



مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المتري إثر فيروس كورونا المستجد COVID-19



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

م. سعد عطية فرج شمس الدين

مدرس علم الاجتماع، كلية الزراعة بالقاهرة، جامعة الأزهر، مصر

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٢٠٢١/١٠/٢٢

الملخص

وانعكاساته على السلوك النفسي الشخصي للناس، كما تشير النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية، ومن ذلك العزلة والأمراض النفسية، والخوف وزيادة الشك في صحة المعلومات وتأثيره، واضطرابات الأكل، والعدوانية. ويتلخص العلاج الفردي للآثار النفسية للناتجة عن الحجر المتري في التهيئة النفسية للتعامل مع الأزمات، والحرص على الطلعات، وللتأقلم الاجتماعي مع ظروف فترات عبادة الله تعالى، والتكيف مع الحجر المتري، وتعزيز العلاقة الإيجابية مع الزوجة والأبناء، والتواصل الإلكتروني والأنشطة الاجتماعية، والأكل الجيد المتوازن، وقد أوصت الدرسة بضرورة الوعي بأهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها على حياة الإنسان، وإدراك مفهوم الوعي الذاتي النفسي وأهميته، وزيادة المعرفة عن كل ما يمكن أن يهدد الصحة النفسية، وعقد دورات متخصصة في الثقافة النفسية لجميع فئات المجتمع.

لقد تركت جائحة كورونا ولا تزال لتأثيرها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية على العالم أجمع بطريقة كبيرة ما تسبب في شلل وتعطيل مفاصل حياة الناس، وتجت عنها مهددات و آثار نفسية ناجمة عن اضطرار الناس للحجر المتري وعدم قدرتهم على الخروج إلا للضرورة ، ومن أهم هذه المهددات القيود المفروضة على أفراد الأسرة وانعكاساتها النفسية، والتباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الأفراد مما يتعارض مع التواصل للذي يعتبر عملية اجتماعية مهمة في حياة الإنسان، وتشابه ظروف الحجر المتري بظروف العقوبات السالبة للحرية، وتغير نمط الحياة الاقتصادية، وانتشار الشائعات والتأثير السلبي لوسائل الإعلام، والقلق بشأن توفير الاحتياجات المتريية، والضغط النفسي على كبار السن وغيرها، وللحجر المتري تأثيراته

psychological effects of home quarantine should be through psychological preparation for dealing with crises, acts of obedience to God and increased periods of worship, social acclimatization to situations during home quarantine, strengthening a positive relationship with the wife and children, electronic communication and social activities, and good balanced eating. The study recommended the necessity of awareness of the important of mental health and the extent of its impact on human life, and awareness of the concept of psychological self-awareness and its importance, increasing knowledge about all that could threaten mental health, and holding specialized courses in mental culture for all groups in society.

* مقدمة

في الربع الأخير من العام الماضي 2019، اجتاحت العالم جائحة وباء كورونا المستجد COVID-19، التي تركت ولا تزال آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية على العالم أجمع، بطريقة تكاد تكون غير مسبوقة، ولم تحصل حتى في أكبر الحروب العالمية، وذلك نظراً لانتشارها في جميع أنحاء العالم، وما تسببت به من شلل وتعطيل لمفاصل الحياة في كل البلاد بطريقة تفتقر لمثلها، وبالرغم من الجهود الكبيرة التي تبذلها البشرية بعلمائها

Abstract

The Corona (COVID-19) pandemic has left, and continues to leave, its health, economic, social and psychological effects on the whole world, causing paralysis and disrupting people's lives. It has also caused threats to their psychology and other psychological effects resulting from compelling them to stay confined to their homes as a form of quarantine and their inability to go out only in cases of necessity. The most important of these threats are the restrictions imposed on family members and their psychological repercussions, social divergence in daily interactions between individuals that is considered an important social process in human life, changing economic lifestyle, the spread of rumors and the negative impact of the media, and concern about providing needs at home, and psychological pressure on the elderly. Home quarantine has its effects and repercussions on the personal psychological behavior of people as theories explain, including phobia of isolation and mental illnesses, fear and increased doubts about the validity of information and its impact, eating disorders, and aggression. Individual treatment for dealing with the

الأهمية من الجدة والحدثة في الموضوع الذي لم يحظ بالاهتمام الكافي.

* أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على أبرز المهددات النفسية للنلحة عن الحجر المتري خلال فيروس كورونا، ووضع الحلول المقترحة لمواجهة المهددات النفسية للنلحة عن الحجر المتري، والتعريف بأهم الجهات التي قدمت نماذج من الخدمات والتدخلات النفسية والمجتمعية المحلية للتخفيف من هذه الآثار والمهددات.

* منهج الدراسة

سيتم تناول الموضوع من خلال المنهج الوصفي والتحليلي بهدف توصيف الظواهر والآثار والمهددات من جهة، وتحليلها واستخلاص أبرز النتائج والحلول لها من جهة ثانية.

* تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة عن ثلاثة تساؤلات هي: ما هي أبرز مهددات الصحة النفسية الناجمة عن الحجر المتري؟، وما هي أفضل الحلول والآليات المقترحة لمواجهة المهددات؟، وهل هناك جهات محلية قدمت نماذج للخدمات وتدخلات نفسية ومجتمعية للتخفيف من المهددات؟

* الإسهام العلمي للدراسة

تعتبر هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة العلمية والنفسية؛ وذلك لحرصها على جمع واستقصاء المهددات

ودولها ومراكز أبحاثها المتطورة للقضاء على هذه الجائحة؛ فإنها لا تزال قائمة، ولم يتمكن للعالم إلى الآن من التوصل إلى عقار نهائي فعال للقضاء على الفيروس، على الرغم من وجود عدة محاولات في هذا الصدد.

وبالإضافة للآثار الصحية والاقتصادية التي تركها ولا يزال هذا الوباء، فهناك الآثار والمهددات النفسية الناجمة عن اضطراب الناس للحجر المتري، وعدم قدرتهم على الخروج إلا للضرورة في كثير من دول ومناطق العالم، لا سيما وأن هذا الأمر غير معتاد ولا مألوف لجيلنا الحالي، ولا حتى الجيل الذي قبله من كبار السن، وبالتالي كان لذلك استحقاقات ومهددات نفسية تفرض نفسها على الناس وعلى سلوكياتهم ونفسياتهم؛ ما يستدعي بحثاً ودراسة واستقصاء لهذه المهددات النفسية من جهة، ولأفضل الطرق والآليات للتعامل معها والحد من انتشارها أو علاجها، وذلك بواقعية وطرق علمية تستند للمعلومات والمصادر العلمية، وأحدث الدراسات في هذا الشأن، بما يمثله ذلك من أهمية وضرورة تحتمها وتفرضها طبيعة المستجدات والأحداث التي تجري، والتي نسأل المولى عز وعل أن يزيحها ويخلص البشرية منها في أسرع وقت، إنه سميع مجيب.

* أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من خطورة حائحة كورونا وانتشارها الكبير والسريع، الذي سبب صدمة للعالم، وأدى لنتائج خطيرة على شتى المستويات، وانعكس على الجانب النفسي لا سيما مع اضطراب الناس للحجر المتري، كما تنبع

تحول COVID-19 الآن إلى جائحة تؤثر على جميع أنحاء العالم (منظمة الصحة العالمية، 2020أ).

وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً للمرض في الحمى والسعال والجفاف والتعب، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو ألم الحلق، ويصاب بعض الناس بالعدوى، ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة حداً، ويتعافى معظم الناس. نحو 80% من المرض دون الحاجة إلى علاج في المستشفى، وترتفع أخطار الإصابة بمضاعفات وخيمة بين كبار السن، والأشخاص الذين يعانون مشكلات طبية أصلاً، (منظمة الصحة العالمية، 2020أ).

