Wahiba Guiraa HATEM¹ & Hassiba HAFFAF²

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND CORONA

<http://dx.doi.org/10.47832/2717-8293.6-3.45>

Research Article

Received:

18/04/2021

Accepted:

13/06/2021

Published:

01/07/2021

This article has been
scanned by iThenticate
No plagiarism detected

Copyright © Published
by Rimak Journal,
www.rimakjournal.com

Rimar Academy, Fatih,
Istanbul, 34093 Turkey
All rights reserved

Abstract:

Covid-19 can be considered the most serious global health crisis to hit humanity since the Second World War. It has not only affected the health aspect, but also various aspects of economic, social, educational, political and even cultural life, resulting in high levels of stress and anxiety in a difficult test of our ability to adapt to the unknown. There is no doubt that the mental and psychic health of individuals has been affected by the Covid-19 pandemic and by the exceptional and unprecedented measures that restrict individual freedoms, such as quarantine, social distancing contrary to the social nature of human beings, as well as therapeutic and preventive protocols as a means of responding to the spread of the virus, which have caused and continue to cause psychological problems for individuals who do not respond positively to this crisis and who are in a fragile psychological situation.

This article discusses the mental health effects of this pandemic, such as anxiety disorders, OCD, PTSD and depression, highlighting the main psychological and physical symptoms that can result from the fear of inter-individual transmission and quarantine. It also discusses the best ways and strategies for coping with this pandemic, as well as the most important psychological techniques that are part of cognitive-behavioural psychotherapy, including physical techniques such as relaxation and breath control, cognitive techniques such as cognitive reconstruction, as well as emotional techniques such as mindfulness, which help to mitigate the psychological effects and build psychological immunity for an effective response to the pandemic.

Key words: Covid-19 Epidemic; Home Quarantine; Psychological Implications; Cognitive Behavioral Therapy; Mental Health.

¹ Dr. , Bejaia University, Algeria, wahiba.hatem@univ-bejaia.dz, <https://orcid.org/0000-0002-9997-650X>

² Researcher, Bejaia University, Algeria, hassiba.haffaf@univ-bejaia.dz, <https://orcid.org/0000-0002-9937-3944>

الصحة النفسية وفيروس كورونا

قيرع حاتم وهيبة³

حفاف حسيبة⁴

الملخص

يمكن اعتبار وباء كوفيد-19 أخطر أزمة صحية عالمية عصفت بالبشرية منذ الحرب العالمية الثانية، حيث لم يقتصر أثرها على الجانب الصحي بل مست مختلف جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والتعليمية والسياسية وحتى الثقافية مما أدى إلى ارتفاع مستويات الضغط والقلق في اختبار صعب لمدى قدرتنا على التكيف ومواجهتنا للمجهول. ولا شك أن الصحة النفسية والعقلية للأفراد قد تأثرت بجائحة كوفيد-19 وبالإجراءات الاستثنائية غير المسبوق والمقيدة للحريات الفردية كالحجر الصحي المنزلي، والتباعد الاجتماعي الذي يتناقض مع الطبيعة الاجتماعية للكائن الإنساني، وكذا البروتوكولات العلاجية والوقائية كوسيلة للتصدي لانتشار الفيروس، مما تسبب ولا زال يتسبب بمشاكل نفسية للأفراد الذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذه الأزمة والذين يتواجدون في وضعية نفسية هشة.

تتناول هذه الورقة البحثية تداعيات وباء كوفيد-19 على الصحة النفسية كاضطراب القلق، اضطراب الوسواس القهري، اضطراب الضغط ما بعد الصدمة واضطراب الاكتئاب، وذلك من خلال تسليط الضوء على أهم الأعراض النفسية والجسدية التي قد تنجر عن المخاوف من انتقال المرض من فرد لآخر وعن الحجر الصحي المنزلي. كما تتطرق لأفضل الطرق والاستراتيجيات للتعامل مع هذه الجائحة وكذا لأهم التقنيات النفسية العلاجية التي تدخل في إطار العلاج النفسي السلوكي المعرفي منها التقنيات الجسدية كالاسترخاء والتحكم في التنفس، التقنيات المعرفية كإعادة البناء المعرفي وكذلك التقنيات الانفعالية كالوعي الكامل والتي من شأنها التخفيف من الآثار النفسية واكتساب مناعة نفسية لمواجهة فعالة للجائحة.

