



كورونا خطر داهم .. واستنفار حكومي لمواجهة

استشاري الطب النفسي بكلية الطب في جامعة الكويت نصح الأطباء والممرضين من خط الدفاع الأول بالحفاظ على استقرارهم النفسي

د. الخضاري لـ «الأنباء»: كورونا خلق حالة من القلق والخوف من الخسائر الوظيفية

■ الانتحار ليس منطقياً لكنه مفهوم في مرحلة تتساوى فيها جودة الحياة مع خطرها
■ أنصح بشغل وقت الفراغ بالقراءة وممارسة الرياضة ومشاهدة البرامج الهادفة
■ الشعور بالعجز بات سائداً لدى الكثيرين وهذا ما يؤدي أحياناً إلى الاكتئاب
■ الدولة تقوم بمجهود جبار ومخزون الأدوية يكفي لمدة طويلة ولا داعي للقلق

الأدوية

في زمن باتت فيه جودة الحياة تتساوى مع خطرها بات الإنسان يشعر بخوف وقلق قد يصل عند بعض الناس إلى مرحلة يريديون معها القفز إلى المجهول هروباً من أوضاع راهنة فرضتها عليهم الظروف الاستثنائية.

إنها الأحوال النفسية التي يمر بها الإنسان جراء التغييرات التي تطرأ على حياتنا والمتمثلة حالياً في فيروس كورونا المستجد وما فرضه من إجراءات ربما تجعل من صحتنا النفسية عرضة للاختلالات، ويطرحد عدة تساؤلات حول ما يمكن أن يتعرض له البعض من حالات التوتر والقلق والاكتئاب وصولاً إلى الانتحار. وكيف يمكن لأفراد المجتمع أن يتخلصوا من حالة الاكتئاب التي يشعرون بها حالياً؟

«الأنباء» طرحت هذه التساؤلات مستطلعة طريقة التخلص من المشاعر السلبية وكيفية التعامل مع المرحلة نفسياً استشاري الطب النفسي وعضو هيئة التدريس في كلية الطب بجامعة الكويت د.سليمان الخضاري الذي وجه نصائحه للأسرة في وضع الحجر الإلزامي في المنزل كما قدم نصائحه للتعامل مع الأطفال وصحتهم النفسية، وكذلك مرضى الزهايمر وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة خلال الفترة الحالية. كما كان للخضاري نصائح خاصة بالأطباء والممرضين خط الدفاع الأول وكيفية الحفاظ على صحتهم النفسية، وفيما يلي التفاصيل:



د. سليمان الخضاري

● الخوف الشديد وقت حدوث الكوارث الطبيعية هو أمر مفهوم وفي الغالب تكون له علاقة بخوف الإنسان أو شعوره بالعجز في إنقاذ نفسه أو إنقاذ الأشخاص المحيطين من حوله من خطر يعتقد أنه سيحدث في أي لحظة، ومن المهم جدا ان يفهم الإنسان أنه كما ان هناك أشياء قد تكون خارج نطاق السيطرة بالنسبة له هو كفرد ولكن هناك أشياء كثيرة يمكن القيام بها لخفض مستوى التوتر لديه ولدى المحيطين من حوله.

نود تسليط الضوء على القلق في زمن الكورونا تحديداً؟

● حالة القلق التي يعيشها الناس حالياً بعد تفشي فيروس كورونا المستجد أمر طبيعي ومبرر ومنطقي لكن الإشكالية أن يصبح هذا القلق عائقاً بالنسبة للفرد يحول بينه وبين التكيف مع الظروف الاستثنائية الحاصل، والقلق يزيد مع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس أكثر من غيرهم ومنهم كبار السن، لاسيما الذين يعانون مشاكل صحية بالإضافة إلى الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية وكذلك الطاقم الطبي الذي يقوم بإدائه واجبه في علاج المرضى المصابين بالفيروس لكن في الوقت ذاته يشعرون بخالة من القلق بسبب الخوف من الإصابة ونقل العدوى لهم فضلاً عن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية، وأنصح الجميع بأن ينظروا إلى الموضوع بشكل إيجابي ولا أعني التفاؤل الزائد عن الحد ولكن أيضاً يجب ان يتعد الشخص عن الكبت بداخله وعلبه بالحوار مع الآخرين بشكل عقلائي ومنطقي وعلى الجميع ان يحافظوا على التزامهم النفسي في هذه الفترة.

الأطفال وأولياء الأمور

ماذا عن الصحة النفسية لأطفالنا الفترة الحالية خاصة مع الجلوس الدائم في المنازل؟ لا بد من شغل وقت فراغهم بأمور مفيدة مثل التشجيع على القراءة والكتابة وممارسة الرياضة المنزلية ومشاهدة البرامج الهادفة، وكذلك يمكنهم ممارسة بعض الهوايات مثل قراءة القصص والتلوين وعمل المسابقات فيما بينهم، والأطفال اليوم لديهم وعي كاف بضرورة البقاء في المنازل للحفاظ على صحتهم.