* مهددات الصحة النفسية الناشئة عن الحجر المنزلي

هذا المرض يعتبر استثنائياً بسبب تأثيراته الصحية وسرعة انتشاره الكبيرة على مستوى العالم التي أحدثت هزة كبيرة غير مسبوقه على مستوى العالم في العصر الحديث، وأدى لوفاة وإصابة ملايين البشر؛ وهو ما دعا الدول إلى اتخاذ إجراءات سريعة وغير مسبوقه تمثلت في فرض حظر التجول ووضع قيود كبيرة على حرية التنقل والحركة للناس، وتوقفت أغلب مظاهر الحياة في ظاهرة غير مسبوقه؛ وعليه، فإن تأثيرات وتداعيات هذا المرض تجاوزت الجانب الصحي إلى جوانب كثيرة في الحياة كالجانب الاقتصادي الذي تأثر بشكل كبير، والجانب الاجتماعي، والجانب النفسي، ومن هنا تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على المهددات النفسية للناشئة عن الحجر المنزلي للناس المفروض عليهم

والتأثر النفسية الفيروس COVID-19 المستحد، ووضع الآليات المقترحة لتجاوزها من خلال تعاون وتكامل الوزارات والجهات ذات العلاقة، وبالتالي فالدراسة جمعت بين الجانبين: العلمي والنفسي من جهة، والعملية التنفيذي من جهة أخرى؛ مما يميزها من بعض الدراسات التي تناولت الموضوع بشكل نظري أو علمي تخصصي فقط.

* التعريف بفيروسات كورونا

فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار، يعرف أنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم سارس، وفيروس كورونا المستحد - COVID-19، وهو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر، وقد خلصت التحريات المفصلة إلى أن فيروس كورونا المسبب لمرض سارس قد انتقل من قطط الزباد إلى البشر، وأن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS-CoV قد انتقل من الإبل إلى البشر، ويسبب فيروس كورونا المكتشف أخيراً مرض COVID-19 (منظمة الصحة العالمية 2020أ).

ومرض فيروس كورونا المستحد COVID-

19 هو "مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس للحديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة (ووهان) الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد

بسبب هذا المرض وتداعياته، ولعل من أهم المهددات النفسية المرتبطة بالمرض:-

١- القيود المفروضة على أفراد الأسرة

أدى فيروس كورونا إلى إجبار للناس على الالتزام بقيود عديدة لم تؤخذ بالحسبان لحماية أنفسهم ولسرهم من المرض، فأصبح على كل فرد مسؤولية لتباعد إجراءات الوقاية، كالبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى، الأمر الذي أدى إلى عدم القدرة على ممارسة المهنة بشكل مريح، بالإضافة إلى الحرص على تعقيم كل ما يأتي من الخارج، وزيادة الحذر عند التعامل مع أفراد الأسرة، كل هذه الإجراءات تؤدي إلى شعور الإنسان بالتقييد وعدم الحرية، خاصة وأن الخروج من المنزل في أي وقت والتعامل بشكل مباشر مع الآخرين كان من المسلمات والأمر المفروغ منها، وبالتالي فإن عزل السكان وحظر خروجهم وتقليلهم سيؤدي بالتأكيد إلى عواقب وخيمة على سلامتهم النفسية، مثل: الإحباط أو الملل والقلق بشأن إصابة الشخص أو إصابة من حوله بالمرض.

وقد تم إجراء 24 دراسة تتعلق بالسارس والإنفلونزا والإيبولا، وحدت 23 منها صلة بين الحجر والآثار النفسية الضارة؛ وذلك أن الإنسان بطبيعته لا يقدر على تحمل مثل هذه القيود، لا سيما إذا اجتمع مع مدة غير معلومة ووضع صحي خطير، وبالتالي يكون تحت ضغط وتحد نفسي كبير، فالحرية والشعور بالأمان من حاجاته الأساسية، وللتخفيف من أثر ذلك على الناس؛ لا بد من

استخدام الإقناع والتأثير بدلاً من الاقتصار على الفرض والإجبار، فذلك يزيد من إحساسهم بالسلطة، ويقلل من العجز من خلال شعورهم بأنهم مشاركون نشطون في ظروف مجتمعهم، وهذا مفهوم نفسي مهم، فعندما يولح الإنسان ضغوطاً خارجية فإن شعور الفاعلية يمكنه من الشعور، وكأنه ناج أكثر من كونه ضحية؛ ما يزيد إحساسه بالسيطرة، ومن سبيل جعل الناس يوافقون على الحجر المتري، إبقاؤهم على اطلاع حول عواقب كسر الحجر، وشرح كيف يمكن للعزلة أن تفيد المجتمع، فيتحول الحجر من إزعاج مخيف إلى فعل إثبات حقيقي، وشكل من أشكال تقرير المصير في مواجهة ضغوط هائلة (UKRI, 2020).

٢- التباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الأفراد

مع إدراك قدرة فيروس كورونا المستجد COVID-19 على الانتشار بشكل كبير وسهولة انتقال العدوى به؛ أصبح التباعد الاجتماعي خطوة أساسية للحماية من المرض، وهذا التباعد يعتبر من أصعب الخطوات وأكثرها تأثيراً على الصحة النفسية؛ إذ يعد التواصل الاجتماعي من الأساسيات في حياة الإنسان، فالإتصال هو هواء الحياة الإنسانية الاجتماعية ولا تكون إلا به، وتنبثق أهمية التواصل من ارتباطه بالحاجات الإنسانية، فالإنسان كائن يتحرك في الحياة مدفوعاً بحاجاته الفسيولوجية؛ مثل الطعام والشراب، وحلقاته النفسية والاجتماعية أيضاً، وغالباً ما يكون التواصل هو الطريق لإشباع هذه الحاجات" (سليمان، 2014أ، ص. 73)، ويعد التواصل عملية اجتماعية تؤدي دوراً مهماً في حياة الإنسان، لابتداءً بإشباع الحاجات

الإنسانية وانتهاء بتقدير الذات للذي لا يتم إلا من خلال التفاعل مع الآخرين، سواء في المدرسة أو العمل وغيرها، فهو وظيفة رئيسة في أي بناء متكامل، سواء أكان هذا البناء بيولوجياً أو سيكولوجياً (الصوافي، 2015).

ولذا يعد لنعدام التواصل من أكثر الأمور تأثيراً على الصحة النفسية، ومع ظروف الحجر المتري، انخفضت نسبة التواصل بشكل كبير جداً، وهو ما سيؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية (قمحية، 2017).

٣- تشابه ظروف الحجر المتري بظروف العقوبات السالبة للحرية

يشهد العالم اليوم تحدياً نفسياً كبيراً في ظل اضطراب مليارات البشر للالتزام بمنزلهم، فعلى الرغم من كون الحجر المتري فرصة ثمينة لاستغلال الوقت والقيام بعدة أمور لم يكن لها الوقت الكافي في الأيام العادية، إلى حزن دوره العظيم في احتواء الفيروس؛ فإن الكثيرين يرون أنه لا يختلف عن السجن في تقييده للحرية، ومنعه القيام بالعديد من الأمور دون قلق أو خوف، فقد أصبح من المحتم عليهم ممارسة جميع الأعمال والنشاطات في مكان واحد يمنع الخروج منه؛ ما جعل البعض يشعر بالخوف على حريته التي تعتبر من أهم الحاجات الإنسانية، نظراً لأنها ترتبط بإحساس وشعور الإنسان الداخلي؛ ولذلك فهي حاجة نفسية في المقام الأول (سليمان، 2014ب).

وعلى الرغم من أن الحجر يقيد الفرد عن القيام ببعض الأمور لفترة مؤقتة؛ إلا أنه لا يمكن مقارنته بالسجن

الحقيقي؛ فالحجر له إيجابيات عديدة قد تكون فرصة ثمينة لا تتكرر بسهولة؛ فالعديد منا كان يرغب في الحصول على بعض أوقات الفراغ لاستغلالها في الراحة، أو تطوير النفس والرجوع إلى اللذات والاهتمام بالهوليات، أو لقضاء وقت أطول مع العائلة، بالإضافة إلى تقوية الإيمان وتحسين العلاقة بالله تعالى، وقد جاءت هذه الفرصة المتمثلة بالحجر المتري التتيح للناس الكثير من الأوقات التي يمكن استغلالها لتحقيق ما سبق، وبالتالي فينبغي للناس النظر للنصف الممتلئ من الكوب، والعمل على اقتناص هذه الفرصة واستحضار إيجابياتها وفوائدها واستثمارها.