الكلمات المفتاحية: وباء كوفيد-19؛ حجر صحي منزلي؛ انعكاسات نفسية؛ علاج سلوكي معرفي؛ صحة نفسية.

المقدمة:

شهدت شعوب الكرة الأرضية كافة والجزائر خاصة وضعية غير مسبوقة إثر تفشي وباء كوفيد-19، حيث استيقظ العالم على وقع جائحة فيروس كورونا التي شكلت صدمة كبيرة للوعي الإنساني وقلبت جميع الموازين المتعارف عليها، فلم يعد العالم بعدها كما كان من قبل، حيث شهدنا ونشهد آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية، ورغم الجهود المبذولة من طرف البشرية لاحتواء هذه الأزمة الصحية العالمية، فإن الجائحة لا تزال قائمة ولم يتمكن العلماء إلى حد الساعة من تطوير لقاح فعال للقضاء على الفيروس رغم تعدد التجارب والمحاولات.

ومع أن فيروس كورونا قضية بيولوجية ترتبط بصحة الإنسان، إلا أن وجود هذا الفيروس قد غير حياتنا اجتماعيا واقتصاديا وسياسيا وتعليميا وثقافيا ونفسيا، فإلى جانب الانعكاسات الصحية والاقتصادية التي أحدثها - ولا يزال يحدثها- هذا الوباء، نجد آثار نفسية، بحيث أن هنالك الكثير مما لا نعرفه عن فيروس كورونا، وهذا الأمر هو، على الأرجح ما يساهم في القلق والذعر المحيط بهذا المرض، كما أن التغيرات اليومية التي نشهدها قد ينجر عنها ضغط نفسي ومجموعة من المشاعر السلبية مثل القلق أو الضيق، الهلع و الاكتئاب والتي يمكن اعتبارها استجابات طبيعية للتغيير وحالات شائعة إلى حد ما في المواقف مثل وباء كوفيد-19.

³ د. ، جامعة عبد الرحمان ميرة-بجاية، الجزائر، guiraaahatemwahiba@gmail.com

⁴ الباحثة، جامعة عبد الرحمان ميرة-بجاية، الجزائر، mebib37@gmail.com

ونسعى من خلال هذه الورقة إلى الإجابة على التساؤلات التالية: ما هي الانعكاسات النفسية لجائحة كورونا؟ من هم الأشخاص الأكثر عرضة لمعيشة هذه الضغوط؟ وما هي التقنيات المساعدة على إدارة الضغوط الناجمة عن الوباء وعن الحجر الصحي المنزلي؟

1- التعريف بفيروسات كورونا

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيته في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً، ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً (منظمة الصحة العالمية، 2020).

2- تداعيات وباء كورونا على الصحة النفسية

بعد أن مسنا الوباء كما مس كل بقاع العالم، أصبحنا نعيش حالة من الهوس لمعرفة كل أخباره ومدى انتشاره وعدد المصابين وعدد الضحايا، هو بمثابة امتحان لِنفسيّتنا فهي الآن في مواجهة أسوأ الأمور ألا وهو خطر الإصابة والموت، وهي أكثر المخاوف النفسية لدى الأشخاص والتي تجعل الكثيرين يعيشون حالة قلق كبير وذعر خاصة أننا نتساءل ماذا نفعل لو أصيب شخص عزيز وفقدناه؟

كما أن الحجر المنزلي الذي طبق كوسيلة للحد من انتشار وباء كوفيد-19 مع كل القيود التي يفرضها على نمط حياتنا (نقص النشاط الحركي، اضطراب النوم، قلق، إفراط في الأكل، إدمان الشاشات) قد تكون له عواقب سلبية على صحتنا الجسدية والنفسية، منها الضغط، القلق والاكتئاب. ويعني الحجر الصحي تبعاً لمنظمة الصحة العالمية (2020) تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم ولكنهم ربما تعرّضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19. والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص.

