

## كورونا ..... وصحتنا النفسية

من الطبيعي أن يمر جميع الأشخاص في حالة من القلق والتوتر والخوف في الأوضاع الطبيعية ولكن قد يتزايد هذا القلق والخوف مع وجود حدث غير طبيعي كالأزمة التي نمر بها في هذا الوطن الحبيب وهي ظهور فيروس كورونا، وهذا بحد ذاته يؤثر على الأفكار والمشاعر والسلوكيات في حياتنا، ومن هنا لا بد من القيام بإجراءات الوقاية النفسية انطلاقاً من مفهوم الاسعافات النفسية الأولية والتي تتضمن المبادئ التالية:

### مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية

<p style="text-align: center;"><b>إستعدوا</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إقرأوا عن الأمراض ومسبباتها عموماً والفيروسات بشكل خاص. v.</li> <li>• تعرفوا على الخدمات وأنواع الدعم المتوافرة وطرق الوقاية السليمة.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>انظروا</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تابعوا المعلومات الطبية والنفسية النفسية من مصادر موثوقة، واتبعوا الارشادات الصادرة عن الجهات المعنية لمنع انتشار العدوى والاختذ بها.</li> <li>• انتبهوا لمن حولكم وخاصة أطفالكم من الذين تصدر عنهم ردود أفعال غير اعتيادية بسبب الضيق ومشاعر التوتر، والعمل على تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لهم او من خلال الاتصال مع مراكز الدعم النفسي.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>إصفوا</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• في حال شعوركم بالقلق على انفسكم او على أي من افراد اسرتكم لا تترددوا في الاتصال بمقدمي الدعم النفسي الاجتماعي.</li> <li>• اصفوا الى التعليمات والنصائح والارشادات النفسية التي تعمل على تحقيق الشعور بالهدوء والطمأنينة.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>إربطوا</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تترددوا في طلب المساعدة النفسية من ذوي الاختصاص وحاول مساعدة غيرك ايضا في الوصول للمعلومات.</li> <li>• حاولوا التعامل مع انفعالاتكم وقلقكم بكل هدوء وسكينة.</li> <li>• زدوهم بالمعلومات الايجابية الداعمة لتخفيف من ردود الافعال السلبية.</li> </ul>

## من الطبيعي عند التعرض لاي حدث أو أزمة ظهور ردود الأفعال التالية وبشكل متفاوت بين الأفراد:

- الشعور بضيق شديد.
- أعراض جسدية (إرتعاش، صداع، إرهاق، أوجاع وآلام).
- قلق وخوف وحزن.
- البقاء في حالة من التيقظ.
- الغضب والإنفعال.
- عدم القدرة على التحرك، الإنسحاب.
- عدم التجاوب مع الآخرين وعدم التكلم مطلقاً.
- الشعور بالإرتباك والخدر العاطفي وعدم الإحساس بالواقع أو الإحساس بالذهول.
- عدم القدرة على الإعتناء بالنفس أو بالأطفال (الإمتناع عن تناول الطعام والشراب وعدم القدرة على إتخاذ قرارات بسيطة).
- استحواذ الافكار السلبية والمغلوطة حول الحدث أو الازمة.

## وعند ظهور مثل هذه الاعراض يجب الأخذ بالارشادات التالية لتعزيز المناعة النفسية:

- ان وجودك في البيت وعدم الخروج من المنزل هو شيء مؤقت وهدفه المحافظة على سلامتك وسلامة الاخرين.
- الحصول على قسط وافر من الراحة، والنوم ضمن اوقات منتظمة.
- تناول الطعام واشرب الماء بانتظام قدر الإمكان، والتركيز على تناول الوجبات الصحية.
- التحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء بمواضيع ايجابية وداعمة خارج نطاق الحدث (فايروس كورونا).
- تجنب قضاء وقت اطول في متابعة التلفاز ومشاهدة او سماع الاخبار المتعلق بالفايروس نظرا لما يتركه من مشاعر وردود سلبية.
- الإسترخاء التنفسي والعضلي والتأكيد على التعليمات الذاتية الايجابية من خلال التركيز على نقاط القوة، والمشاعر الايجابية.
- الاستماع للموسيقى الهادئة لما تتركه من أثر ايجابي على الحالة المزاجية والجسدية.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية داخل المنزل.
- تفادي تناول الكحول أو النيكوتين.
- عدم الأخذ بالاشاعات وتناقل الأخبار فيما يتعلق بالفايروس.
- قراءة كتب ومجلات اثناء وجودك في البيت.