٤- تغير نمط الحياة الاقتصادية

لقد سبب فيروس كورونا تراجعاً اقتصادياً على المستويين المحلي والعالمي؛ وذلك لاضطرار أغلب القطاعات الاقتصادية والتحليلية للتوقف عن العمل في إجراء وقائي للحد من انتشار الفيروس، كما أغلقت المطارات وتوقفت حركة الطيران بشكل شبه تام، وقد قالت إدارة الشؤون الاقتصادية والاجتماعية التابعة للأمم المتحدة في تقريرها عن الحالة والتوقعات الاقتصادية في العالم: إن الاقتصاد العالمي سيتقلص بنسبة 3.2% في عام 2020، وذكر التقرير أن هذا التقلص سيتسبب بحسائر تبلغ حوالي 8.5 ترليون دولار، أي ما يعادل حوالي 4 أعوام من المكاسب التي تحققت (سي إن إن بالعربية، 2020) الأمر الذي أدى إلى تعليق عدد كبير من الوظائف عند الكثير من الناس، وبالتالي انخفاض للدخل الشهري وعدم ثباته، وقد ذكرت منظمة العمل الدولية أن أكثر من 1 من بين كل 6 شباب في العالم

قد توقفوا عن العمل منذ تفشي فيروس كورونا، بينما انخفضت ساعات عمل من بقوا في وظائفهم بنسبة 23%، وقال المدير العام للمنظمة العمل الدولية (منظمة العمل الدولية، 2020)، غاي رليدر: "إذا لم نتخذ إجراءات كبيرة وفورية لتحسين وضعهم، فقد يبقى إرث الفيروس معنا لعقود، إذا كلنت مواهبهم وطاقتهم مقيدة بجانب الافتقار إلى الفرص أو المهارات، فسوف تتلف كل مستقبلنا وتجعل إعادة بناء اقتصاد أفضل بعد COVID-19 أكثر صعوبة" (سي إن إن بالعربية، 2020).

وتؤثر البطالة بدورها على الصحة النفسية للفرد العاطل عن العمل، وأسرتته من حوله أو المسئول عنهم، وقد سبب هذا التحول الاقتصادي الضخم أثراً كبيراً في صحة الأفراد النفسية، فأوحد حللة من القلق والشعور بعدم الاستقرار عند الكثيرين، وذلك أن الوضع الاقتصادي له دور كبير في لستقرار الصحة النفسية، وقد أبرزت منظمة الصحة العالمية محددات الصحة النفسية من خلال عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة يرجع إليها للدور الرئيس في تحديد مستوى صحة الفرد النفسية في مرحلة ما، وذكرت مثالا على ذلك الضغوط الاقتصادية، التي تعتبر من الأخطار التي تحدد بالصحة النفسية للأفراد والمجتمعات المحلية (منظمة الصحة العالمية، 2018).

ويعد عدم لستقرار الوضع الاقتصادي مصدراً قوياً للقلق، والخوف من فقدان الوظائف، أو الأهيار الكامل في الدخل بالنسبة للعاملين لحسائهم الخاص، وتؤدي الخسارة المالية إلى ضائقة اجتماعية واقتصادية طويلة الأمد، وقد وجد

في دراسات تفشي الأمراض السابقة أنها عامل خطر لأعراض الاضطراب النفسي والغضب والقلق بعد عدة أشهر من فترة الحجر (UKRI, 2020).

٥- وسائل الإعلام والشائعات وتعزيز الفكر السلي

أدى انتشار وباء كورونا إلى تعرض الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام بشكل كبير، والمبالغة في متابعة الأخبار، مما فيها من شائعات وأخبار كاذبة ومغلوبة تعمل على بث الخوف في نفوس للناس، وهو ما يؤثر على الصحة النفسية بشكل كبير، من خلال زيادة القلق والخوف والشعور بعدم الأمان.

وتزيد الشائعات في العادة وتنتشر وتلاقي أرضية أكثر خصوبة في أوقات الأزمات من أوبئة وحروب وغيرها، وتزداد وتنتعش عندما يكون هناك "التباس" في الفهم والمعرفة للكاملة في حيثيات الأمور داخل المجتمع (الزعي، 2020)، وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن التدفق شبه المتواصل لتقارير إخبارية عن موضوع معين يمكن أن يتسبب في شعور أي شخص بالقلق أو الكرب تجاهها؛ لذلك، لا بد من التماس أحدث المعلومات والإرشادات العملية في أوقات محددة فقط خلال اليوم من المتخصصين في مجال الصحة ومن المواقع الموثوقة، وليكن هدفك الأساسي من الحصول على المعلومات هو أن تتمكن من اتخاذ خطوات عملية لإعداد خططك وحماية نفسك وأحبائك، وتجنب الاستماع إلى الشائعات التي تسبب الشعور بالانزعاج منظمة الصحة العالمية، 2020 ب).

وقد أكد المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية أن الشلثعات التي يجريتها لها من خلال وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي حول فيروس كورونا المستجد قد يكون لها انعكسات سلبية على الصحة النفسية لأفراد المجتمع، ما يؤدي بدوره إلى ظهور اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب وانسداد الشهية أو فتحها؛ لذا فمن الضروري أن يقوم الفرد باستقاء المعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بفيروس كورونا من الجهات الرسمية المختصة والموثوقة، وعدم الانسياق وراء الأخبار التي تشتمل على تهويل وشائعات، وأن يتم التركيز دائماً على الأخبار الإيجابية، كارتفاع حالات الشفاء وانخفاض نسبة الوفيات، والجهود الكبيرة المبذولة من الدولة لمكافحة الفيروس (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2020).

٦- الاحتياجات المتزايدة والقلق بشأن مسألة توفيرها

إن أزمة انتشار وباء كورونا وما فرضته من حجر منزلي وتعليق وظائف للكثيرين، وإغلاق الحدود وغيرها، جعلت الناس في حالة من القلق بشأن مسألة توفير الحاجات الأساسية في المنزل، فقد أصبح الناس يفكرون بشكل رئيسي حول كيفية تأمين كل ملقح يحتاجون إليه من غذاء ودواء واحتياجات أخرى خلال فترة الحجر تغنيهم عن الخروج من المنزل أطول فترة ممكنة، بالإضافة إلى الاعتقاد الخاطئ لدى البعض بعدم القدرة على تأمين هذه الاحتياجات في المستقبل في ظل الأزمة؛ ما دفعهم إلى شراء وتخزين السلع بشكل مبالغ فيه، فبدأت تظهر الرفوف الفارغة في الأسواق الغذائية، وازداد التزاحم عندها وأصبح القلق من الجوع أكبر من

المرض وانتشار العدوى بينهم، ورأينا في كثير من نشرات الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي صوراً الرفوف المحلات التحاوية وهي خالية من كل شيء، بعض محلات المواد الغذائية في أمريكا وكندا وبعض دول أوروبا بيعت محتوياتها بشكل كامل. إن الخوف من المجهول وحالة اللايقين التي تنتشر وقت الأزمات، يجعلان للناس يعتقدون أنه لا بد للاستجابة أن تعادل جسامه الحدث وخطورته، وبالتالي لا بد من شراء كميات كبيرة من أي سلعة متوفرة، إذا فالغموض الذي أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد يدفع الكثير للإفراط في الإنفاق محاولين عن طريق ذلك بذل كل ما في وسعهم لتهدئة المخاوف والقلق؛ كما أن من العوامل الأخرى التي قد تدفع الكثير للتهافت على الشراء هو الخوف من تضييع الفرص، فقد يعترهم الخوف إذا ما اعتقدوا أنهم ضيعوا فرصة شراء سلعة ما، حيث نخبنا نظرية الندرة أننا عندما نعتقد وجود ما هو نادر أو متاح لفترة قصيرة من الزمن، فإن عقلنا سيعطيه تقديراً أعظم ووزناً أكبر مما يملكه، فنعتقد أنه لا بد من استغلاله قبل أن يختفي من السوق (أبو خيران، 2020).

٧- عدم الاستقرار المنزلي نتيجة بعض الظروف المرافقة

في ظل أزمة كورونا، أصبح عمل رب الأسرة من المنزل، ودروس الأطفال جميعها عبر شبكة الإنترنت، واستمر كل فرد في الأسرة بالقيام بجميع نشاطاته دون الخروج من المنزل، ما أدى إلى زيادة التعامل والاحتكاك مع أفراد الأسرة، الذي يعد من الأمور الإيجابية بوجه عام، إلا أنه مع طول مدة الحجر وتزايد أوقات الفراغ، إلى حثب عدم

٨- ضعف التثقيف النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط

في ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية إثر انتشار وباء كورونا، فإنه ينبغي عدم إهمال أن الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية؛ ذلك أن التوتر والخوف يؤثران بشكل كبير على مناعة الإنسان (فرويز، 2020)، وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن العافية النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعرف على أنها "حالة للعافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادية، ويكون قادراً على العمل الإيجابي والمثمر، ويمكنه الإسهام في مجتمعه"، وتوفر العافية النفسية ركيزة للمشاعر والأفكار والانطباعات والمعارف وعلاقات التواصل والسلوكيات الإيجابية، ومن ثم، فالعافية النفسية ليست فقط مرغوبة في حد ذاتها، ولكنها تعد أيضاً مصدراً لجلب وحماية وتراكم رأس المال البشري والمادي والطبيعي والاجتماعي (منظمة الصحة العالمية، 2018).