كما أكد تقرير نشرته المجلة الطبية "ذا لنسيت" The Lancet بعنوان "الأثر النفسي للحجر الصحي وكيفية الحد منه" ما ذهبت إليه الأبحاث السابقة حول الآثار النفسية المدمرة للحجر الصحي المنزلي بما في ذلك أعراض الضغط ما بعد الصدمة والارتباك والغضب. وأشار التقرير إلى أن حدة الضغوطات ستزداد كلما طالّت فترة الحجر الصحي والمخاوف من العدوى والإحباط وعدم كفاية الإمدادات والخسارة المالية. كما رجح أن يصاب الأشخاص الذين تم عزلهم بمجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية بما في ذلك الاضطراب النفسي واضطراب المزاج والأرق والضغط والقلق والغضب والإرهاق العاطفي والاكتئاب والتوتر.

ويرى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش أنه "بعد عقود من الإهمال وقلة الاستثمار في خدمات الصحة العقلية، فإن وباء كوفيد-19 يثقل الآن كاهل العائلات والمجتمعات بضغوط نفسية إضافية". وأضاف "حتى عندما تتم السيطرة على الوباء، فإن الحزن والقلق والاكتئاب سيواصل التأثير على الأشخاص والمجتمعات".

وسلط تقرير الأمم المتحدة الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها الأشخاص الذين يخشون من أنهم أو أحبائهم سيصابون أو يموتون بالفيروس. وأشار أيضاً إلى التأثير النفسي على أعداد كبيرة من الأشخاص الذين فقدوا عملهم أو أنهم معرضون لفقدانه، وانفصلوا عن أحبائهم أو عانوا من تدابير الإغلاق الصارمة.

وقالت ديفورا كيستيل رئيسة قسم الصحة العقلية وتعاوي المخدرات في منظمة الصحة العالمية خلال مؤتمر صحفي عبر الإنترنت "نحن نعلم أن الأوضاع الحالية والخوف وحالة عدم اليقين والاضطراب الاقتصادي، قد تسبب ضائقة نفسية".

وتابعت كيستيل مشيرة إلى التقارير التي تفيد بارتفاع حالات الانتحار بين العاملين في المجال الطبي أن العاملين في مجال الرعاية الصحية والمستجيبين الأوائل الذين يعملون تحت "ضغوط هائلة"، معرضون أكثر من غيرهم للخطر.

حسب وسام الحاج طبيب أمراض عقلية في تور بفرنسا: "هذه الوضعية تخلق حالة قلق قوية إزاء الوباء وغموض فيما يتعلق بمدة الحجر"، وقد يتولد عن هذا القلق غضب قد يزيد من العنف، وقد يتطور القلق ليصبح اكتئاب. وتشرح

Anne Giersch مديرة مخبر علم النفس العصبي المعرفي والمرضي للفصام في ستراسبورغ: " ما تصفه الأدبيات حول الموضوع هو خطر الاكتئاب، الاجترار بسبب نقص الاتصال الاجتماعي، كما أن الإغلاق والتباعد الاجتماعي يؤثران على روتين الناس بمنعهم من رؤية الأصدقاء والعائلة، مع إمكانية حدوث هستيريا نتيجة لزيادة الشعور بالذعر والضغط. والمصابون بأمراض عقلية ونفسية، وبالأخص من يعانون من الوسواس القهري هم الأكثر عرضة لهذه المشاعر خلال الحجر المنزلي، مما يستوجب توفير الدعم النفسي اللازم".

وقد جاء عن الرابطة الكندية لعلم النفس (2020) أنه من المحتمل أن يكون عدد الأفراد الذين سيبدون معاناة نفسية أكثر من عدد الأشخاص الذين سيصابون بفيروس كوفيد-19، وقد حددت الأشخاص الذين يتأثرون أكثر بالضغط خلال الأزمات في:

- الأشخاص المسنين والأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة، وهم أكثر عرضة لفيروس كوفيد-19؛
- الأطفال والمراهقين؛
- الأشخاص الذين يساهمون في مقاومة كوفيد-19، كالأطباء، الممرضين وآخرين من مقدمي الرعاية الصحية أو المتدخلين في الصفوف الأمامية؛
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية ومن مشاكل الإدمان على المواد المؤثرة نفسياً؛
- الأشخاص الذين يميلون إلى القلق خصوصاً على صحتهم، أو الذين عايشوا حدث صدمي في الآونة الأخيرة أو في الماضي؛
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو الذين يفتقدون إلى السند الاجتماعي؛
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية بحيث تتفاقم المعاناة النفسية الموجودة قبل الحجر.

