



مواطنون لـ «الانباء»: الخوف من الإصابة بالمرض يصيب بالقلق

«فوبيا» الأكياس والمغلفات مصدر تهديد أكبر من «كورونا»

ندى ابونصر

التسوق، و«فوبيا» المغلفات والأكياس والتعقيم المبالغ به، وهو ما جعل البعض يتساءل عن كيفية التعامل مع أكياس ومغلفات الأغذية والمشروبات والطلبات وغيرها، وهل تعتبر ملوثة بالفيروسات أم أنها آمنة؟ وربما يعود ذلك إلى عدم الوعي الكافي، وربما يكون لوسائل التواصل دور في ذلك بسبب ما يروج خلالها من أمور بعيدة عن الصواب.

«الانباء» رصدت هذه الظاهرة والتقت بعض المتخصصين اللواقف على تفسير لها، كما استطلعت بعض آراء المواطنين والمقيمين، فإلى التفاصيل:

لم يقتصر الضرر الناجم عن فيروس كورونا على ما يسببه من مشكلات صحية لمن يصاب به بل تخطى ذلك إلى إصابة البعض بحالات من القلق والوسوسة والشك في كل ما يحيط بهم وكل ما تقع عليه أعينهم حتى تحول الخوف من الإصابة بالفيروس إلى «فوبيا» ما تسبب في معاناة الكثيرين نفسيا، بل أصبح مصدر رعب، إلى درجة أن البعض أصبحت لديه «فوبيا» من الذهاب إلى مراكز

عند العودة من مراكز التسوق يجب غسل الخضار والفاكهة وتعقيمها ورمي الأكياس

المغلفات التي تستخدم لشراء الأغراض.

من جانبه، قال أسامة سعد: إن اتباع الإجراءات والأخذ بالاحتياطات واجب على كل شخص، ولكن يجب ألا يصل الأمر إلى الفوبيا المرضية التي أصيب بها الكثيرون، فموضوع كورونا أخذ حيزا أكثر من اللازم، وحسب معلومات منظمة الصحة العالمية والأطباء والمختصين فهو مثله مثل الإنفلونزا، ولكن يصيب الفئة العمرية الكبيرة والأطفال الذين مناعتهم قليلة، ولهذا يجب فقط أخذ الإجراءات اللازمة مثل رمي الأكياس والتعقيم الجيد مع عدم المبالغة.

وذكر المواطن مهدي الدريع أن اللازم واجب على الجميع وبالأخص وزارة الصحة لم تقصر فتقوم بواجبها على أكمل وجه وتحذر الجميع وتعامل بشفاافية، وتنمى قريبا أن تزول هذه الأزمة.



أم عادل (مستين غوزال)



أبو عادل



مهدي الدريع



منى دباح



أسامة سعد



ندى الخالدي

يجب أخذ المعلومات من المصادر الرسمية فقط وعدم تصديق الشائعات

لدرجة الهلع، فعليا أن تكون مستندين إلى أسس علمية وحقائق وألا تصدق كل ما يصل إلى مسامعنا إلا إذا جاء من مصادر موثوقة، لأن كثرة الخوف يضر بالإنسان ويقلل من مناعته بل يجعله في حالة قلق مستمرة، وبالتالي يصبح معرض للإصابة بالمرض، ومن هنا يجب أن يتبع الإنسان الإرشادات الصحية مثل رمي الأكياس

يصل بنا الموضوع لدرجة الوسوسة. وأضافت: إن حكومتنا الرشيدة لم تقصر معنا في شيء واتبعت كل معايير الحفاظ على سلامتنا، والله يديم الأمن والأمان على الكويت.

المصادر الموثوقة

وقالت منى دباح: إن الخوف موجود ولكن يجب ألا يتخطاه إلى الإفراط

أهم شيء هو المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة المنزل، وعند العودة من الخارج يجب الاستحمام وتعقيم كل الأدوات التي استعملناها والمغلفات وغسل الخضار والفاكهة جيدا بالماء والخل وليس فقط في هذه الفترة، بل دائما، فيجب أن نحافظ على النظافة، ولكن إذا زاد الشيء عن حده تحول إلى ضده بمعنى أنه يجب ألا

انتشار فيروس كورونا، والواجب على الجميع التقيد بالتعليمات والأخذ بالإجراءات الوقائية، فعند العودة إلى المنزل من مراكز التسوق يجب غسل الخضار والفاكهة والعلبات وتعقيمها ورمي الأكياس، فالوقاية خير من ألف علاج وبإذن الله ستكون الأمور بخير وستنتهي الأزمة قريبا.

بذورها، قالت أم عادل إن

التقليل من قراءة الأخبار وأخذ المعلومات من المصادر الرسمية فقط وعدم تصديق الشائعات لأنه إذا دخلنا دائرة الخوف صعب الخروج منها وعلينا أن نكون على يقين بأنها أزمة وستنتهي.

وذكرت الخالدي أنه من الواجب علينا أن نقوم بعمل جدول يومي نظور من خلاله أنفسنا فتتعلم أشياء جديدة وندعم مناعتنا

في البداية، قالت الدكتورة بالإرشاد النفسي والصحة النفسية نادية الخالدي إن فوبيا المغلفات التي ازدادت هذه الأيام بعد تفشي فيروس كورونا سلوك يؤدي إلى عدم القدرة على أن يعيش الإنسان حياته اليومية بشكل طبيعي، بل يجعلنا نعيش حالة هوس وقلق مستمرة وتهديد يعوق تعاملنا مع أنفسنا كما يجعلنا نشعر بالخوف المبالغ فيه وهذا الشيء غير مبرر لأنه يدل على أنه ليست لدينا قوة إيمان وصلابة نفسية.