ومن أهم العوامل المؤثرة على صحة الإنسان النفسية هي الثقافة النفسية، ومدى فهم الإنسان لنفسه وعواطفه أو ما يعرف بالوعي الذاتي، وإن اكتساب الإنسان للوعي الذاتي ومعرفة المزيد عن صحته النفسية يؤدي إلى شعور مبالاظمتان والثقة الكبيرة بالنفس والقدرة على التحكم في النفس، وبالتالي يصبح أقل عرضة للتصرف بتهور أو بطريقة مدمرة لنفسه أو لعلاقاته، وبالوعي الذاتي نستطيع أن نفهم العلاقة بين مشاعرنا، وما نفكر به، وما نفعل أو

استقرار الوضع المادي والقلق بشأن الإصابة بالمرض، ازداد الضغط النفسي والتوتر الذي سبب بعض المشكلات الأسرية.

ويمكن أن يكون الحجر المتري مع أفراد العائلة إيجابياً أو سلبياً، ففي الجانب الإيجابي هي فرصة للعائلات للالتقاء وتقوية الروابط، ولكن وجود للناس معاً بشكل إجباري طيلة الوقت يمكن أن يضع ضغطاً كبيراً على العلاقات بينهم، لذلك كان للحجر المتري دور كبير في زيادة المشكلات الأسرية عند البعض (UKRI, 2020)، ويعود ذلك لأسباب عديدة منها:

* ملفات مغلقة بين الزوجين منذ فترة طويلة تم فتحها هذه الفترة، نتيجة توافر الوقت والجلوس معا فترة أطول

١- الهلع والتوتر النفسي الذي يدفع البعض لأن يفرغ طاقته في الآخرين.

٢- الشعور بالملل من قضاء وقت طويل في المنزل مع نفس الأشخاص ونفس الروتين.

٣- كثرة التذمر والحديث السلبي المستمر عن سوء الوضع والضجر، وهو أمر مزعج للآخرين وموتر للجو.

٤- المشكلات للمادية التي تعتبر من أكثر الأمور المؤثرة بشكل ملحوظ على العلاقات الأسرية (النعيمي، 2020).

نقول، أو نقرر، لذا فهو نوع خاص من الفطنة (Kohn et al., 2017).

لذا فلا بد للإنسان أن يحرص على إعطاء أهمية أكبر للثقافة النفسية، ويحرص على اكتساب الوعي للذاتي والنفسي، فعندما يدرك الإنسان نفسه، ويكون واعياً لكل ما يشعر به يصبح أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحطيتها بشكل أسرع (Goleman, 2020).

٩- الضغط النفسي على كبار السن

يمر العالم بوباء لا يستثنى فئة أو عمراً أو جنساً، يصاب به الجميع بدرجات متفاوتة، وقد نشر حالة من القلق والذعر في نفوس الكثير من الناس، وقد كان معظم ضحاياه هم كبار السن، خاصة مع انتشار المشكلات الصحية لديهم بشكل أكثر من غيرهم، فالكثير منهم يفقد القدرة على الحركة، أو تصبح حركته محدودة، ويعتمد البعض على الآخرين لتلبية احتياجاتهم، كما يعاني بعضهم من مشكلات جسدية وعقلية ونفسية تتطلب رعاية طبية طويلة الأمد، ولا بد من مساعدة كبار السن خاصة عند وجود مشكلات نفسية لديهم، وذلك أهم غلباها يترددون في طلب المساعدة.

وقد دعت الجمعية السعودية وقار لمساندة كبار السن إلى ضرورة حماية كبار السن من جائحة "كورونا"، لا سيما للذين لديهم أمراض مزمنة ولا يتمتعون بمناعة قوية، وأكدت الجمعية أهمية مراعاة السلامة النفسية عند زيارتهم، وعدم نقل الأخبار السيئة عن المرض لهم، هملية لهم من

حالات الملح والخوف والقلق، وتذكيرهم بأهمية المحاذير الصحية التي تقدمها الحكومة ووزارة الصحة للتعامل معه السببي، (2020).

وبما أن كبار السن أكثر عرضة للأضرار النفسية خلال فترة وباء كورونا، فلا بد من زيادة الرعاية والاعتناء بهم، وذلك بتقديم الدعم العملي والعاطفي هاتفياً، أو من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وتقديم حقائق بسيطة لهم عما يجري ومعلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يفهمها كبار السن، ولا بد أيضاً من تقديم التعليمات بطريقة واضحة ومختصرة وحليمة، كما أن تشجيع كبار السن على ممارسة الأنشطة الروتينية المعتادة، أو استحداث أنشطة جديدة، بما في ذلك التمارين المنتظمة أو التنظيف والقيام بالأعمال المنزلية أو الرسم أو الغناء والتركيز على الهوايات الممتعة والتواصل بانتظام مع الأهل والأحباب، والبعد عن الإفراط في متابعة الأخبار وكل ملبدعو للقلق يساعد على تحسين حالتهم النفسية (منظمة الصحة العالمية، 2020 ب).

* أثر الصحة النفسية والحجر المنزلي على السلوك النفسي الشخصي

كما أن للحجر المنزلي تأثيراته ومهددته على الصحة النفسية؛ فإن له أثراً وانعكساً على السلوك النفسي الشخصي للناس، وهذا شيء طبيعي، وتسلسل منطقي للأمر، فالحجر يؤدي إلى آثار على الصحة النفسية، وهذه بدورها تنعكس على السلوك النفسي الشخصي وتظهر

لتأثيرها عليه، ومن هنا كان علينا في اللبالية أن نتحدث عن النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية الناشئة عن الحجر المتزلي، ولتأثير الحجر المتزلي على السلوك النفسي الشخصي.

١- النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية الناشئة عن الحجر المتزلي

أ- نظرية الشعور بالتماسك

ظهرت حركة جديدة لعلماء النفس تتجه أكثر نحو دراسة تأثير العوامل النفسية على الحالة الصحية للإنسان ومحاولة اكتشاف المتغيرات التي تطور صحة الإنسان وتحافظ عليها، فظهر مفهوم مشاعر التماسك للذي يبحث في القضايا المرتبطة بالصحة للإجابة عن تساؤلات عدة منها: لماذا يظل للناس أصحاء على الرغم من وجود للعديد من العوامل المهددة للصحة؟ كيف يستطيع بعض الأشخاص التعافي من المرض؟ ما خصائص الأشخاص الذين لا يصابون بالأمراض على الرغم من تعرضهم لضغوط نفسية قاسية وشديدة؟ هذه القضايا وغيرها شكلت منطلق الأعمال النظرية والتطبيقية للعالم النفس **Antonovsky**، وعلى الرغم من أن العوامل والظروف الخارجية كالحروب والفقر والمشكلات الاجتماعية وما شابه ذلك تعرض صحة الإنسان للخطر، فإننا نجد فروقاً بين الأفراد في الحللة الصحية، إذا، الظروف الخارجية الضاغطة متشابهة والفروقات تتضح بين الأفراد في مدى جودة استغلال الفرد لموارده الداخلية أو

عوامل المقاومة من أجل الحفاظ على صحته (حدة، 2018).

ومن خلال الدراسات التي أجراها **Antonovsky** على أشخاص حققوا درجات من الصحة النفسية بعد التعرض للضغوط والأزمات، صاغ نظريته حول الشعور بالتماسك باعتباره أحد تلك الموارد النفسية التي تحافظ على صحة الإنسان، ومفهوم مشاعر التماسك كما ذكره **Antonovsky** يصف لنا قدرة الفرد على استيعاب ضغوطات الحياة، ومن ثم مواجهتها بصورة فاعلة من خلال الموارد النفسية؛ ما يؤدي إلى الحفاظ على الصحة (حدة، 2018). وقد عرف **Antonovsky** مشاعر التماسك على أنها "عبارة عن توجه نحو الحياة يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه الفرد الشعور المستمر والدائم والدينامي في الوقت نفسه بالقدرة على التنبؤ بعالم قدرته الداخلية والخارجية، وبأن هناك احتمالاً كبيراً بأن تتطور الفرص بالشكل المناسب الذي يتوقعه الإنسان" (حدة، 2018، ص. 181).

