية «أون لاين» مع صديقاتها وتحديد جدول مواعيد لذلك حتى تشعر بأهمية هذا الترتيب، وهذا بحد ذاته ينقلها من شعور الروتين الى التغيير الإيجابي.

برامج منزلية

من جهتها، قالت هاجر سلطان ان البقاء بملابس المنزل طوال اليوم خلق حالة من التعب النفسي لها ولابنتها الصغيرة اللتين افتقدتا جدولهما اليومي الذي كان يتخلله زيارة السوق او ممارسة الرياضة والمرور بأحد الكافيهات.

وأضافت انها سرعان ما تداركت الأمر واستبدلت برنامجها الخارجي بآخر داخل المنزل يتضمن رياضة يومية عبر خدمة الأون لاين وابتكار طبق جديد وتوثيقه لمشاهدته والتعليق عليه فيما بعد، ثم اختيار فيلم او برنامج ترفيهي لإنهاء اليوم بأسلوب متميز.

أهل الاختصاص

لكن ماذا يقول علم النفس عن هذا الأمر؟ هذا ما أجابت عنه أستاذة علم النفس في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت د.أمثال الحويلة التي أكدت أن الصحة النفسية مهمة بشكل عام للشخص من حيث التوازن النفسي والاستقرار الداخلي والتوافق للشخص نفسه والتوافق الأسري والمجتمعي والوظيفي في الحياة العادية.

وأكدت تأثر الصحة النفسية والعقلية في ظل الظروف الصادمة بوجود هذا القيروس المهدد لحياة الانسان والذي يقود الى الدخول في حالة مرضية، ما يتسبب في اضطرابات بالنوم والأكل وغيرها.

وشددت الحويلة على ضرورة الاهتمام بالحالة النفسية خلال هذه الأزمة سواء للعاملين على التصدي لها أو للناس الذين يجلسون في منازلهم لدعم جهود مواجهة هذه الأزمة.

ولفتت إلى أنه يجب رعاية الصحة النفسية للخط الدفاعي الأول وهم الطاقم الصحي وقطاع الأمن، خصوصا ان العاملين في القطاعات الأولى معرضون للإصابة باحتراق وظيفي من ضغوط العمل والتعامل مع حالات المرض او الأعداد والمناوبات والسهر والارتداء المستمر لزي العمل وغير ذلك في سبيل تحقيق الواجب الوطني بالاضافة الى مخاوفه الداخلية من التقاط القيروس، وهذا كله قد يسهم في تسريع الضغوط التي يتلقاها من يعمل في الخطوط الاولى، لافتة إلى أنه من مؤشرات الاحتراق الوظيفي الاضطراب في النوم والأكل وصولا الى الانهيار العصبي وقلة الإنتاجية بالعمل ايضا.

أما الناس العاديون فهم يتعرضون للضغط النفسي بسبب تغير نظامهم وروتينهم اليومي حتى بتلبية احتياجات المنزل وفكرة التباعد الاجتماعي وتهديد الحياة الاقتصادية ومخاوف الأمن الغذائي والصحي والمخاوف من متابعة الاخبار وعدد الحالات والقراءات من حالات مرضية او وفيات والأعداد الهائلة المتزايدة يوميا، عدا عن القلق من الإصابة بالمرض بصورة او بأخرى.

تأثيرات سلبية

وأكدت على التأثيرات السلبية لمتابعة الأخبار في الدول الكبيرة وكيفية عدم قدرتها على السيطرة على هذا المرض عبر وسائل الإعلام والذي يؤثر بالتأكيد على الصحة النفسية على الأسرة بالكامل، وكذلك القصص التي تتداول عبر وسائل التواصل الاجتماعي ورواياتهم المخيفة عن هذا القيروس.

اضطرابات سلوكية

وقالت ان الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعل أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين وقد يعاني من الحزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة وصعوبات في التعلم واضطراب المزاج واضطرابات نفسية أخرى.

وأوضحت أنه يمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس ومزاولي مهنة التمريض والأطباء أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية عن طريق معالجتها بطرق مثل جلسات العلاج أو الاستشارة أو المداواة، والذي يعد الميدان الجديد للصحة النفسية العالمية هو «مجال الدراسة والبحث والخبرة والذي يضع الأولوية لتحسين الصحة العقلية وتحقيق الإنصاف في مجال الصحة العقلية لجميع الناس في العالم».