1-2- الاضطرابات النفسية المصاحبة لانتشار وباء كوفيد-19

قد يصاحب انتشار وباء كوفيد-19 اضطرابات نفسية تأتي نتيجة تراكم المشكلات أثناء فترة الإغلاق والحجر الصحي المنزلي، ونذكر من بينها:

1. اضطراب القلق: القلق يعتبر استجابة طبيعية للوضعية المعاشة حيث يعاني الفرد مستوى خفيف من القلق كما يمكن أن تجتاحه موجات من القلق لما يتابع الأخبار، أو لما يفكر في صحته وإمكانية تشخيص إصابته بالفيروس أو القلق على صحة من يحب ومن إصابة أحد الأشخاص المقربين بالعدوى، مع الخوف واستحواذ فكرة العدوى على الفرد والتوقعات للأفكار السلبية. هذا القلق ينتج عنه علامات جسدية أو وظيفية مثل تسارع نبضات القلب، صعوبة التنفس، التوتر العضلي واضطرابات الجهاز الهضمي.
2. اضطراب الوسواس القهري: قد تتفاقم أعراض الوسواس القهري وتتضاعف المخاوف والتصرفات القهرية غير المبررة بسبب رهاب الجراثيم والتلوث، فإن الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بأنواع من اضطراب الوسواس القهري مثل وسواس التلوث والهوس بالتنظيف، من المرجح أن يصابوا بالاضطراب أو تتفاقم أعراضه بسبب الضغوط النفسية الناتجة عن ترتيبات الحماية الذاتية طوال اليوم من غسل اليدين وتعقيم وارتداء للكمامة. وقد يقترن اضطراب الوسواس القهري بأعراض اضطراب القلق الاجتماعي بسبب الخوف الشديد من المواصلات العامة ومن الأماكن المزدحمة.
3. اضطراب الضغط ما بعد الصدمة: هناك فئة من الأشخاص تتضرر صحتهم النفسية ويصبحون عرضة لخطر الإصابة باضطراب الضغط ما بعد الصدمة وهو من الاضطرابات التي قد تصيب الفرد بعد التعرض لخطر الموت أو لجروح خطيرة، و صنفته الجمعية الأمريكية للطب العقلي ضمن اضطرابات القلق الشديدة التي يصاحبها أعراض مزعجة تتفاوت شدتها من فرد لآخر: وتظهر أعراض اضطراب الضغط ما بعد الصدمة عند المريض بعد التعرض للصدمة بمدة قد تبدأ من شهر وتستمر لعدة سنوات، ومن بين هذه الأعراض: ذكريات مزعجة وغير إرادية متعلقة بالأحداث الصدمية، تغيرات مزاجية حادة، الدخول في حالات اكتئاب متكررة و شديدة عند تذكر الصدمة، التوتر المستمر، تبني الأفكار السلبية والمتشائمة، الأحلام المزعجة والكوابيس التكرارية، الأرق لأيام طويلة، عدم القدرة على العودة للحياة الطبيعية بعد انقضاء الأزمة، العزلة الاجتماعية، استجابات هلع مبالغ فيها. (American Psychiatric Association، 2015، ص 350-351)

ومن بين الفئات الأكثر عرضة لاضطراب الضغط ما بعد صدمة كورونا:

- من فقد شخص عزيز عليه أو عائلته بأكملها بسبب الوباء؛
- من تعرض لمواقف مزعجة أو مؤلمة نفسياً ومادياً وجسدياً أثناء فترة العلاج؛
- الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب؛
- العاملون بالمجال الصحي، خاصة الذين مروا بتجارب سيئة، مثل عدم التمكن من إنقاذ حياة المرضى أو التعرض لضغوط شديدة أثناء العمل؛
- من يعاني من اضطراب القلق المزمن؛

- الأشخاص الذين أثر عليهم الحجر المنزلي بدرجة كبيرة.

4. اضطراب الاكتئاب: يركز المحتوى الفكري لمرضى الاكتئاب على فكرة وقوع فقدان كبير. فيحس المريض منهم أنه قد خسر شيئاً يراه ضرورياً لسعادته أو طمأنينته. ويتوقع من أي مشروع هام نتائج سلبية، ويرى نفسه مفتقداً للصفات اللازمة لتحقيق أهداف ذات شأن. وتؤدي التوقعات السلبية إلى الانفعالات المميزة للاكتئاب: الحزن، والإحباط، والتبدل. فضلاً عن أن الاكتئاب حين يقوى فيه الإحساس بالتورط في موقف بغض ومشاكل عصبية، تتبدد دافعيته التلقائية البناءة، وربما غلبه ميل قاهر إلى الهرب من هذه الحالة غير المحتملة عن طريق الانتحار (أرون بيك، 2000، ص 99).