نصيحة لأولياء الأمور

الفترة الحالية صعبة على الأطفال وكذلك الكبار، فما نصيحتك لأولياء الأمور في هذا الجانب؟ أقول لأولياء الأمور أن أفضل من يري أبنائكم هو اهتم، والكثير من أولياء الأمور يلاحظون حالياً ان أطفالهم أصبحوا خلال الفترة الحالية

قليلاً من التروي يا أطباء «السوشيال ميديا»

ذكر د.سليمان الخضاري ان دور الأطباء حالياً ليس فقط المعالجة أو إعطاء المعلومات بخصوص الوقاية من الأمراض وإنما كذلك عليهم التواصل مع الناس لإيصال المعلومة الطبية ولكن في ظل الأزمة الحالية من المهم جدا للأطباء ان يحاولوا الالتزام بأدوارهم وتخصصاتهم، موضحاً ان مؤخرًا ظهر بعض الزملاء الأطباء على «السوشيال ميديا» بشكل مكثف ويقدمون نصائح عامة تخرج عن نطاق تخصصاتهم. وحث الخضاري على التروي والصبر نظراً لأن المعلومات التي تظهر عن فيروس كورونا معلومات لا زالت «طرية» والأمور لا زالت تتطور يوماً تلو الآخر ولا بد من ممارسة الحكمة في ترجمة الأبحاث العلمية للجمهور.

القلق وتخوفهم من تعرضهم لأي عارض صحي وان يعوق الحظر وصولهم إلى المستشفيات في الوقت المناسب، ماذا تقول لهم؟
● الدولة تقوم بمجهود جبار ومخزون الأدوية يكفي لمدة طويلة وهناك الكثير من الخطط الموضوعية للتعامل مع وضع الطوارئ عندما يحدث جرح صحي أو حظر تجول أو عزل قهناك خطط موضوعة للتعامل مع الطوارئ الطبية وعلى هؤلاء المرضى ان يطمئنوا ولا يدخلوا في دائرة القلق والتوتر.

الكثير من الأسر في هذه الفترة يشعرون بالقلق على حالة أطفالهم الصحية خاصة من لديهم أطفال يعانون من مشاكل صحية أو اضطرابات نفسية مثل اضطراب فرط النشاط وتشتت التركيز ويحتاجون إلى أدوية باستمرار ويشعرون بالقلق من عدم توافر الأدوية في المستقبل القريب، بما تنصحهم؟

● أنفهم حقيقة شعور أولياء الأمور بالقلق على صحة أبنائهم الجسدية والنفسية لاسيما خلال الأزمة الحالية التي نعيشها في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد لكن ما أود توضحه ان هناك فرقاً شاسعاً بين القلق والهلع، وأؤكد لجميع ان وزارة الصحة لديها مخزون كاف من اجمع الادوية التي يحتاج إليها المرضى فلا داعي للقلق والتوتر وخلق مشاكل نفسية داخل الأسرة.

التخلص من الاكتئاب

كيف يتخلص الناس من حالة الاكتئاب التي أصابتهم من جراء الجلوس في المنزل؟ لا بد ان يتقبل الشخص أولاً فكرة الخوف من المرض والوضع الحالي والمستقبل، ويقاوك في المنزل ليس عناداً أو عقاباً إنما أداة حماية لك ولغيرك ولو تريد مساعدة الآخرين لا بد ان تبدأ بنفسك، ولا بد ان يأخذ الشخص القسط الكافي من النوم والبعد عن السهر الذي يؤدي إلى الخمول والكسل وأنصحهم بعدم الجلوس أمام التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي بكثافة في هذه الفترة، لاسيما ان هناك بعض الناس متخصصون في نقل الأخبار السلبية وأود ان أنبههم بأن تأثيرهم سلبي على المحيطين من حولهم ولا بد من الموازنة بين التهويل والتهوين.

في الصفوف الأمامية

ما نصيحتك للأطباء والممرضين خط الدفاع الأول حالياً وصحتهم النفسية في ظل أزمة فيروس كورونا وعلمهم المتواصل ليلاً ونهاراً لخدمة المرضى؟
● بالتأكيد فإن الأطباء والممرضين الفترة الحالية يشعرون بحالة من القلق على صحتهم وصحة المحيطين من حولهم، وأنصحهم بالتركيز على استقرارهم النفسي هذه الفترة ومن يشعر منهم بالتعب فلا بد ان يأخذ قسطاً من الراحة والمحافظة على جدول حياة منتظم وأخذ قسط كاف من النوم وتناول الغذاء بشكل منتظم.