ب- نظرية التفاعل الاجتماعي

يعد التفاعل الاجتماعي من أكثر المفاهيم انتشاراً في علم الاجتماع وعلم النفس على السواء، وهو الأساس في دراسة علم النفس الاجتماعي الذي يتناول دراسة كيفية تفاعل الفرد في البيئة، وما ينتج عن هذا التفاعل من قيم وعادات واتجاهات، وهو الأساس في قيام العديد من نظريات

الشخصية ونظريات التعلم ونظريات العلاج النفسي (عزوزي، 2011).

المجتمع بشكل كلي، وهو نمط سيكولوجي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز، ولا يعد جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافة، ويمكن تعريف المرض النفسي أيضاً بأنه اضطراب وظيفي في الشخصية، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية شتى منها القلق، والاكتئاب، والوسواس وغيرها (عوض، 2015).

وفي الوضع الحالي لأزمة كورونا، ودون سابق إنذار، وفي غضون أسابيع وجد الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم أنفسهم وقد تبذلت لأخط حياتهم التي ظلوا اعتادوا عليها، فقد وضعت مجموعة كبيرة من الناس نفسها في حجر منزلي طوعاً أو كرهاً في محاولة لاحتواء تفشي فيروس كورونا COVID-19، وأصبحوا حبيسي الحدران، يبدؤون عملهم وينهونه من المنزل، وهذا أمر صعب خاصة على أولئك الذين اعتادوا على الحركة والعمل والتنقل.

ويرى الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به؛ إذ إنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية، وهذا الوضع يتسبب بمشكلات نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف (بي بي سي الأوبئة، وفي ظل الوضع الجديد الذي لم يألّفه الكثير، يقلق الأطباء النفسيون من موجة كبيرة من الأمراض النفسية الناتجة عن المشكلات المتراكمة التي سببها الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس

ويعد التفاعل الاجتماعي أحد أهم المهارات التي لا بد للفرد من إتقانها للتعيش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، وهو بشكل عام نوع من المؤثرات والاستجابات، والتفاعل الاجتماعي لا يؤثر على الأفراد فحسب، بل يؤثر كذلك على القائمين بالبرامج أنفسهم، فيؤدي ذلك إلى تعديل طريقة عملهم مع تحسين سلوكهم تبعاً للاستجابات التي يستحسبها الأفراد، وقد عرف التفاعل الاجتماعي بطرق عدة من أبرزها تعريف (لتاواي، 1970) بأنه: "الاسم الذي يطلق على أي علاقة تحدث بين الأشخاص في مجموعات، أو بين المجموعات بعضها ببعض باعتبارها وحدات اجتماعية"، بينما عرفه "أوبنك" بأنه: "قوة العمل الجماعي الداخلية كما يراها الذين يسهمون فيها"، وعرفه "كولب وولسن" بأنه "ما يحدث عندما يوضع شخصان أو جماعتان على اتصال فيما بينهما، ويحدث تغيير في سلوكيهما"، ونلاحظ على تعريف وولسن إضافة معنى زائد عن التعريفات السابقة، فهو لا يقتصر من وجهة نظره على العلاقة التي تحدث بين الأشخاص والمجموعات، ولكنها تتعداها للتأثير أو التغيير الذي يحدث في السلوك بسبب هذه العلاقة (لغويبي، 2017).

٢- العزلة والأمراض النفسية

يعرف المرض النفسي عموماً بأنه كل ما يعوق الفرد عن المفاعلية وعن التواصل السليم مع النفس ومع

أمراضاً جديدة لا تتوافر بشأها معلومات كافية لمكافحتها والوقاية كورونا المستجد، وبحسب استطلاع أجري أخيراً، كشف أطباء عن ارتفاع حالات الطوارئ التي تحتاج إلى الدعم النفسي، وقالت البروفيسورة ويندي بيرن رئيسة الكلية الملكية للأطباء النفسيين في بل بريطانيا "إننا نشهد بالفعل للتأثير للمدمر مرض COVID-19 على الصحة العقلية، مع معلنة المزيد من الناس من للتأزم" (Roxby, 2020).

وقد أظهرت إحدى للدراسات التي أجريت في ولاية أمهرة في إثيوبيا 33% من السكان يعانون من أعراض مرتبطة بالاكتئاب، وهو ما يعادل ثلاثة أضعاف ما كان قبل تفشي الوباء، وأظهرت دراسات أخرى أن معدل انتشار الاضطراب العقلي في حضم الأزمة كان بنسبة 60% في إيران و45% في الولايات المتحدة، كما أظهر استطلاع أجري على 1300 طبيب صحة نفسية من جميع أنحاء بريطانيا أن 43% منهم لديهم ارتفاع في الحالات التي تتطلب مساعدة عاجلة (مونت كارلو الدولية، 2020).

وفي إيطاليا وإسبانيا، أفاد الآباء أنه أثناء وجودهم في الحجر المتري خلال تفشي وباء كورونا، وجد 77% من الأطفال صعوبة في التركيز، فيما أصيب 39% بالقلق والاضطراب، كما أن 38% منهم يعانون من العصبية، بينما يعاني 31% من مشاعر الوحدة، بحسب إنجاز منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة. (UKRI, 2020).

وقال أحد الأطباء النفسيين: "يعاني العديد من مرضانا من اضطرابات نفسية؛ وذلك نتيجة مباشرة لاضطراب ناتج عن فيروس كورونا المستجد، على سبيل المثال العزلة الاجتماعية، وزيادة التوتر، ونفاد الأدوية" (Roxby, 2020).

٣- الخوف وزيادة الشك في صحة المعلومات وتأثيرها:

لاحظ علماء الاجتماع وعلماء علم النفس الاحتملي -Social phycology- أن هناك أخطاءً سلوكية ونفسية جماعية مرتبطة بأوقات الأوبئة، كالتعاون، أو وباء الإنفلونزا الإسبانية؛ ما دفع إلى دراسة أنماط استجابات المجتمعات خلال أوقات انتشار الأوبئة، ومظهر في هذا الإطار مفهوم سيكولوجية الأوبئة (Epidemic phycology) الذي يدرس سلوك المجتمعات مع تفشي الأوبئة.

وتشهد المجتمعات موجات من الخوف الجماعي تحت تأثير الأوبئة، كما تحدث ثورة في التفسيرات المرتبطة بأسباب المعاناة الجماعية فترة الوباء، تتسبب في زخم من السلوكيات والإستراتيجيات والمحاولات البائسة لمواجهة الوباء، خاصة وأن تعد بطبيعتها أمراضاً جديدة لا تتوافر بشأها المعلومات كافية لمكافحتها والوقاية منها، وبالتالي لا يوجد علاج لها (الحفناوى، 2020).

إن المرء أثناء انتشار الأوبئة لا يواجه فقط أخطار انعدام اليقين (Uncertainty) المرتبطة باحتمالات إصابته بالمرض من عدمه؛ بل يواجه أيضاً عبئاً أثقل يرتبط

بحالة كاهلة من المجهول (The Unknown)، وهو الذي يتسبب في تصاعد مشاعر الخوف والقلق التي قد تكون أكثر خطورة على حياة الفرد، ولئلك فإن الوباء لا يرتبط بالمصابين فقط بل إنه يشمل المجتمع كله بدرجة أو بأخرى، بتأثيره النفسي المرتبط بسرعة انتشار الوباء، وعدم القدرة على توقع متى وكيف ينتهي، مع عدم وجود سقف واضح أو يقين بظهور دواء معالج، وذلك أن حادثة الوباء لم تسمح بوجود كم ونوعية المعلومات التي من شأنها بث الطمأنينة، بل إن المعلومات المتوافرة عن الوباء وسرعة انتشاره، تعزز المخاوف أكثر بين المجتمعات (الحفناوي، 2020).