نتج عن تفشي فيروس كورونا عزلة وتباعد اجتماعي وتغييرات جذرية صعبت من الحياة اليومية، وجعلت المستقبل غير مفهوم أو مفقود، حيث توفرت معظم المكونات العاطفية للاكتئاب، وهي الحزن والتهيج والفراغ والإرهاق، تستحوذ هذه الأعراض على الجسم، وتقوّض الدافع وتؤثر على النوم والشهية، ويبدد الاكتئاب قدرتنا على حل المشكلات وتحديد وتحقيق الأهداف والقيام بالوظائف بشكل فعال.

وتشير الضغوط الهائلة الناجمة عن أزمة كوفيد-19 إلى أن نسبة كبيرة من الناس قد يصابون بالاكتئاب، حيث توصلت دراسة استطلاعية أجراها معهد الصحة العامة الفيدرالي Sciensano في بلجيكا (2020) حول الصحة خلال وباء كوفيد-19، إلى أن 30% من الشباب الذين شملتهم الدراسة يعانون اضطرابات اكتئابية، وقد كانت أكثر أعراض الاكتئاب التي أبدتها أفراد عينة الدراسة: الشعور بالذنب، التعب، الحزن، استحقاق العقاب، الغضب. وأسند الباحثون هذه النتيجة إلى الطبيعة الإنسانية في زمن الأوبئة والكوارث، حيث تضخيم الأخطاء واجترار الأحداث الماضية، وشعور الأشخاص بأنهم يستحقون ما يتعرضون له نتيجة أفعالهم غير المسؤولة وتقصرهم في واجباتهم الدينية والأخلاقية.

واستجابة لضرورة التكفل النفسي بالأشخاص خلال فترة الوباء والحجر المنزلي، تم اللجوء إلى الاستشارة النفسية عن بعد من خلال تنصيب عدة خلايا للإنصات والمرافقة النفسية للمرضى عبر أنحاء الوطن، منها تلك التي نُصبت شهر ماي الماضي على مستوى المركز الاستشفائي الجامعي بقسنطينة والمكونة من 30 أخصائي نفسيين مجتهدين طيلة أيام الأسبوع لمساندة الأشخاص الذين يواجهون صعوبات. وقد بلغ عدد الاستشارات عن بعد أكثر من 500، من بينها اتصالات من شباب دون سوابق مرضية اشتكوا من أعراض اكتئابية أو هذيان حاد.

لكن مع هذا، تجدر الإشارة إلى أن هذه الجائحة قد انعكست إيجاباً على الصحة النفسية لبعض الأشخاص، وقد خففت تجربة الحجر الصحي المنزلي مستويات القلق لدى الأشخاص الذين كانوا يعانون من الضغوط النفسية الخارجية قبل الوباء، فالوقت الذي أمضاه البعض في المنازل شجعهم على الحرص على تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والحياة العائلية ومنح لهم فرصة للاستفادة من الدعم العائلي.

3- التقنيات النفسية المساعدة على مواجهة الوباء

لا شك أن الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية ضروري من أجل الحفاظ على الصحة البدنية، فالصحة النفسية تؤثر بشكل مباشر على الجهاز المناعي، فإذا حدث وأن أصبنا بالعدوى فإن المناعة مرتبطة بقوة نفسية الفرد وإيجابيته وتوازنه النفسي. ولاجتياز أزمة كورونا بسلام، نحتاج إلى شحذ مهارة أساسية في هذا الظرف الصعب، ألا وهي المرونة النفسية التي تعرفها Marie Anaut على أنها القدرة على الخروج منتصراً من محنة قد تكون صدمية بقوة متجددة. وتتضمن المرونة النفسية التكيف في مواجهة الخطر والتطور السوي على الرغم من المخاطر والتعافي الذاتي بعد الصدمة (2005، ص 7).

