

الدليل الإرشادي للصحة النفسية والاجتماعية الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19)

عن الفيروس

فيروس كورونا الجديد (COVID-19) ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدئياً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم.

كيف ينتشر (COVID-19):

عندما يقوم الشخص المصاب ب (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصاحبة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه. كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب ب (COVID-19) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

خطر الإصابة:

يرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل:

- 1- كبار السن.
- 2- الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة والفشل الكلوي.
- 3- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة.

أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحياناً - إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، وكبار السن.

التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- احرص على تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس بمحارم ورقية ثم تخلص منها.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو استعمال مطهر كحولي.
- قم بتنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي تمسها باستمرار.

تفشي الأمراض المعدية مثل COVID-19 يعتبر أمراً مقلقاً ومؤثراً على الصحة النفسية. وفي حين أنه من المهم البقاء على اطلاع بما يستجد من أحداث، إلا أن هناك العديد من الأمور التي بالإمكان القيام بها لدعم الصحة النفسية والاجتماعية خلال تلك الأوقات.

تم إعداد هذا الملف ليقدم رسائل توعوية تستهدف مجموعات مختلفة من عامة السكان لدعم الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية أثناء تفشي الوباء

من هم الأشخاص المعرضين للخوف والقلق أكثر من غيرهم؟

- كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.
- الأطفال والمراهقون.
- المستجيبين الأوائل ل COVID-19 مثل الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية.
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية مزمنة.

ماذا يمكن أن يشمل القلق أثناء تفشي الأمراض المعدية:

- الخوف على صحتك وصحة أحبائك.
- تغيرات في أنماط النوم أو الأكل وضعف في التركيز.
- تدهور في الحالات الصحية المزمنة.
- الإفراط في تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة أو تعاطي التبغ أو المخدرات لا قدر الله.

ما الأمور التي يمكنك القيام بها لتجاوز القلق خلال هذه الفترة:

1. خذ استراحة من مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
2. ابحث عن أحدث المعلومات في أوقات محددة مرة واحدة أو مرتين في اليوم. فالتدفق المفاجئ أو شبه المتواصل من التقارير الإخبارية عن تفشي المرض قد يجعل أي شخص يشعر بالقلق.
3. احصل على الحقائق/الوقائع من منصات السلطات الصحية العالمية والمحلية، حتى تستطيع التمييز بين الحقائق والشائعات حيث أن الحقائق والوقائع قد تساهم في تخفيف المخاوف.
4. اهتم بصحتك ونشاطك، وحاول القيام ببعض الأنشطة التي تستمتع بها.
5. تعلم تمارين جسدية يومية بسيطة لأدائها في المنزل أو في الحجر الصحي أو العزلة للحفاظ على الحركة وتخفيف الشعور بالملل.
6. تناول وجبات صحية ومتوازنة ومارس الرياضة بانتظام واحصل على قسط وافر من النوم.
7. احم نفسك وكن داعماً للآخرين. فمساعدة الآخرين وقت حاجتهم إلى المساعدة أمر يعود بالنفع على الشخص الذي يتلقى الدعم وكذلك الشخص الذي يقدمه.
8. خصص وقتاً للاسترخاء.
9. تواصل مع الآخرين، تحدث مع أشخاص تثق بهم بشأن مخاوفك وكيف تشعر، اسأل عبر الهاتف عن أحوال أقاربك أو الأشخاص في محيطك الاجتماعي والذين قد يحتاجون إلى دعم ومساعدة إضافيين.

إرشادات للعناية بالأطفال:

يتفاعل الأطفال والمراهقين مع ما يرونه من البالغين حولهم، فعند تعامل الأهالي بثقة وهدوء يطمئن من حولهم وخاصة الأطفال، وبشكل عام لا يستجيب جميع الأطفال والمراهقين للضغوط بنفس الطريقة

إليك بعض التغييرات الشائعة التي يجب مراقبتها لدى الأطفال:

- بكاء أو تهيج مفرط لدى الأطفال الصغار.
- العودة إلى السلوكيات التي تجاوزها الطفل (على سبيل المثال التبول اللاإرادي).
- القلق أو الحزن المفرط.
- عادات الأكل أو النوم غير الصحية.
- التهيج وسلوكيات "إساءة التصرف" لدى المراهقين.
- أداء مدرسي ضعيف أو تجنب الدراسة.
- صعوبة في الانتباه والتركيز.
- تجنب أنشطة تمتع بها الطفل في الماضي.
- الصداع أو ألم الجسم غير المفهوم.