للذي يقومون به. مشاهد الرفوف للفارغة، وما تنشره وسائل الإعلام، والكلمات المستخدمة في وصف فيروس كورونا مثل: الفتاك والجائحة المميتة وغيرها، بالإضافة إلى نشر أعداد المصابين التي تتزايد بشكل مخيف كل ساعة، تستحوذ على تفكيرنا وتعزز حالات الخوف وللذعر الجماعي، وفي هذه الحالات، تسيطر الانفعالات علينا بشكل كبير فتتحكم بنا وبقرارلنا، وتبعلنا عن التفكير بشكل عقلاي منطقي، فنخسر القدرة على التحليل الموضوعي، ويصح الخوف معدياً كأى وباء، وينتشر بين الأفراد بسرعة كبيرة ويتحول إلى كتلة من المشاعر السلبية المشتركة التي تنتشر بين الجماعات (أمين، 2020).

وفي الظروف الراهنة، ومع سيطرة القلق والخوف على الناس بسبب فيروس كورونا COVID-19، يشير البعض من حولنا إلى شدة الوباء وخطوبته، وفي المقابل يحاول آخرون مواجهة القلق والتخفيف منه، وفي مثل هذه الحالات ومع عدم اليقين والتردد وتضارب المعلومات، نلجأ بشكل لا شعوري إلى ملاحظة تصرفات الآخرين وشعورهم، لكي نقرر المناسب ونفعله نحن، وتتم ملاحظة الآخرين، غالبا عن طريق وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، فهي تغرقنا بالأخبار عن ردود أفعال الناس وتصرفاتهم تجاه هذا الوباء، فحين نرى في نشرات الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي صور رفوف المتاجر الفارغة، وأناساً يملؤون عربات التسوق بطريقة غير عقلانية، نعرف كيف يفكر الآخرون، وكيف هي تصرفاتهم، فينتابنا فوراً الشعور بالخوف والقلق، وأن علينا أن نقوم بالشيء نفسه

٤- اضطرابات الأكل (الشراهة والسمنة أو فقدان الشهية)
ظهرت في الآونة الأخيرة نكات تم تداولها بين الناس عن زيادة أوزانهم نتيجة الحجر المتري للذي فرضه فيروس كورونا المستجد COVID-19، ولكن قد تعكس هذه النكات مخاوف الكثيرين حول أساليب التأقلم مع العزلة والحجر للمتري، وقد ذكرت كويتني ولين، أخصائية نفسية بولاية لاس فيغاس الأمريكية، أن هناك الكثير من الأبحاث التي أثبتت أن التعرض للضغوط النفسية أوقات الأزمات يسبب تغيراً في لئاطتناول الطعام، ولئلك نجد الكثير من الناس الآن في ظروف الحجر المتري المفروض، صعوبة في مقاومة الرغبة في تناول الطعام، وهناك ثمة دوافع نفسية تؤدي بنا إلى البحث عن الطعام عند انقلاب للعالم رأساً على عقب، فقد يلاحظ الإنسان أنه يشتهي الأطعمة الغنية بالسكريات والسعرات الحرارية العالية حال تعرضه

ويعد الاكتئاب والقلق والتوتر، والحزن الشديد أو الخوف الشديد، من الأسباب التي قد تؤدي إلى حدوث أحد اضطرابات الأكل (نجار، 2019).

٥- العدوانية في التعامل مع الآخرين

فرضت أزمة فيروس كورونا المستجد COVID-19 للعديد من القيود على جميع الناس، تلك القيود التي منعت من القيام بأمور تعتبر من المسلمات، كالخروج من المنزل دون أي قلق وفي أي وقت، والقيام بالنشاطات الاجتماعية دون حذر أو شعور بالريبة من الشخص المقابل لاحتمال إصابته بالمرض، وعندما أصبحت هذه المسلمات ممنوعات، شعر العديد بالعجز والضغط النفسي نتيجة عدم القدرة على القيام بأحد حقوقه، وهو ما قد يؤدي إلى تصرف البعض بعدوانية مع الآخرين، وقد أجمع الأطباء على أن الإنسان عندما يجد نفسه عاجزاً عن الحصول على ما يريده، فإنه قد يتصرف بعدوانية وسلوك عنيف (عبد المنان، 2012).

ويسعى المرء في حيلته من أحل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ويواجه العديد من المشكلات التي تخل من توازنه وتجعله في حالة من التوتر والاضطراب، فيسعى إلى حل هذه المشكلات واستعادة توازنه بطريقة بناءة، وإن لم يستطع، يصبح في حالة من التوتر والإحباط، ويلجأ إلى طرق سلبية خاطئة في حل مشكلاته، منها العدوان.

للضغوط النفسية؛ وذلك لأن هذه الأطعمة تمد الجسم بالطاقة بصورة فورية لفترة قصيرة، ويرجع ذلك إلى أن الجسم يفرز هرمون الكورتيزول المرتبط بزيادة الشهية لاستجابة للضغوط النفسية، وتخفف السكريات إفراز الدوبامين الذي هو أحد النواقل العصبية المرتبطة بالسعادة، وتقول "وارين": إن الأكل بنهم وشراهة يحفز مركز المتعة في الدماغ، وينأى بك نفسياً عن المشاعر السلبية التي تنتابك هذه اللحظة (Roux, 2020).

وقد أشرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس استطلاعاً للرأي قال 38% من المشاركين فيه: إنهم أفرطوا في تناول الطعام، أو تناولوا أطعمة غير صحية خلال الشهر السابق مارس، 2020 بعد تعرضهم للضغوط النفسية (Roux, 2020).

وتعد اضطرابات الأكل من الأمراض النفسية التي تنجم عنها معدلات عالية من الأمراض المصاحبة لها والمهددة للحياة وحالات الوفاة أحياناً، وتعود لأسباب طبية نفسية (AED, 2016).

إن الذين يعانون لاضطرابات الأكل لديهم معدلات عالية من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطراب الوسواس القهري وسلوكيات إيذاء الذات، ويذكر المرضى وجود أعراض اكتئاب أو غير ذلك من الأمراض النفسية، بالإضافة إلى أن معدلات وفيات المرضى للذين يعانون من اضطرابات الأكل هي الأعلى من أي اضطراب نفسي آخر (AED, 2016).

* العلاج الفردي للآثار النفسية الناتجة عن الحجر المتزلي

الجسدية السليمة، وترتبط المناعة الجسدية بشكل واضح وصريح بالمناعة النفسية، فإن قلت المناعة النفسية أصبحت المناعة الجسدية عرضة لأن تقل وتضعف أيضاً، وبالتالي يصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالمرض، وإن تمت الإصابة تصبح نسبة الشفاء أقل (هارون، 2020).

إن وعى الفرد لما يحصل حوله من انتشار الفيروس وما يجربه للعالم من تغيرات وظروف، والفهم المعتدل لكل التطورات والحصول على المعلومات الموثوقة بهدف التمكن من اتخاذ خطوات عملية للحماية من المرض، من أهم الأمور لحماية مناعتنا النفسية (منظمة الصحة العالمية، 2020 ب)، كما أن تهيئة مكان الحجر المتزلي قد يساعد الفرد على الشعور بالأمان. وتكون تهيئة مكان الحجر بتوفير للغذاء الكافي فيه، والحرص على نظافته الكاملة، وتوفير أماكن تهوية ودخول أشعة الشمس، والتأكد من توافر الإنترنت للتواصل مع الجميع والبقاء على اتصال مع ما يجري من أحداث (حمزة، 2020).

٢- الحرص على الطلعات وزيادة فترات العبادة وللعبادة الله تعالى

يعد الدين من حاجات الإنسان الأساسية، وحاجته إليه أعظم من حاجته للعلاج والغذاء كما قال ابن القيم رحمه الله (السحيم، 2012). ولما أسباب الحاحقه فمتنوعة وكثيرة، وتنوعت إحلبات للباحثين حولها، ولكنهم مجمعون على هذه الحاحات. يقول معجم "لاروس" للقرن العشرين: «إن الغريزة الدينية مشتركة بين كل الأجناس

تحم علينا الآثار والمهددات النفسية المرتبطة بالحجر المتزلي العمل على علاجها بجميع الطرق الممكنة، لا سيما وأن آثارها ومظاهرها وانعكاساتها كما لاحظنا كثيرة ومتشعبة وخطيرة، وحرى بنا القول: إن العلاج يبدأ من الفرد ذاته، فهو المحور وهو الأساس في إرادة التخلص من أي مهددات نفسية، وبدون تعاون الإنسان وتحلوه لن يكون للجهود الخارجية تأثير كبير، ومن أهم الأساليب والطرق للعلاج الفردي للآثار النفسية للناتجة عن الحجر المتزلي ما يلي:-

١- التهيئة النفسية للتعامل مع الأزمة

قضاء كامل اليوم في المنزل، والتدفق الهائل للأخبار والشائعات عن فيروس كورونا المستجد COVID-19، والخوف المستمر من الإصابة بالمرض وإصابة الآخرين، وانقلاب العالم رأساً على عقب، كل ذلك وضع العديد من الناس تحت ضغط كبير ومفاجئ، أثر بشكل ملحوظ على صحتهم النفسية، وأصبح الاستسلام لهذه الظروف والمخاوف من أخطر ما يمكن أن يصيب الإنسان، ويؤثر بشكل مبلشر على صحته النفسية، لذا كان لا بد من معرفة كيفية الاستعداد النفسي لهذا الظرف وحماية النفس من الاستسلام للهلوع والضغط الناجم عن وباء كورونا.