ويُعتبر العلاج المعرفي السلوكي مع تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق والتأمل والوعي التام، وسيلة للسيطرة على الاستجابات الانفعالية -الجسدية ومساعدة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة باتخاذ تدابير إيجابية وتعلم سلوكيات جديدة توافقية.

ويهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى تغيير الأفكار السلبية المسببة للقلق والخوف والحزن التي تمنع الفرد من التمتع بحياته إلى أفكار إيجابية عن طريق تثقيف الفرد نفسياً عن حالته وتنمية وعيه بذاته باكتشاف أفكاره ومشاعره التي تساعد على تغيير حياته للأفضل.

3-1- التقنيات الجسدية

3-1-1- تقنية الاسترخاء

يجمع علماء العلاج النفسي والسلوكي على فائدة التدريب على الاسترخاء في تخفيض القلق وتطوير الصحة النفسية، ومن الثابت أن الزيادة الشديدة في التوتر العضلي تتوقف أساساً على شدة الاضطرابات الانفعالية، فالأشخاص في حالات التوتر والقلق تنهار مقاومتهم، لذا يُعرف الاسترخاء بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتشنجات العضلية المصاحبة للتوتر، وهناك بعض الأفراد ممن يعيشون طول الوقت تقريباً في حالة من التوتر الشديد الذي يصطحبه استثارة في

الجهاز العصبي من مظاهرها جمود عضلات بعض الأعضاء وارتفاع الضغط، وزيادة نبضات القلب، واضطراب انتظام التنفس. (عبد الستار ابراهيم، 1980)

وتهدف تقنية الاسترخاء إلى تقليل أو حذف التوتر والوصول إلى رفاة الجسم والروح واسترخاء عضلي وعقلي، كما تهدف إلى التواصل مع أنفسنا والتعامل مع انفعالاتنا. (Chapelle F. & al.، 2014، ص181) ومن أكثر أشكال الاسترخاء شيوعاً نجد استرخاء جاكوبسون التدريجي (1987)، وهو طريقة نشطة، تقوم على أساس التناوب بين تقلص وتمدد العضلات والتدريب الذاتي لشولتز (1958)، وهو تقنية سلبية باستخدام اقتراح ذاتي، للحث على مشاعر الثقل والحرارة وتعزيز حالة الاسترخاء (Mikolajczak، 2013، ص61).

3-1-2- التحكم في التنفس

ويهدف إلى مواجهة التنفس السريع وآثاره المحسوسة (الدوار، الإحساس بالاختناق، وغيرها) ويستخدم بكثرة في حالة نوبات الهلع. التنفس السريع يتمثل في إدخال الكثير من الأكسجين (بسبب استجابة القلق)، والتحكم في التنفس يهدف إلى تقليل هذه الكمية. وتتضمن هذه التقنية إبطاء التنفس والتنفس من البطن (البطن يرتفع وينخفض أثناء الشهيق والزفير) مع عدم أخذ أنفاس عميقة أثناء الشهيق والتنفس في شكل "مستطيل"، حيث يستغرق الزفير مدة أطول من الشهيق (سيريل بوفيه، 2019، ص125-126).

3-2- التقنيات المعرفية

من وجهة نظر بيك، المشاعر السلبية من حزن أو قلق في الغالب هي نتيجة لطريقة تفكير خاطئة وهذا، أي أن الحدث ليس هو السبب المباشر للمشاعر السلبية وإنما نمط التفكير المستعمل لتحليل الحدث، ومن بين أخطاء التفكير:

- الفترة الذهنية وهي التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل الإيجابيات؛
- التضخيم أو التقليل: تضخيم السلبيات وتضخيم الإيجابيات أو تهويل التحديات والمشاكل والتقليل من القدرات الذاتية؛
- التفكير الكارثي التشاؤمي، توقع أن الأسوأ سيحصل حتماً.