## اما فيما يتعلق باطفالنا وفلذات اكبادنا يجب علينا القيام بما يلي:

١. توفير المعلومات الايجابية حول استفساراتهم عن داء الكورونا من خلال الرسومات، والصور ولكن بطريقة تقلل من مشاعر القلق لديهم.
٢. مساعدة الاطفال على التعبير عن افكارهم فيما يتعلق بالمرض من خلال اسلوب المرح والفكاهة، تجنباً لاي ردود فعل واستجابات سلبية (اclam، كوابيس، تبول لارادي).
٣. في حالة القلق الشديد طمئن طفلك بانه سيكون بخير وأنت بجانبه.
٤. ضع لهم مهاماً عملية وسلوكية وعلمية لانجازها في كل يوم.
٥. استخدم اسلوب المسابقات والتعزيز لاضفاء جو من المرح في البيت ينعكس على الاطفال.
٦. في حالة القلق الشديد استخدم مشتتات الانتباه ببعض التمارين التي تصرف نظر الأطفال عن الموضوع.
٧. تجنب الحديث بالتهويل والمبالغة عن اثار الفيروس، وقدم اجابات علمية مختصرة ومطمئنة.
٨. تحدث عن الفيروس بشكل ايجابي وذكر انه يمكن الشفاء منه وعلمهم أساليب الوقاية ونقل العدوى.

## انتبه:

الحجر المنزلي لا يعني انك في عزلة او مقيد وانما قد يعتبر فرصة للتخلص من ضغوط الحياة و ضغوطات العمل من خلال التأمل الايجابي وتعزيز فرصة التفاعل وتبادل المشاعر مع الاهل.

ايجاد معنى وقيمة لما تمتلكه من قدرات وامكانيات من خلال الرسم، الموسيقى، المطالعة، كتابة مقال، الشعر وما شابه فجميعها يشعركم بالانجاز.

التفاعل والتواصل الايجابي مع الاخرين عبر الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي يعزز من مشاعر الطمانينة والسكينة، ولكن تذكر تجنب الحديث عن الفيروس او تناقل الافكار السلبية حول ذلك من خلال ممارسة الانضباط الذاتي اتجاه وسائل التواصل الاجتماعي.

لا تستسلم وكن أداة للتغلب على هذا الياأس، أنت بصمودك وإيجابيتك تساعد الآخرين وتساعد مجتمعتك ووطنك.

تذكر: الافكار الايجابية تعزز الصحة الجسدية والصحة النفسية مما يخلق لك المشاعر السارة، بينما الافكار السلبية تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية وتشعركم بالضغط النفسي.

أنت طبيب نفسك وطبيب للآخرين، أنقل تجربتك الإيجابية للآخرين، شاركهم، شجعهم وكن دواء لهم.

نحن ندير أنفسنا من خلال مزيج من الجزء الصلب الهاردوير Hardware والبرمجية السوفتوير Software, صحتنا الجسدية هي فقط الجزء الصلب (الهاردوير) ولا تعمل بدون البرمجية (السوفتوير) وهي صحتنا النفسية (أفكارنا ومشاعرنا) ، أضبط برمجيتك (أفكارك ومشاعرك) وساهم في إعادة ضبط برمجيات من حولك لنتنصر.

## أخي / أختي المواطن/ة

للاستفسار وطلب الاستشارات لا تتردد في الإتصال بفريق الدعم النفسي في معهد العناية بصحة الأسرة على الأرقام التالية (كما ويمكنك طلب الاستشارة عبر سكايب):

د. حسين ٠٧٩٦٩٠٦٩٠٩	د. منذر ٠٧٩٥٢٤٤٦٧٤
محمد ٠٧٧٦٩٩٠٩٣٠	اريج ٠٧٩٨٨١٢٥٩٤
شيراز ٠٧٩٧٠٣٧٣٩٦	نانسي ٠٧٩١١٣٦٣٧٩
د. عاطف (عبر سكايب): atef_35	