الأمراض المزمنة

هناك الكثير من مرضى الأمراض المزمنة كالسكري والضغط يشعرون حالياً بحالة من

ابتعدوا عن الأشخاص السلبيين وخذوا المعلومات من مصادرها

قال الخضاري ان الناس في الأزمات يشعرون بالتوتر وعدم الاتزان ويبحثون عن شيء يبعث فيهم الطمأنينة ويعيد لهم الاستقرار النفسي، موضحاً ان الإشكالية في الأزمة الحالية في عدم وجود تجارب سابقة مع فيروس كورونا وعدم وجود حصيلة من المعرفة تجعلنا نعلم إلى أين تسير الأمور وبالتالي نجد الناس تجلس أمام التلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي بانتظار خبر يطمئنهم بما يجعلهم عرضة لتصديق الإشاعات التي يعمل على نشرها البعض في وقت الأزمات. ونصح الخضاري الجميع بأخذ المعلومات من مصادرها الرسمية والبعد عن تصديق الشائعات أو إعادة نشرها للآخرين حتى وان كانت ودافعهم نبيلة في نقل الأخبار لكن لا بد من التأكد من مدى صحة تلك الأخبار حتى لا يكونوا سبباً في نشر الفرغ في المجتمع، وختم قائلاً: ابتعدوا عن الأشخاص السلبيين المتخصصين في نقل الأخبار السلبية.

من إعاقات حركية وإعاقات ذهنية و حالياً لا يستطيعون الذهاب إلى تلك المراكز واضطروا للجلوس مع أطفالهم طيلة اليوم في المنازل والمشكلة تقامت مع الأسر التي لديها أطفال يعانون من إعاقات ذهنية كونهم لا يستوعبون التغيير الذي يحدث في محيطهم بسهولة وغير مستوعبين أسباب جلوسهم في المنازل حالياً، ووفقاً لتوصيات المؤسسات المعترف بها دولياً وجدت انه لا توجد وصفة واحدة يمكن تطبيقها على كافة الحالات والوضع الحالي يتطلب درجة من الإبداع وخلق طرق جديدة للتعامل مع هؤلاء الأطفال والتوصية بشكل عام هي ان يحاول أولياء الأمور قدر المستطاع ان يوفروا بعض الأنشطة داخل منازلهم أو بعض الأمور التي كان يمارسها الأطفال في مدارسهم وفي مراكز التأهيل التي كانوا يذهبون إليها، ويمكن لولي الأمر ان يشرح الوضع الحالي لأبنائه بطريقة تتناسب مع قدراتهم العقلية والذهنية وبشكل مبسط، وأنصحهم بأن يركزوا على الجانب العاطفي أكثر من الجانب المنطقي واستخدام المحبة والمودة في إقناعهم، وفي الوضع الحالي لا يمكن ان نطلب من الأسر التي لديها أطفال ذوو احتياجات خاصة ان يتابعوا اجتماعياً ولكن ننصحهم بأخذ كافة الإجراءات الوقائية وارتداء الكمامات والقفازات أثناء الجلوس مع أبنائهم حفاظاً على صحتهم وسلامتهم.

مرضى الزهايمر

ما نصائحك للأسر الذين لديهم كبار سن ويعانون من اضطرابات الذاكرة مثل الزهايمر؟ مرضى الزهايمر ليس فقط مرضاً بالذاكرة إنما مرض يؤثر على كل القدرات العقلية واستيعاب الأشخاص من يحدث من حولهم، ويصعب من الصعوبة لمرضى الزهايمر تغيير الروتين اليومي الذي تعودوا عليه ومرضى الزهايمر يلجأون في بعض الأحيان للسلوك العنيف للدفاع عن أنفسهم نظراً لأن استيعابهم لما يحدث من حولهم انخفض وقدرتهم على التعامل مع القلق مثل قدرة الطفل عندما يتعامل مع الخطر من حوله، والفترة الحالية صعبة جداً على مرضى الزهايمر ومهم جداً ان يحاول أفراد الأسرة توصيل المعلومة بقدر استيعاب المريض، وستشكل رعايتهم عبئاً على الآخرين نظراً لأن المطلوب حالياً التباعد الاجتماعي ولكن يصعب التباعد عنهم اجتماعياً، ولا بد من التعامل اليومي معهم ومن ثم فلا بد من توصيل المعلومة لهم بشكل مبسط وعلبيك ان تكونوا خلاقين ومبدعين في التعامل مع مرضى الزهايمر وكذلك ضرورة التواصل مع الطبيب المعني بعلاج مريض الزهايمر حتى تمر الفترة الحالية بسلاسة.