وتهدف التقنيات المعرفية إلى تغيير المعارف المختلة (الأفكار، المعتقدات، المخططات) وذلك بالعمل على الأفكار في حد ذاتها (إعادة البناء المعرفي)، أو على التشوهات المعرفية التي تشكلها، أو على المخططات اللاواعية التي هي أصل كل ما سبق، أو على بعض الوظائف المعرفية الهشة (إعادة الربط المعرفي). ونذكر من بين التقنيات -التي قد تساعد على مواجهة الضغوط المتعلقة بجائحة كورونا- تقنية إيقاف التفكير (أو التوقف عن التفكير) التي تسمح بالحد من الإجتراعات والأفكار المتطفلة التي تميز العديد من اضطرابات القلق (اضطراب الوسواس القهري، اضطراب القلق). يتمثل ذلك في تعلم التحكم في هذه الأفكار الإيجابية، وذلك بعد تحديدها. هذه التقنية يمكن أيضاً أن تتضمن "نشيت الانتباه"، ليفكر في شيء آخر، مثلاً، عن طريق إضافة سلوك معين (التحرك من مكانه، القيام بشيء آخر) مباشرة بعد إشارة "توقف". (سيريل بوفيه، 2019، ص 109/123/124).

3-3- التقنيات الانفعالية

3-3-1- تقنيات تأمل الوعي الكامل

وتتمثل في توجيه انتباه المريض بطريقة إرادية نحو أحد العناصر التي يختارها (تنفسه، الأصوات الموجودة في محيطه، إحساساته الجسدية، أفكاره، انفعالاته،...) والبقاء مركزاً عليه. إذن، يجب أن يكون الفرد واعياً بشكل كامل (الوعي الكامل) بهذا العنصر. يتمثل هذا التمرين في إدراك العناصر التي تمر بالفرد، تقبلها دون الحكم عليها، ثم إعادة تركيز الانتباه على العنصر الذي هو موضوع التمرين. تؤثر أساليب تأمل الوعي الكامل على الجانبين المعرفي والانفعالي، فيما يخص الجانب الانفعالي، فإن الوعي الكامل بالحالة الانفعالية الحالية يؤثر على شدة الانفعال المزعج ويقلل من شدته وتكراره (سيريل بوفيه، 2019، ص128-129).

وقد تفيد تمارين الوعي الكامل في فترة الوباء والحجر الصحي المنزلي في تفادي الوقوع في فخ اجترار الأفكار المرتبطة بخطر العدوى والإصابة بفيروس كورونا وما ينجر عنه من انفعالات سلبية.

الخاتمة:

علينا على الأجر انتظار انتهاء هذه الأزمة الصحية حتى يتسنى لنا تقدير انعكاسات هذه الجائحة على الصحة النفسية للجزائريين، حيث أن آثار وباء كورونا على الصحة النفسية قد تكون عميقة في الوقت الحاضر وفي المستقبل، حيث يجب الإمعان في العزل الاجتماعي، الوحدة والقلق التي هي بمثابة عواصف تجتاح الصحة النفسية للأفراد، كما يجب مراقبة معدلات القلق، الاكتئاب ومحاولات الانتحار.

المراجع والمصادر:

- آرون بيك (2000)، العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية، دار النهضة العربية للنشر، بيروت، لبنان، ص99.
- سيريل بوفيه ترجمة بوزيان فرحات (2019)، مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية، المكتبة الوطنية الجزائرية، الجزائر.
- عبد الستار إبراهيم (1980)، العلاج النفسي الحديث، 27، عالم المعرفة، الكويت.
- منظمة الصحة العالمية (2020)، مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): أسئلة وأجوبة، <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- American Psychiatric Association. DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (Se éd.) (version internationale)(Washington, DC, 2013). Traduction française par 1. D. Guelfi et al., pp.350-351.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. Recherche en soins infirmiers, N° 82, p.7.
- Brooks S., Webster R., Smith L., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8), The Lancet. Volume 395, Issue 10227, pages 912-920
- Chapelle F., Monié B., Poinot R., Rusinek S., Willard M. (2014). Aide-Mémoire : Thérapies comportementales et cognitives, Dunod, 2ème édition, Paris, p.181.
- Mikolajczak M. (2013). Les interventions en psychologie de la santé, Dunod, Paris, p.61.
- Société canadienne de psychologie. (2020). Série « La psychologie peut vous aider » : L'impact psychologique de la pandémie de coronavirus (COVID-19), file:///C:/Users/MacBook%20Air/3D%20Objects/PW_Psychological_Impacts_COVID-19_FR.pdf
- Troisième enquête de santé COVID-19 : résultats préliminaires. Bruxelles, Belgique ; Numéro de dépôt : D/2020/14.440/54 Disponible en ligne : doi.org/10.25608/xkg3-xz50