مخاوف من اتجاه بعض الدول لتخفيف جزئي لإجراءاتها

«كورونا».. وفيات وإصابات قياسية في أميركا وانتكاسة بإسبانيا والصين

عواصم ـ وكالات: وسط مخاوف من سعي بعض الدول لتخفيف حدة اجراءاتها للحد من تفشي قيروس كورونا المستجد، مازال الوباء القاتل يحصد حياة الآلاف، حيث اودى بحياة أكثر من 110 آلاف شخص حول العالم اكثر من خُمسهم في الولايات المتحدة وحدها بعد أن اصبحت البلد الاكثر تضررا بالوباء من حيث عدد الوفيات والاصابات، ورصدت جامعة جونز هوبكنز الاميركية وفاة ما لا يقل عن 20608 أشخاص واصابة 530006 من أصل نحو مليون و800 الف اصابة على مستوى العالم.

وسجلت الصين بدورها عددا قياسيا من الإصابات بين قادمين من الخارج بلغ 97 إصابة «مستوردة» في أعلى حصيلة منذ أوائل مارس وبدء تسجيل هذه الإصابات.

أوروبيا، توفي اكثر من 75 ألف شخص بحسب حصيلة لـ «فرانس برس» وضعت استنادا إلى مصادر رسمية، بلغت حصة إيطاليا منها 19468 وفاة وإسبانيا 16972 وفاة وفرنسا 13832 وبريطانيا 9875.

وعلى صعيد الانتكاسات ايضا، عاودت حصيلة الوفيات اليومية في إسبانيا الارتفاع للمرة الأولى أمس بعد ثلاثة أيام، بينما تستعد بعض الشركات لاستئناف أعمالها بموجب تخفيف منتظر لإجراءات العزل العام المشددة في البلاد.

وأعلنت وزارة الصحة الإسبانية تسجيل 619 وفاة خلال 24 ساعة بما رفع الإجمالي إلى 16972 وفاة، أما الحالات المؤكدة للإصابة بالمرض فقد زادت بنسبة 2,6٪ تقريبا إلى 166019 حالة.

وساهمت إجراءات العزل المشددة في خفض معدل الوفيات الذي وصل لذروته في أوائل أبريل. وعدد الوفيات المسجل السبت الماضي هو الأقل في 19 يوما كما انخفض عدد الحالات اليومية الجديدة للإصابة بنحو النصف مقارنة بالأسبوع الماضي.

وأمرت السلطات كل من يعملون في قطاعات غير ضرورية بالبقاء في منازلهم، لكن الحكومة تعتزم العودة اليوم لعمل بقيود أقل صرامة ظلت مفروضة حتى 27 مارس الماضي، مما يتيح لبعض الشركات والأعمال استئناف نشاطها.

وأثار ذلك مخاوف من عودة الوباء للانتشار بعد أن تسبب في وفيات احتلت بها إسبانيا المركز الثالث في العالم.

وقال أنتوني تريلا وهو خبير في الأوبئة ومستشار للحكومة من جامعة برشلونة يوم الخميس انه يتعين على السلطات تمديد فرض الإجراءات الصارمة.

لكن خوسيه لويس اسكريفا وزير الأمن الاجتماعي قال ان الإجراءات الأقل صرامة ستكون كافية الآن لمنع انتشار المرض.

وتعاني إسبانيا من تبعات ضخمة لانتشار المرض على اقتصادها ومن المؤشرات على ذلك فقدان 900 ألف وظيفة منذ منتصف مارس الماضي.

وقال نائب رئيس البنك المركزي الأوروبي لويس دي جويندوس ان اعتماد إسبانيا على السياحة سيجعلها على الأرجح عرضة لركود اقتصادي أسوأ من باقي الدول الأوروبي.

وفي بريطانيا، تخطت عتبة الـ 10 آلاف وفاة جراء قيروس كورونا المستجد مع تسجيل 737 وفاة جديدة، واعلنت وزارة الصحة أمس أن وباء «كوفيد-19» تسبب بوفاة 10612 شخصا في المستشفى دون احتساب الوفيات في دور المسنين، وتأكدت إصابة 5288 شخصا إضافيا بالوباء ما يرفع إلى 84270 عدد المصابين بالقيروس في بريطانيا.

وفي المانيا، أعرب وزير الصحة الألماني ينس شبان عن تفاؤله بأن بلاده ستتجاوز بشكل جيد المرحلة الحالية لتفشي وباء كورونا.

وقال شبان لقناة البث المباشر لصحيفة «بيلد» الألمانية الشهيرة أمس «وصلنا إلى هذه المرحلة بشكل جيد معا.. إذا مر بنا عيد الفصح أيضا على هذا النحو، سنكون قد اجتزنا هذه الديناميكية الأولى (للقيروس) معا، وسيتعلق الأمر بعد ذلك بكيفية العودة تدريجيا».

وذكر الوزير الألماني شروطا ملموسة لعودة الاقتصاد إلى سابق عهده، حيث قال «إذا أظهرت لنا قطاعات محددة أنه يمكنها تنفيذ قواعد النظافة والرعاية الصحية والتباعد، سيمكن لها حينئذ البدء من جديد في العودة إلى مسار الحياة اليومية».