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لدعم طفلك:

1. خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك حول تفشي الفيروس وأجب عن الأسئلة وشارك الحقائق بطريقة يسهل فهمها.
2. طمئن طفلك أنه في أمان. أخبره أنه لا بأس إذا شعر ببعض الضيق. شارك معه كيف تتعامل مع ضغوطك الخاصة حتى يتمكن من تعلم كيفية التأقلم معك.
3. ساعد الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن مشاعر الخوف والحزن، فكل طفل طريقته الخاصة في التعبير عن العواطف والمشاعر. وقد يساعد أحياناً على تيسير ذلك انخراط الأطفال في نشاط إبداعي مثل اللعب والرسم، فالأطفال يشعرون بالارتياح إذا تمكنوا من التعبير عن مشاعرهم المزعجة في بيئة آمنة وداعمة.
4. قلل تعرض عائلتك للتغطية الإخبارية للحدث، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي. قد يسيء الأطفال تفسير ما يسمعونه ويمكن أن يخافوا من شيء لا يفهمونه.
5. المحافظة قدر الإمكان على استمرار الأنشطة الروتينية المعتادة في الحياة اليومية، شجع طفلك على وضع جدولاً زمنياً لأنشطة التعلم وأنشطة الاسترخاء أو التسلية.
6. شجع طفلك على أخذ فترات راحة والحصول على قسط وافر من النوم، وممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي.

إرشادات للعناية بكبار السن:

كبار السن، لا سيما المنعزلون منهم والذين يعانون من تدهور القدرة الإدراكية، قد يصبحون أكثر قلقاً وغضباً وإجهاداً واضطراباً وانطواءً خلال تفشي المرض أو أثناء الحجر الصحي.

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لدعم كبار السن:

1. قدم لهم حقائق بسيطة عما يجري ومعلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يفهمها كبار السن الذين يعانون من الضعف في الإدراك أو لا يعانون منه وكرر المعلومات كلما لزم الأمر.
2. قدم التعليمات بطريقة واضحة وموجزة وحليمة، وقد يكون من المفيد أيضاً عرض المعلومات كتابةً أو صوراً.
3. تأكد من توفر جميع الأدوية التي يحتاجها كبير السن لمدة قد تصل إلى أسبوعين على الأقل.

إرشادات لمقدمي الرعاية الصحية:

يعد الشعور بالضغط تجربة قد تمر بها أو قد يمر بها كثير من زملائك العاملين الصحيين. من الطبيعي في واقع الأمر أن يشعر الشخص بالضغط في الوضع الراهن فالضغط وما يرتبط بها من مشاعر لا تعني أبداً أنك غير قادر على أداء وظيفتك أو أنك ضعيف. إدارة الضغوط وتعاملك معها بالإضافة إلى سلامتك النفسية والاجتماعية في هذا الوقت لا يقل أهمية عن الاهتمام بصحتك البدنية.

إليك بعض النصائح:

1. معرفة أن الضغط النفسي يمكن أن يؤثر على الأداء بشكل عام.
2. احرص على التواصل مع الآخرين بما في ذلك عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.
3. خصص وقتاً لك ولعائلتك.
4. قم بإنشاء قائمة بأنشطة الرعاية الذاتية الشخصية التي تستمتع بها، مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، أو ممارسة التمارين، أو قراءة كتاب.
5. خذ استراحة من التغطية الإعلامية لـ COVID-19.
6. اطلب المساعدة إذا كنت تشعر بأن الإرهاق أو القلق قد يؤثر على قدرتك على رعاية عائلتك أو المرضى.

إرشادات للمدراء أو رؤساء في مرفق صحي:

إن الحفاظ على حماية جميع العاملين من الضغط النفسي المزمن والصحة النفسية المتدنية النوعية خلال الاستجابة يعني أنه سيكون لديهم قدرة أفضل على أداء أدوارهم.

1. تأكد من التواصل الجيد مع جميع العاملين وقم بتزويدهم بأحدث المعلومات الدقيقة.
2. نوب بين العاملين في أداء الوظائف التي تنطوي على ضغط نفسي مرتفع وتلك التي تنطوي على ضغط نفسي أقل.
3. اعمل على تسهيل حصول العاملين على خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، وتأكد من معرفتهم بأمكان تقديم تلك الخدمات.

