



اكتئاب.. قلق وتوتر □

الاضطرابات النفسية تفتك بالمسنين في زمن كورونا □

يبدو أن المسنين الناجين من كورونا تحولوا إلى ضحايا للاضطرابات النفسية نتيجة الذعر والخوف الذي غرسه البعض في نفوسهم لاسي ما أن كثيرين صوروا في أذهانهم أنهم المستهدفون الأولون من الفيروس المقاتل بسبب ارتفاع نسبة الوفيات في أوساطهم لما أنه في حقيقة الأمر الفيروس لا يستثني أي شريحة وضرب الشباب والشباب على حد سواء وعلى الكل إتقان طريقة التعامل مع كبار السن في هذه الفترة وإيلائهم بعناية خاصة لرفع معنوياتهم وإبعاد القلق والتوتر عن نفسياتهم الذي لا يقل ضرراً عما تخلفه جائحة كورونا.

نسيمة خباجة □

يمر العالم بجائحة لا تستثني فئة أو عمرا أو جنسا يصاب به الجميع بدرجات متفاوتة فيروس كورونا نشر الذعر والخوف مع الحذر فقد كان معظم ضحاياه هم كبار السن لتأتي نشرات الأخبار والتوعية على وقع من تجاوز المستين عامة مضرجة بالقلق إنه يفتك بكبار العمر جملة تكفي لإحداث اضطراب تام في نفسيات هؤلاء المسنين.

خوف في البيوت والشوارع

المسنون في الجزائر وعلى غرار دول العالم تأثروا بالجائحة فبالإضافة إلى عجزهم وأمراضهم المزمنة جاء المشبح الذي بات يهدد حياتهم في كل وقت وحين مما أدى إلى شعورهم بالخوف الدائم والذعر من انتقال عدوى الفيروس المقاتل يقابلوننا في الشوارع وعبر المحطات بكماماتهم فهم الفئة الأكثر التزاما ووعيا بلبس الكمامة من باب احترام التعليمات من جهة ومن باب الحيطة والحذر وتجنب انتقال العدوى من جهة أخرى.. □

اقتربت اخبار اليوم من بعضهم لاستفسارهم عن مدى تعايشهم مع الفيروس المقاتل لاسيما مع ارتفاع منحه في هذه الايام وزيادة الذعر فكانت ارائهم متباينة وتفاوت رعبهم من حمل الفيروس وانتقال العدوى. الحاجة شريفة في العقد السابع قالت إنها لا تخرج إلا للمواعيد الطبية وإجراء الكشوف وتلتزم بلبس الكمامة مع استخدام معقم الايدي لأنها تتخوف كثيرا من العدوى وهو نفس ما ذهبت إليه السيدة فاطمة التي قالت إنها خرجت من البيت لإجراء تصوير الايكوغرافي بالمستشفى ولولا ذلك لما خرجت بسبب الظرف الصحي وجائحة كورونا. □

السيدة خديجة في الاربعينيات التقيناها فحدثتنا عن تخوف أمها الكبير من جائحة كورونا حتى في البيت بحيث باتت تعيش في عزلة تامة وتتجنب الاقتراب من الضيوف وتتحاشى حتى أبناءها الشبان بسبب خروجهم المتكرر من البيت نتيجة خوفها الزائد وأضافت أنهم يحاولون في كل مرة إبعادها عن ذلك الجو لما أنهم لم يستطيعوا ولولا تمسكها بالصلاة والمادعية المريحة للنفوس

لوصلت إلى مرحلة القنوط واليأس. □

أكثر عرضة للاضطرابات النفسية □

لا يختلف اثنان أن كبار السن هم ركيزة المجتمع وأحد أهم أعمدة التوازن في النسيج المجتمعي فقد أولتهم المجتمعات اهتماما بارزا خلال انتشار الجائحة عن طريق التكفل الصحي والنفسي بتخصيص أجنحة وأقسام عبر العيادات والمستشفيات للتعامل مع المسن في وقت الأزمات والأوبئة كوفيد 19 حيث أن هذه الفئة أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية وبنسبة تبلغ حوالي 25% بالمائة عن باقي الفئات حسب بيانات منظمة الصحة العالمية وقد لوحظ أن أكثر الماضطرابات انتشارا لدى المسنين هي الاكتئاب وضعف القدرات الإدراكية والمعرفية (الزهايمر) والقلق وهذه النسبة تزداد في أزمات الأوبئة كفيروس كورونا المستجد وذلك نتيجة التهويل مما يؤدي إلى تزايد معدلات الهلع والذعر لدى المسن .