الاستمرار في تناول العلاجات

هناك مرضى يتعالجون من مشاكل نفسية مختلفة مثل القلق والاكتئاب والتوتر وكان يفترض ان يوقفوا ادويتهم قبل حدوث أزمة كورونا، فهل تنصحهم بإيقافها ام الاستمرار عليها الفترة الحالية؟
● في الحقيقة انه ليس الوقت المناسب لإيقاف أخذ الأدوية بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مشاكل نفسية، فالأشخاص الطبيعيون الذين لا يعانون من مشاكل نفسية بدأوا يشكون من الضغوط النفسية وإحساسهم بالقلق والاكتئاب في بعض الأحيان فما بالك بالمرضى أنفسهم، لذا أنصحهم بالاستمرار في أخذ الأدوية بانتظام وعدم إيقافها الفترة الحالية لحين انتهاء الأزمة.

ذوو الاحتياجات الخاصة

هناك عائلات لديها أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون حالياً بسبب تواجدهم الدائم في المنزل، بما تنصحهم؟
● بالفعل هناك عائلات يعانون حالياً ممن لديهم أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث كانوا في السابق يذهبون إلى مراكز تاهيلية بشكل يومي وهناك بعض الأسر لديهم أطفال يعانون

الانتهاء من تصميم وتصنيع فلانر أجهزة التنفس الاصطناعي واللباس الوقائي

«الأبحاث» ينتهي من تصميم وتصنيع مستلزمات وقائية لفرق مكافحة «كورونا»



المرحلة الأولى من التصنيع

أعلن مسؤول في معهد الكويت للأبحاث العلمية الانتهاء من المرحلة الأولى من تصميم وتصنيع مستلزمات طبية وقائية متطورة للفرق العاملة في مكافحة عدوى فيروس كورونا (كوفيد-19). وقال مدير دائرة التصميم الهندسي في معهد الأبحاث م.منصور الخالدي في بيان صحفي إنه تم الانتهاء من تصميم وتصنيع فلاتر أجهزة التنفس الاصطناعي واللباس الوقائي المخصص لفرق الرعاية الطبية، وذلك بالتعاون والتنسيق مع جمعية المهندسين الكويتية ممثلة في رابطة المهندسين الطبيين. وأفاد بأنه تم خلال هذه المرحلة الانتهاء من إنتاج أقنعة واقية وصاديق حماية الكوادر الطبية التابعة لوزارة الصحة والتي تستخدم أثناء مباشرة تقديم الرعاية الطبية. وذكر أن هذا المنتج جاء بتصميم خاص وبطريقة جديدة ومبتكرة وذلك باستخدام أجهزة القطع بالليزر ومكان (سي.إن.سي) المتوفرة لدى دائرة التصميم الهندسي.

هذا العام، فقد خضعت لظروف استثنائية بعد انتشار فيروس كوفيد-19 مما أدى إلى تعليق المرافعات الشفوية والاكتفاء بتقييم المذكرات الخطية للفرق المشاركة.

كما تقدمت إدارة التطوير الطلابي والمسابقات بالشكر والتقدير للطلبة المشاركين، وهم: زين الأنصاري، هيا الرجيب، فاطمة الزهراء حمد، مها أحمد، ونور النقيب.

وتقدمت بجزيل الشكر والعرفان لمدرستي الفريق د.فرح ياسين ود.فاطمة البدر. راجين من الله أن تستمر هذه الإنجازات والتي تشكل مصدر فخر للكويت الحبيبة ولكلية القانون الكويتية العالمية.



فريق الكلية المشارك في المسابقة

في تقديم مرافعات شفوية ومذكرات خطية ويتلقون التدريب القانوني على أيدي عدد من أعضاء هيئة التدريس في الكلية من ذوي الخبرة في مجال القانون الدولي. أما بالنسبة لمسابقة

الدول حول العالم، فإن هذا التوقف شمل المسابقات القانونية العربية والدولية والتي يجد فيها طلبة القانون فرصة لتفصيل مواهبهم القانونية والتواصل مع زملائهم من العديد من

رغم الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة كوفيد-19

كلية القانون تحقق المركز التاسع في مسابقة «جيسوب» للقانون الدولي

حققت كلية القانون الكويتية الدولية المركز التاسع (9) من بين 745 جامعة وكلية من مختلف دول العالم مشاركة في مسابقة فيليب سي جيسوب للقانون الدولي 2020 لتؤكد مرة أخرى مهارات طلبة كلية القانون الكويتية العالمية والتدريب عالي المستوى الذين يحصلون عليه بقيادة نخبة من أعضاء هيئة التدريس بالكلية.

وباسم الكلية تقدمت إدارة التطوير الطلابي والمسابقات لطلبتها وأعضاء الهيئة التدريسية المشرفة على الفريق الممثل عن الكلية بالشكر والتقدير، وذلك وبالرغم من الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم أجمع، ومع توقف عجلة التعليم في مختلف