وأضافت أنه في الأحوال الطبيعية يجب أن نأخذ بالأسباب ونتبع الإجراءات الوقائية مثل غسل الأيدي وليس القفازات ورفع مناعتنا من خلال الطعام الصحي والخضار والفاكهة وتوكل على الله، ومن لديه مناعة عالية صعب أن يهدده أي مرض وللتقليل من هذا الخوف والهلع علينا

دعم المناعة النفسية له الدور الأكبر في عدم الإصابة بالأمراض

النفسية لأنه لها الدور الأكبر في عدم الإصابة بالأمراض، وأن نشغل أنفسنا بشيء مفيد لأن من يشغل نفسه لا ينتبه للخوف الذي يعزو من لديهم فراغ، فالخوف لا يعرف طريقا للإنسان المنجز الذي لديه أهداف.

الخوف يجلب العدوى من جانبه، قال المواطن أبو عادل إن الناس متخوفة جدا في هذه الأيام في ظل

التهديد يعوق تعاملنا مع أنفسنا كما يجعلنا نشعر بالخوف المبالغ فيه وهذا الشيء غير مبرر لأنه يدل على أنه ليست لدينا قوة إيمان وصلابة نفسية. وأضافت أنه في الأحوال الطبيعية يجب أن نأخذ بالأسباب ونتبع الإجراءات الوقائية مثل غسل الأيدي وليس القفازات ورفع مناعتنا من خلال الطعام الصحي والخضار والفاكهة وتوكل على الله، ومن لديه مناعة عالية صعب أن يهدده أي مرض وللتقليل من هذا الخوف والهلع علينا

طالبات بتوعية مكثفة للجاليات غير العربية بالإجراءات الاحترازية

د. جنان الحربي: الفلفل والتوابل لم تحم أبناء الجالية الهندية من الإصابة بـ«كورونا»



د.جنان الحربي

نسبة الإصابات في مرض السل التي وصلت 27٪ من إصابات العالم وأن لدى الهند أعلى معدل انتشار لمرض الربو وأكبر عدد من الوفيات بسببه.

أغلب طوائف الهند مقيمة في الكويت ولكل منها معتقدات وممارسات خاصة بها، فعلى سبيل المثال، هناك طائفة تتبارك بلعق الملاعق من غير مراعاة القواعد الصحية.

تنتشر ظاهرة البصق (مكرم القاري) بين أفراد هذه الجالية وبقيّة الجاليات الآسيوية، وهذه الممارسة الخاطئة قد تساهم في نشر الفيروس. تواصلت شخصيا مع بعض الهنود، حيث ابغوني بأن الكثير من أبناء الجالية الآسيوية وخاصة الهنود ما زالوا يتناولون أوراق البان (بالخش والدس) وهذه النبتة تضطرمهم إلى البصق مرارا وفي أغلب الأحوال يتطير الرذاذ من أفواههم على الملابس والأسطح القريبة منهم وهذا يزيد من احتمالية انتقال المرض بينهم.

الأعداد المتزايدة للمصابين بين العمالة الآسيوية، والله أعلم ستصل إلى أي رقم،

تشير معطيات وزارة الصحة إلى أن مواطني الجالية الهندية يحتلون المرتبة الأولى بعد الإصابة الكورونية بالكويت.

مزايم كثيرة نشرت على دور النشر العالمية أن الهند لديهم مناعة قوية تمنعهم من الإصابة بمرض «كوفيد - 19»، فعلى سبيل المثال، صحيفتنا «لايفمنت» و«نيتشر إيشيا» كتبتا أن الهنود لديهم جينات مناعية فريدة (جين KIR2DL5) يجعل مناعتهم صارمة ضد «كوفيد - 19» ولن يؤثر عليهم المرض أبدا. وأشار كذلك موقع «ذا برينت» أن الموقع الجغرافي الاستراتيجي للهند يمنع من انتشار مرض «كوفيد - 19».

إذن، ما الأسباب التي جعلت المرض ينتشر بنسبة عالية في الهند وبين أفراد جاليتهم لدينا بالتحديد؟ المفاجأة الكبرى

صرحت د.مهيرا بان الجين الذي يتحدث عنه العلماء لا يقتصر على الهنود وهو موجود لدى الكثير من الأعراق مثل الأفريقيين والفلبينيين والقوقازيين وغيرهم، ومن المحتمل أن تكون مناعتهم الواسعة تعود إلى عوامل أخرى مثل بيئتهم التي ترض عليهم التعرض باستمرار لمسببات المرض وأسئلهم التوابل الهندية بشكل كبير، وللأسف الفلفل الحار لم يصد عنهم مرض «كوفيد - 19» والأمراض المعدية.

وتقلا عن «إكونوميك تايمز»، لا يستبعد أن تكون الهند مصدرا جديدا لفيروسات كورونا في المستقبل. فلدى بعض الهنود ممارسات غذائية متشابهة مع الصينيين مثل أكل لحم حيوان البانجولين الذي يعتقد أنه الوسط لفيروس كورونا بين



مشرك الكرم

الانباء

تتقدم بصادق العزاء والمواساة إلى

عائلة الدويلة الكرام

لوفاة فقيدتها المغفور لها بإذن الله تعالى

حجية سالم فهد الدويلة

أرملة/ مبارك خالد الدويلة

تعمد الله الفقيدة بواسع رحمته وأسكنها فسيح جناته
وأهم آله وذويها الصبر والسلوان

بسم الله الرحمن الرحيم