وحول آليات التعامل مع حالات الهلع والقلق نتيجة الخوف من فيروس كورونا يرى المختصون أنه يتم التعامل مع تلك الحالات باستخدام العلاجات السلوكية والعلاج الداعم (الدعم النفسي) للمسن حيث يتم تثقيف الأسرة ومقدمي الرعاية حول العوامل المساهمة والمؤدية للحالة وطرق الوقاية منها وقد يحتاج بعضها إلى العلاجات الدوائية الموقته والدعم النفسي من المختصين .

الوقاية خير من العلاج □

ومن أساسيات الوقاية من الماضطرابات التي قد تحدث نتيجة انتشار الفيروس برفع حيز الوعي عند القائمين على رعاية المسنين حيث من المهم مراعاة الجانب النفسي للمريض بظمأنته قدر الامكان اثناء الجائحة وعدم التهويل وتوعيته بالمعلومات المبسطة وحثه على الاحتفاظ باللياقة الصحية بتناول الغذاء الصحي وكمية كافية من الماء واستمرار التواصل الاجتماعي معه عن طريق وسائل الاتصال المعروفة حاليا.

وحول ما إذا كان هناك علاقة بين اضطراب الحالة النفسية للمسن وإصابته بالفيروس أثبتت الدراسات بأن 85% □ من المسنين على الأقل يعانون من الأمراض المزمنة (كالمسكري والضغط) و 68% □ منهم قد يعانون من أكثر من مرض مما يؤدي إلى زيادة عملية الالتهاب الذاتي في الجسم وبالتالي نقص المناعة وزيادة احتمالية الإصابة بفيروس كوفيد 19 ومع نقص المناعة يزداد التوتر لدى المسن وبالتالي تزيد نسبة الإصابة بالماضطراب النفسي .

لماذا تتضاعف الخطورة لدى المسنين؟

دراسة جديدة كشفت أن نقص الخلايا التائية لدى كبار السن يجعلهم عرضة لخطر فيروس كورونا أكثر من غيرهم وفسرت دراسة علمية جديدة سبب التهديد الكبير الذي يشكله فيروس كورونا المستجد على صحة كبار السن. وذكرت الدراسة إن نقص الخلايا التائية عند كبار السن تضعهم في خطر أكبر عند إصابتهم بفيروس كورونا المستجد. وأفادت الدراسة المصادرة عن معهد لاجولما المتخصص في أبحاث الجهاز المناعي بولاية كاليفورنيا الأمريكية ونشرت وكالة رويترز ملخصها أن نقص خلايا مناعية معينة عند كبار السن يكون أمرا حاسما في عملية محاربة الأجسام الدخيلة على الجسد وقد يضع تفسيراً لضعف المسنين أمام فيروس كورونا.

وأوضحت الدراسة أنه عند دخول الجراثيم إلى الجسم فإن ردة فعله الأولى المناعية تكون توليد الالتهابات التي لا تستهدف الفيروس أو البكتيريا تحديدا.

وفي غضون أيام يبدأ الجهاز المناعي في إنتاج الأجسام المضادة والخلايا التائية لمكافحة المرض والتي تبين وفقا للبحث أن المسنين يفقدون رد فعل الخلايا التائية الكافي من أجل مقاومة المرض. □

والخلايا التائية هي مجموعة من الخلايا الموجودة في الدم تلعب دورا أساسيا في المناعة الخلوية وأوضحته الدراسة أن أداء الخلايا التائية عند الأشخاص فوق سن الـ 65 غير كاف لمكافحة المرض بالإضافة إلى ضعف رد الجهاز المناعي بشكل عام لديهم. وقال الباحث المشارك في الدراسة شاين كروتى إنه بمرور العمر فإن إمدادات الجسم من الخلايا التائية ينخفض بحيث يصبح لدينا خلايا عديمة الخبرة للرد على الأجسام الدخيلة على حد تعبيره.

وبين البحث أن الشيخوخة وندرة الخلايا التائية قد يشكلان أهم عوامل الخطر الرئيسية لارتباطها بفشل توليد الاستجابة المناعية الضرورية مما يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بكورونا. □

لكن على الجانب المشرق أظهرت دراسة أولية أخرى أن رذاذ الأنف المظهر الذي يحتوي على بوفيدون الميود قد يساعد في الحد من انتشار فيروس كورونا.

وتوصل علماء من خلال التجارب أن الرذاذ قد أبطل فيروس كورونا في خلال 15 ثانية فقط وعادة ما يتم منح هذا الرذاذ للمرضى لتعقيم الأنف قبل بدء العمليات الجراحية وقد أشار البحث المنشور في دورية جاما لطب الأنف والاذن والحنجرة إلى أن أطباء بدأوا

استخدام الرذاذ لتقليل نسبة الإصابة بفيروس كورونا قبل عمليات الأنف الجراحية

كبار السن يشكلون أغلب ضحايا كورونا

حين يصاب المسنون بفيروس كورونا المستجد فإنهم يكونون أكثر عرضة للوفاة مقارنة بمن تقل أعمارهم عن الأربعين وفق ما تؤكدته بيانات صحية ويبدو هذا الأمر مفهوماً أو بديهياً من الناحية الصحية لأن المسنين يشكلون النسبة الأكبر من المصابين بأمراض مثل السكري وضغط الدم واضطرابات الرئة.