وتعتبر المناعة النفسية خط للدفاع الأول تجاه فيروس كورونا المستجد COVID-19، فالفيروس إلى الآن لا يوجد له علاج حاهز، وعلاجه الوحيد هو المناعة

البشرية، حتى أشدها همجية، وأقرها إلى الحياة الحيوانية....
وإن الاهتمام بالمعنى الإلهي وبما فوق الطبيعة هو إحدى
الترعات العالمية الخالدة للإنسانية (السحيم، 2012).

ومن أبرز أسباب حاجة الإنسان إلى الدين، هو
حاجته إلى ركن شديد يأوي إليه، وسند متين يعتمد عليه إذا
حلت بساحته المصائب، أو وقع به ما يكره أو ما يخاف،
فهنا يأتي دور العقيدة الدينية، تمنحه القوة عند الضعف،
والأمل ساعة اليأس، والرجاء لحظة الخوف، والصبر عند
الضرر، إن الإيمان بالله تعالى وبرحمته وعلمه، وبالعوض
والجزاء عنده، يهب الإنسان الصحة النفسية والقوة الروحية،
فيغمر التفاؤل روحه، وينظر للحياة بمنظار مشرق، ويخفف
عنه ما يكابد في حياته الفانية القصيرة (السحيم، 2012)،
واللجوء إلى قوة عظمى هو راحة في كثير من الأحيان،
والصلاة تنجح في جميع حالات الحزن، خاصة مع الاكتئاب
(Goleman, 2020).

وهناك دراسات أثبتت أن زيادة الإيمان يؤدي إلى
انخفاض الاكتئاب والتوتر والقلق والانتحار والإدمان،
وحفض نسبة أمراض الأوبئة الدموية والضغط (الفتيحي،
2017).

٣- تعزيز العلاقة الإيجابية مع الزوجة والأبناء

أصبح التواصل بين أفراد الأسرة مضاعفاً مع
الحجر المنزلي، وهو ما يمكن أن يكون له فوائد على الصحة
النفسية فقط إذا تم استغلاله بالطريقة الصحيحة، وذلك أن
الصحة النفسية في ظل البقاء في المنزل مع العائلة قد تنتعش،

وذلك بسبب إعادة إحياء للدفع المفقود والتواصل
المرغوب.

وتختلف المساحات داخل البيوت، ومن ثم أماكن
الخصوصية المتاحة فيه، وعلى الرغم من أن الكثير من الناس
يتحدث بحماس شديد عن هذا التقارب الذي طال انتظاره،
وذلك الدفع المنشود، فإن السر لإنفاذ العلاقات من الأختيار
خلال فترة وباء كورونا يكمن في تحقيق معادلة التقارب مع
المحافظة على التباعد قدر الإمكان، فعلى الأزواج، وكذلك
الأبناء أن يحاولوا قدر المستطاع الاستفادة من هذا التقارب
المفروض بفعل الوباء، هذا التقارب الذي كان يفتقده الكثير،
لكن وفي الوقت نفسه، عليهم تخصيص وقت ومساحة
للخصوصية حفاظاً على الصحة النفسية، وتجدر الإشارة إلى
أن الخصوصية تعتبر من المفاهيم المغلوبة في مجتمعنا، يساء
فهمها من قبل الكثيرين، فيعتبرونها والانعزالية أو غريبة
الأطوار وجوها لعملة واحدة، ولكنها في حقيقة الأمر ضمان
للصحة النفسية (خيري، 2020).

٤- التواصل الإلكتروني والأنشطة الاجتماعية ومشاركة الأخرين

إنما فرضه فيروس كورونا المستجد 19-
COVID من حجر منزلي وتباعد اجتماعي، أثر بشكل
كبير على للعديد من الناس بدمرحت متفلوتة. وكان لابد
من إيجاد وسائل بديلة تخفف من وطأة هذا التغير غير
المرغوب. وكانت مواقع التواصل الاجتماعي الوسيلة الأمثل
للتخفيف من أثر التباعد الاجتماعي السليبي، كما أن القيام

بالنشاطات البدنية يؤدي إلى إفراز هرمون الإندروفين، الذي بدوره يزيد من نسبة السيروتونين في الجسم الذي يؤدي إلى تحسين الطاقة النفسية، وبالتالي الطاقة الجسدية (هارون، 2020).

* التوصيات

متكاملة، وابتعاد عن كل ما يسبب الإجهاد والتوتر، واتباع نظام غذائي صحي، له دور كبير في الوقاية من الاضطرابات النفسية (المالكي، 2015).

٥- الأكل الجيد والمتوازن

في ظل الحجر المتري للذي سببه فيروس كورونا المستجد COVID-19، فإن الغذاء هو من أمثل الوسائل لتحسين الحالة المزاجية وتخفيف التوتر؛ إذ يمكن للتغذية أن تؤثر على الحالة النفسية أو المزاجية إما سلباً أو إيجاباً. وقد أكدت بعض الدراسات ذلك الأثر، ويستند علم الأغذية الذي يؤثر في الحالة المزاجية إلى المفهوم القائل: "بأن التغيرات الغذائية يمكن أن تحدث تغيرات في للدماغ، ومن ناحية كيميائية وفسولوجية، هذا يؤدي إلى سلوك مختلف لدى الأفراد" (ويب طب، 2016).

ومن الأمثلة على بعض الأغذية التي قد تحسن من الحالة المزاجية: فواكه البحر أي المحار، السردين، السلطعون، الأسماك التي تعيش في المياه المالحة، والمياه العذبة، المكسرات والبذور، اللحوم قليلة الدهون، مثل لحوم البقر قليلة الدهون، وللدجاج بدون جلد، وللدريك الرومي، الحبوب الكاملة، مثل الكرونة المكونة من القمح الكامل، والأرز البني، والشوفان وغير ذلك، الفاصوليا والبقوليات، منتجات الألبان قليلة الدسم (ويب طب، 2016).

وبشكل عام، فإن نمط الحياة الصحي الذي يشمل الحصول على ساعات كافية من النوم، وعلاقات اجتماعية

في ختام هذه الدراسة، نقدم جملة من التوصيات نرى أنها ذات تأثير وفائدة لمواجهة المهددات النفسية للحجر المتري، منها:-

١- قيام الجهات المختصة في وزارتي الصحة والإعلام والجهات والهيئات المختصة بنشر الوعي بخصوص أهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها على حياة الإنسان، ومفهوم الوعي الذاتي النفسي وأهميته وتأثيره وطرق اكتسابه.

٢- تشكيل فرق عمل من الجهات ذات العلاقة لحصر مهددات الصحة النفسية للحجر المتري في جائحة كورونا وأي ظروف مشابهة مستقبلية، ووضع آليات لمواجهتها.

٣- قيام الجهات والجمعيات المعنية بالصحة النفسية بعقد دورات متخصصة في الثقافة النفسية لجميع فئات المجتمع.

٤- زيادة التوعية بأثر الدين على الصحة النفسية وإسهام المؤسسات الدينية والعلماء في تحقيق ذلك.

* المراجع

أولاً- المراجع العربية

القرآن الكريم

الحفناوي، هالة. (2020، 17 مارس). سيكولوجيا

الأوبئة. المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة.

Mainpage/Item/5379

<https://futureuae.com/ar/>

حمزة، ميسون. (2020، مارس). عالم من بعد كورونا.