أحد الطواقم الطبية ينقل على عربة جثة احد المصابين بفيروس كورونا في موسكو (رويترز)

السعودية تمدد حظر التجول.. والإمارات تدرس فرض قيود على الدول التي ترفض استقبال عمالتها العائدة

عواصم ـ وكالات: أصدر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز أمرا ملكيا بالموافقة على تمديد العمل بمنع التجول حتى إشعار آخر وذلك وفق معدلات ومؤشرات انتشار قيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ 19) الحالية.

وقال مصدر مسؤول في وزارة الداخلية السعودية، في بيان أوردته وكالة الأنباء السعودية الرسمية (واس)، إن ذلك يأتي إلحاقا لما سبق إعلانه في 22 مارس الماضي بشأن منع التجول للحد من انتشار القيروس لمدة 21 يوما واتخاذ الوزارة ما يلزم لتطبيق هذا المنع ونظرا للحاجة إلى استمراره.

واضاف المصدر ان وزارة الداخلية تهيب بالجميع الى الالتزام بالأمر الملكي «حفاظا على صحتهم وسلامتهم» وتؤكد في الوقت ذاته استمرار العمل بجميع الإجراءات الاحترازية الخاصة التي سبق الإعلان عنها في عدد من المدن والمحافظات والأحياء السكنية ومنع التنقل بين مناطق المملكة الـ 13.

وأعلن المتحدث الرسمي باسم وزارة الصحة السعودية د.محمد العبدالعالي ارتفاع الوفيات الناجمة عن انتشار قيروس كورونا المستجد في المملكة إلى 52 حالة فيما زاد إجمالي الاصابات الى 4033 حالة.

من جهة اخرى، قالت الإمارات العربية المتحدة إنها ستراجع علاقاتها المتعلقة بالعمالة مع الدول التي ترفض قبول عودة مواطنيها من الإمارات بما في ذلك من فقدوا وظائفهم أو اضطروا إلى أخذ إجازات.

وأضافت أن أحد الخيارات التي تدرسها يقضي بفرض حصص مشددة (الكوتا) على تأشيرات العمل الصادرة لرعايا تلك الدول.

وقالت وزارة الموارد البشرية والتوطين الاماراتية في بيان بثته وكالة انباء الامارات الرسمية (وام) امس، دون ذكر دول بعينها، ان عدة دول لم تستجب لمواطنيها الذين طلبوا العودة في ظل الظروف الراهنة.

جونسون يغادر المستشفى: بريطانيا ستهزم «كوفيد ـ 19»

لندن ـ وكالات: غادر رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون امس المستشفى في لندن حيث كان يعالج منذ أسبوع جراء إصابته بقيروس كورونا المستجد، مؤكدا أن بلاده «ستهزم» القيروس وستكسب معركتها الوطنية ضده.

وقالت الحكومة البريطانية في بيان رسمي «غادر رئيس الوزراء المستشفى وسيواصل تعافيه في تشيكرز»، مقر إقامته في شمال غرب لندن، مضيفة أنه «لن يستأنف العمل على الفور بناء على توصيات فريقه الطبي».

من جهته، قال رئيس الوزراء في فيديو على تويتر بعد قليل من إعلان خروجه من المستشفى في لندن ان «الأمر كان من الممكن أن يسير في أي من الاتجاهين» بالنسبة له عندما كان في المستشفى يتلقى العلاج من إصابته.

وقال الزعيم، البالغ من العمر 55 عاما، وهو جالس ويرتدي بدلة وربطة عنق «سنهزم قيروس كورونا وسنهزمه معا»، متابعا «على الرغم من أن القتال لم ينته بعد، إلا أننا نحرز الآن تقدما في هذه المعركة الوطنية المذهلة».

وتابع: «من الصعب أن أجد كلمات تعبر عن امتناني لهيئة الصحة الوطنية لإنقاذها حياتي»، وشكر كل شخص في بريطانيا على اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي، قائلا انه يعتقد أن الجهود التي تبذلها الأمة بأسرها تستحق العناء.

جونسون متحدثاً خلال الفيديو الذي بثه عقب خروجه من المستشفى أمس (رويترز)

بسم الله الرحمن الرحيم
يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي
صدق الله العظيم

مشاركة عزاء

رئيس وأعضاء مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي
وجميع العاملين في
المجموعة الاستثمارية العقارية الكويتية
المجموعة

يتقدمون بأحر التعازي القلبية والمواساة من
عائلة المحيميد الكرام
لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى الزميل
علي محمد ابراهيم المحيميد

سائلين المولى عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته ورضوانه
ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إنا لله وإنا إليه راجعون