لكن بعض العلماء ينبهون إلى عامل صحي آخر يزيد من عرضة الشخص المسن للمضاعفات عند الإصابة بالعدوى وهو شيخوخة الجهاز المناعي لدى الإنسان.

وبحسب صحيفة نيويورك تايمز فإن خلايا جهاز المناعة لدى الإنسان تشهد تغيراً كبيراً مع مرور عقود من الزمن فتصبح على درجة كبيرة من التعقيد.

وبسبب هذه التغييرات يتجاوب الجهاز المناعي لدى الشخص المسن على نحو غير متناسب فيما أنه يبالغ في التصدي للعدوى فيؤدي إلى عدد كبير من التهابات أو أنه يتأخر كثيراً عن التفاعل مع الخطر المحدق بالجسم مثل دخول الفيروس وعندئذ يصبح الطريق سالماً أمام المرض.

ويقول الباحثون الذين يدرسون شيخوخة الجهاز المناعي إن فهم هذه التغيرات لن يساعد فقط على فهم تأثير العمر بل سيعين أيضاً على وضع سياسات أفضل في مجال لقاحات وأدوية مرض كوفيد 19 مستقبلاً.

كيف نُوعى كبار السن بفيروس كورونا؟

كبار السن هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا وأكثر عرضة للوفاة أيضاً عن الشباب وفقاً لمنظمة الصحة العالمية وهيئة الصحة البريطانية وغيرها من منظمات الصحة في العالم ويعيش كبار السن بصفة خاصة حالة من التوتر والقلق بسبب ما يتدواله العالم من أخبار فيروس كورونا علاوة على الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول بضرورة عدم خروجهم من المنزل وفيما يلي نقدم نصائح للحفاظ على نفسية كبار السن وتوعيتهم بفيروس كورونا دون أن يصابوا بالفرح.

- حدد المدة التي تقرأ فيها الأخبار بمدة معينة خلال اليوم وعدم الجلوس أمام التلفاز طوال الـ 24 ساعة لمتابعة أخبار فيروس كورونا.

- ضع صوراً للأشخاص الذين تحبهم ويحبونك في غرفتك حافظ على نشاطك البدني عن طريق التنظيف أو الرقص أو القيام بتمارين أثناء الجلوس.

- الحصول على أكبر قدر ممكن من ضوء الشمس والهواء النقي من خلال الجلوس في شرفة المنزل.

خطوات لمنع الشعور بالوحدة في المنزل

هنالك أيضاً خطوات للمساعدة في منع الشعور بالوحدة لكبار السن الذين يبقون في المنزل:

قالت أوليفيا فيلد رئيسة وحدة كبار السن في الصليب الأحمر البريطاني إن أولئك الذين يقيمون في المنزل يجب أن يتأكدوا من أنهم يجدون الوقت للقيام بأشياء يستمتعون بها مثل مشاهدة التلفزيون أو القراءة أو الكتابة أو الفن أو الطهي.

وأضافت: إن ضمان شعورك بالسعادة بالقيام بالأشياء التي تحبها يحميك من الوحدة ويحسن من صحتك العامة .

وأوضحت تذكر أن هناك طرقاً أخرى للتواصل مع الأصدقاء والعائلة - على سبيل المثال الهاتف والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.

وأكدت أن التحدث مع الناس عن مخاوفك أو الشعور بالوحدة أو أن تحكى عن تفاصيل يومك تساعدك

وقالت منظمة UK Carers إن أولئك الذين لا يستطيعون زيارة الأقارب المسنين في ظل الجائحة يجب أن يفكروا في طرق أخرى لقضاء

الوقت معاً مثل: إنشاء دردشة جماعية عائلية أو الألعاب الجماعية عبر الإنترنت.

خلاصة القول

المسنون امانة غالية في ايادي الابناء وغالبية أفراد المجتمع لذلك وجب الاهتمام بهم وبصحتهم ورفع معنوياتهم وابعاد الخوف عن قلوبهم في وقت الازمات لاسيما وان عجزهم وكبر سنهم ومعاناتهم من مختلف الامراض المزمنة يجعل خوفهم يتضاعف ويجعلهم معرضين اكثر للخطر لاسيما في زمن الجائحة فالتوعية والتكفل والاهتمام هي من الامور الملزمة بعيدا عن كل شكل من اشكال الفرغ والتهويل والعزلة واحباط المعنويات.