سكاي

نيوز <https://www.skynewsarabi.com>

a.com

watch?v=1A4z9HEw8u8

خيري، أمينة. (2020، 2 أبريل). عائلات تعيد ترتيب

أوراقها خلف أبواب كورونا المغلقة. لندندنت

عربية. [https://www.inde](https://www.independentarabia.com/node/107826)

pendentarabia.com/node/10

7826

للديب، محمود. (2020، 28 أبريل). مبادرة جمعية وعي

لدعم المتعثرين السعوديين نفسياً. مجلة سيديتي..

[https://www/sayidaty.net/nod](https://www.sayidaty.net/node/1061956)

e/1061956

الزعي، عبد الله. (2015). السلوك اللعدواني والمتغيرات

الاقتصادية والاجتماعية، ط ٢، عمان: دار الخليج

للنشر والتوزيع.

الزعي، علنان. (2020، 11 مارس). هناك مبالغة حول

موضوع كورونا [مقابلة تلفزيونية]، موقع رؤيا.

<https://royanews.tvnews/20/>

أبو خيران، غيداء (2020، 18 مارس). هلع التسوق

وفيروس كورونا: ما الذي يدفعنا للشراء

والتخزين؟ [مقابلة تلفزيونية] قناة تلفزيونية تي آر

تي عربي <https://www.trtarabi.com>

إسلام ويب. (2002، 12 ديسمبر). البلاء أسبابه وكيف

يكشف عن العبد.

[https://www.islamweb.net/ar/](https://www.islamweb.net/ar/fatwa/25874)

fatwa/25874

لمين، عزام. (2020، 31 مارس). كورونا واللع

الجماعي. العربي الجديد.

www.alaraby.co.uk

بي بي سي عربي. (2020، 01 أبريل). فيروس كورونا:

كيف تتكيف مع ضغوط العزل المنزلي. /

interactivity-52123476

<https://www.bbc.com/arabic>

جمعية المسؤولية المجتمعية. [@]. [SRA_KSA]

(2020). Tweet [Twitter

حدة، يوسف. (2018). مشاعر التماسك النفسي

كمفهوم وحداني حليد. ورقة علمية. الجزائر.

جامعة باتنة. <https://rb.gy/wywoy>

وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، سلطنة عمان، جامعة نزوى.

عبد المنان، عكاشة. (2012)، العدولنية عند الأطفال، ط1.

عزوزي، البشير. (نيسان 2011). التفاعل الاجتماعي، المركز الوطني لتكوين الموظفين المختصين (بشر خادم) [صفحة فيسبوك].
<https://rb.gy/utyh2j>

عوض، أحمد. (2015). الأمراض النفسية الشائعة - أسبلها وكيفية علاجها، ط ١، الجزيرة: وكالة الصحافة العربية.

الفتيحي، وليد. (2017، 01 يونيو)، عافية العقل، ومحياي ملف فيليو.. يوتيوب.
<http://watch?v=1a4z9Hew8u8>
[s://www.youtube.com](https://www.youtube.com)

فرويز، جمال (2020، أبريل). الوقاية النفسية من كورونا، [مقابلة تلفزيونية، قناة القاهرة.

القرآن الكريم

قمحية، أحمد. (2017). الفيسبوك تحت المجهر، الجزيرة: النخبة للنشر والتوزيع.

8225org.sa/index.php/pages/home

السيبي، عمر. (2020، 23 مارس). وقار عن كورونا: حافظوا على سلامة كبار السن ولا تنقلوا لهم الأخبار السيئة. صحيفة سبق.

<https://sabq.org/zsjmBq>

السحيم، عبد الله. (2012)، القيم الحضارية في رسالة خير البشرية، ط1، الرياض.

سليمان، سناء. (2014أ)، حريتي حريتك هي الحياة والأمل والسعادة، ط1، القاهرة: عالم الكتب.

سليمان، سناء. (2014ب)، سيكولوجية الاتصال الإنساني ومهاراته، ط1، القاهرة: عالم الكتب.

سي إن إن بالعربية. (2020، 14 مايو). بسبب كورونا.. الأمم المتحدة تتوقع خسائر بالاقتصاد العالمي ستبلغ أكثر من 8 ترليون دولار في 2020، مقابلة فيديو.
[com/business/article/2020/05/14/un-world-economy-shrink-losses-](https://arabic.cnn.com/business/article/2020/05/14/un-world-economy-shrink-losses)

<https://arabic.cnn.com/business/article/2020/05/14/un-world-economy-shrink-losses->

الصوافي، عبد الحكيم. (2015)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة للثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان

http://www.emro.who.com/business/article/2020/05/14/un-world-econoint/images/stories/mnh/documents/ar_mental_

منظمة العمل الدولية (2020، 28 مايو). أكثر من واحد

بين كل 6 شباب عالميا بلا عمل بسبب كورونا.

سي إن إن بالعربية.

<https://arabic.cnn.com/business/article/2020/05/28/ilo-youth-jobs-coronavirus>

مؤسسة الأميرة للعنود الخيرية. [@]. (2020)

AlanoodOrg. [Tweet].]

Twitter

مونت كارلو الدولية. (2020، 14 مايو). أمين عام

الأمم المتحدة: انتبهوا إلى مخاطر كورونا على

الصحة العقلية.. [https://](https://www.mcdoualiya.com/articles-20200514) أمين -

www.mcdoualiya.com/articles-20200514

إلى مخاطر - كورونا - على - الصحة العقلية.

نحار، رزان. (2019، 16 يوليو). أسباب فقدان الشهية

ومعلومات/

<https://www.webteb.com> أخرى

هامة. ويب طب.

المالكي، شروق. (2015، 15 يناير)، الأكل الصحي في

مواجهة الاكتئاب. موقع ويب طب،

<https://www.webteb.com>

مبادرة جامعة الملك سعود لبحوث فيروس كورونا.

(2020). جامعة الملك

سعود. <https://dsrs.ksu.edu/3281>

u.sa/ar/node

لمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (2020)

[http://ncmh.org.sa/index.php](http://ncmh.org.sa/index.php/pages/home)

/pages/home

منظمة الصحة العالمية. (2018، 30 مارس). الصحة

للنفسية: تعزيز استجابتنا.

[https://www.who.int/ar/newsr](https://www.who.int/ar/newsroom/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

oom/fact-

sheets/detail/mental-health-

strengthening-our-response

منظمة الصحة العالمية (2020، 10 مايو). فيروس

كورونا كوفيد-19 سؤال وجواب.

[https://www.who.int/ar/em](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses)

gencies/diseases/novel-

coronavirus-2019/advice-for-

public/q-a-coronaviruses

منظمة الصحة العالمية. (2020، 18 مارس)، اعتبارات

الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أثناء

تفشي كوفيد 19-. المكتب الإقليمي للشرق

الأوسط.

Roux, C. (2020, April 1st). Coronavirus: Tips to avoid eating excessive at work from home. BBC. <https://www.bbc.com/worklife/article/20200331-how-to-eat-a-healthy-diet-when-work-from-home-coronavirus>

Roxby, P. (2020, May 16). Psychiatrists Warn of 'tsuna mi' of Mental Illness. BBC News. <https://www.bbc.com/news/health-52676981>.

UKRI. (2020, March 30). Potential psychological effects of quarantine and how to mitigate them. UK Research and Innovation. <https://coronavirusexplained.ukri.org/en/article/pub0002/>

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). Research methods for business: A skill building approach. John Wiley & Sons.

النعمي، أحمد. (2020). برنامج بوليغراف [لقاء تلفزيوني قناة. <https://alaraby.tv>. العربي.

النعمي، أحمد. (2020)، كيف يؤثر الحجر المنزلي على العلاقات الأسرية [مقابلة تلفزيونية. قناة العربي. - <https://www.youtube.com/watch?v=m249INMTBlo>

هارون، أحمد. (2020، نيسان). المناعة النفسية مقابلة تلفزيونية [، برنامج صدى البلد، قناة السعودية.

ويب طب. (2016، 9 مارس). مقترحات غذائية

لتحسين مزاجكم. / <https://www.webteb.com> ويب

طب

ثانياً- المراجع الأجنبية

AED. (2016). Eating Disorders: Medical Care Guideline, Eating Disorders Academy.

Goleman, D. (2000) Emotional Intelligence, 1st floor, Al geria: The World of Knowledge.

Kohn., Connell., Steven., Vincent. (2017) A strong exercise for powerful leaders, 1st floor, Cairo: The Arab Group for Training and Publishing.