

اكتئاب.. قلق وتوتر
الأزمات النفسية تُهدِّد الجميع في زمن كورونا

* هذه تعليمات المختصين لتجنبها

يعاني أغلب الأشخاص من حالة نفسية سيئة بسبب فيروس كورونا مما يعرضهم لحالات من الاكتئاب بسبب فقدان العمل ـ أو سوء وضعه ـ والظروف الاقتصادية وغلق الأماكن الترفيهية من نواد ومطاعم ودور عرض وغيرها بالإضافة إلىّ حالة القلق والتوتر من الإصابة وانتقال العدوى.

نسيمة خباجة

إن المرض النفسي أشد خطرا من المرض العضوي ومن الممكن أن يدمر المناعة بسبب الحالة النفسية السيئة والضغط والقلق والخوف من الإصابة.

الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب لا يستطيعون الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام أي رغبة في الحياة.

ويقول المختصون إنّ الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر في حياتهم العادية يجب عليهم عدم متابعة الأخبار السيئة أو التي تتناول أخبار فيروس كورونا موضحين أن العوامل البيئية المحيطة تتسبب بدرجة معينة بالإصابة بالاكتئاب بسبب أوضاع وظروف في الحياة من الصعب مواجهتها والتعايش معها مثل فقدان شخص عزيز أو المشاكل الاقتصادية.

الاكتئاب يهدد المتعافين

توصلت دراسة إيطالية أن غالبية الناجين من مرض كوفيد 19 يعانون من اضطرابات نفسية تشمل القلق والأرق والاكتئاب.

بحيث وجد باحثون في مستشفى سان رافائيل في ميلانو أن أكثر من نصف المرضى الذين جرت مراقبتهم بعد العلاج وعددهم 402 تعرضوا لواحد على الأقل من هذه الاضطرابات بشكل يتناسب مع حدة الالتهاب الذي حدث خلال المرض.

وتمت متابعة المرضى وهم 265 رجلا و137 امرأة على مدى شهر بعد العلاج في المستشفى.

وأوضح البروفيسور فرانشيسكو بنيديتي رئيس المجموعة في وحدة أبحاث الطب النفسي والأمرض العقلية في سان رافائيل في بيان إنه اتضح بشكل سريع أن الالتهاب الناجم عن المرض يمكن أن يكون له توابع نفسية .

وبناء على المقابلات واستبيانات التقييم الذاتي تعرف الأطباء على اضطراب ما بعد الصدمة في 28 في المائة من الحالات والاكتئاب لدى 31 في المائة والقلق لدى 42 في المائة من المرضى والأرق في 40 في المائة وأخيرا أعراض الوسواس القهري لدى 20 في المائة منهم.

ويبدو أن الاضطرابات العصبية تحاصر الناجين من كورونا وغير المصابين أيضا فقد قال خبراء صحة بالأمم المتحدة إن أزمات

صحة نفسية تلوح في الأفق حيث يحاصر الموت والمرض الملايين في أنحاء العالم مما وضعهم في حالة عزلة وفقر وقلق بفعل جائحة كوفيد-19.
وقالت ديفورا كيستل مديرة إدارة الصحة العقلية بمنظمة الصحة العالمية الانعزال والخوف والضبابية وعدم الاستقرار الاقتصادي تتسبب جميعها أو قد تكون سببا في أزمة نفسية .
وخلال عرض تقرير وتقديم خط استرشادي للأمم المتحدة بشأن كوفيد-19 والصحة العقلية رجحت كيستل زيادة عدد الأمراض النفسية وشدتها وطالبت الحكومات بوضع هذا الأمر في صدارة ومحور خططها لمكافحة الجائحة.
وألقي التقرير الضوء على عدة فئات وقطاعات في المجتمع مهددة بمشاكل نفسية وتشمل الأطفال والشباب المعزولين عن أصدقائهم ومدارسهم وكذلك العاملين في الرعاية الصحية الذين يشهدون إصابة وموت الآلاف بفيروس كورونا.
وتظهر دراسات وإحصاءات ناشئة بالفعل تأثير كوفيد-19 على الصحة النفسية والعقلية عالميا. ويقول خبراء علم النفس إن الأطفال يعانون من القلق كما زادت حالات الاكتئاب والتوتر في عدة بلدان.

استغلال الوقت

استغلال الوقت وعدم إهداره وتعلم مهارة جديدة من الأمور التي يمكن القيام بها لاستثمار الوقت بطريقة إيجابية تفيد الشخص في حياته العملية والاجتماعية معاً وهذا يساعد على تحسين الوضع الوظيفي بعد الأزمة فالوضع بعد كورونا سوف يختلف كثيرا عن قبل لأن الاعتماد الأكبر سوف يكون من خلال الإنترنت والتعليم عن بعد لذلك لابد من تعليم مهارات تؤهل الشخص علي الحصول علي عمل أفضل أو عدم الاستغناء عنه بسبب ضعف مهارته.

ممارسة الرياضة والهوايات

ازمة كورونا هي فرصة للاعتناء بالصحة العامة وممارسة الرياضة مثل المشي أو ركوب الدراجات وممارسة التمارين الرياضية في المنزل بالتقيد بفيديوهات كثيرة علي الإنترنت كما أن مشاهدة الأفلام والمسلسلات وخاصة الكوميديا تحسن من الحالة النفسية وسماع الموسيقى الهادئة والصلاة والتقرب من الله كل هذه الأشياء لو تم اتباعها سنشعر بتحسن كبير.

ترتيب الأولويات وتطوير الذات

إن فيروس كورونا على الرغم من أنه محنة كبيرة يعانى منها العالم إلا أننا لابد أن نستغل هذه الجائحة ونخرج منها بنتائج إيجابية فلابد من استغلال الوقت بشكل مفيد ولا نضيع هذه الفرصة العظيمة في اعادة ترتيب الأولويات.
هذه الجائحة تجبرنا علي التعايش معها وتطوير الذات ومراجعه أنماط حياتنا القديمة بحيث يتم تحديد الاتجاهات وعمل خطة عمل وتعلم متوفرة عبر الإنترنت لجميع اللغات أو قراءة الكتب.

حياة جديدة

يقول مستشارو العلاقات الانسانية وتنمية المهارات أن أغلب الوقت أصبحنا نجلس في المنزل لذلك يجب أن نخلق حياة جديدة داخل المنازل من خلال مشاركة جميع أفراد الأسرة في أعمال المنزل توزيع المهام على الأولاد حتي يستشعروا بالمسؤولية واشراك الأولاد في اللعب من خلال ألعاب بسيطة لأنها تعتمد علي التواصل وعلى التفكير وتكوين حصيلة لغوية وغيرها كثيرا حتى لا يشعروا بالملل ففترة الجائحة أصبحت فرصة ذهبية لتماسك الأسرة بعد أن أصبح البعد والتفكك وغياب لغة الحوار سمة من سمات الزواج مما أدي إلي ارتفاع نسب الطلاق في السنوات الاخيرة.