

ألوباء الأتية...

الحاجة الى الاستعداد لمواجهة تنامي أشكال العنف، الاضطرابات العقلية والسلوكية



care@palnet.com

د.حسان عبد الله - فلسطين

دكتوراه علم نفس تربوي

تباينت الآراء والتحليلات العلمية والطبية حول فايروس كورونا وكثرت الشائعات وندرت التحاليل العلمية الموضوعية . الملفت للنظر، يكاد الجميع قد ركز على الجوانب الصحية الجسدية، ولما تم تناول الانعكاسات السيكولوجية والسلوكية السلبية الخطيرة ألتية لا محالة ، والتي ستعكس على كافة المجالات الحياتية الكثيرة وذلك في كافة أرجاء المعمورة .

شهد العالم ، وعبر حقبات تاريخية متفاوتة ، أشكالا وأنماطا عدة من الأمراض التي تم تصنيفها بالوباء ورغم أنه تم السيطرة عليها علميا وطبيا (الجدري، الدفتيريا / الحصبة ... وما زالت الابحاث الطبية متسارعة على قدم وساق ، لايجاد أدوية لأمراض أخرى خبيثة كالسرطان بأنواعه)، بعد أن كلفت البشرية أعدادا كبيرة من الوفيات والاصابات وتراجع ملحوظ في النمو الاقتصادي العالمي تمثل في اغلاق العديد من المؤسسات الاقتصادية وتراجع نمو البعض الآخر، الا أننا مقبلون على تبعات أشد خطورة على البشرية قاطبة، بسبب جائحة الاضطرابات السلوكية والعقلية وتنامي أشكال العنف جراء ما خلفته جائحة كورونا ، سواء بفعل الفيروس اللعين ، او سلسلة الاخطاء البشرية (في بدايات مرحلة كورونا البغيضة) بدءا من الاشاعات والاجتهادات الخاطئة وعدم المبالاة والاكتراث من خلال عدم الالتزام بالمعايير الصحية المطلوبة ، وما واكب ذلك من خطوات مواجهة بعضها ان لم يكن غالبيتها اتسم برودة الفعل ، مما قلل من نجاعتها وفعاليتها.

نحن بحاجة الى التركيز على ضرورة الاستعداد للجائحة القادمة والمتمثلة في مشاكل الصحة النفسية ، الأمر الذي يتطلب وضع استراتيجيات خاصة بالحماية الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، لا سيما أننا فقدنا الكثير من الأجزاء مقارنة بحجم مجتمعنا السكاني ، وعانى الكثير بسبب البطالة التي كانت لها انعكاسات سلبية كثيرة .

يتفاوت مدى التأثير لدى الفئات المجتمعية ليس فقط بين أفراد الطبقة الاقتصادية العالية والطبقة العاملة (على اعتبار انه بات لا وجود ملحوظ ، أو كما كان سابقا ، في مجتمعنا الفلسطيني للطبقة الوسطى - من وجهة نظر الكاتب)، الا انه ، وبناء على دراسات وانطباعات أعدها الكاتب وتم نشرها سابقا في العديد من الصحف المحلية (صحيفة القدس مثلا) والمجلات (مجلة البيادر نموذجا) وغيرها محليا ودوليا، الا اننا نجد ان فئة الاطفال واليا فعين - جيل المستقبل - ، ذكورا واناثا ، لا سيما في التجمعات السكانية المهمشة ، هم أكثر تأثرا ، وبالاخص فئة الاطفال، التي سجلت حالات فقدان قليلة جدا ، مقارنة مع الفئات العمرية الأخرى . نعم نتوقع ارتفاعا ملحوظا ومنتاميا في شكل / نمط الخسارة

تباينت الآراء والتحليلات العلمية والطبية حول فايروس كورونا وكثرت الشائعات وندرت التحاليل العلمية الموضوعية

يكاد الجميع قد ركز على الجوانب الصحية الجسدية، ولما تم تناول الانعكاسات السيكولوجية والسلوكية السلبية الخطيرة ألتية لا محالة

أننا مقبلون على تبعات أشد خطورة على البشرية قاطبة، بسبب جائحة الاضطرابات السلوكية والعقلية وتنامي أشكال العنف جراء ما خلفته جائحة كورونا

نحن بحاجة الى التركيز على ضرورة الاستعداد للجائحة القادمة والمتمثلة في مشاكل الصحة النفسية ، الأمر الذي يتطلب وضع استراتيجيات خاصة

والمعانة النفسية والاجتماعية التي ستدفعها هذه الفئة عاجلا أم آجلا ، بعض من هذه :العنف الاسري،التنمر،اضطرابات سلوكية مثل الخوف الدائم من الاتي،اللامبالاة،الانطواء على الذات والانزواء جانبا،انخفاض مستوى تقدير الذات ومستوى الدافعية ،ألتأتأة ،متلازمة ما بعد المرض، القلق ،الاكتئاب ،الفوضى وغيرها الكثير ، حتى بعد التعافي من كورونا .

ان فئة الأطفال والبالغين - جيل المستقبل - ، حُكورا واناثا ، لا سيما في التجمعات السكانية الممتدة ، هم أكثر تأثرا ، وبالأخص فئة الأطفال

هناك عوامل عديدة تقف وراء ذلك ، لعل منها :-

- حالات فقدان الكثير بسبب الموت جراء الكورونا او المعانة الطويلة لاحد افراد الاسرة أو الاقارب او الجيران .

- هيمنة ثقافة الاشاعة والتسليم بها من قبل نسبة كبيرة من السكان جراء الخلفيات الثقافية المتفاوتة . أثرت الشائعات ، والتي يذهب البعض لاعتبارها جريمة يحاسب عليها القانون ، على الرأي العام وقد يكون تأثيرها قد امتد الى بعض من صانعي القرار ، على الاقل في بدايات الجائحة ، فمثلا اعتبر البعض أن الفيروس مجرد كذبة مختلقة (قاوم هؤلاء هذه الكذبة بعنادهم ورفضهم للانصياع الى مجمل التعليمات والارشادات الصحية ، الى ان اقتربوا هم أو بعض من أحببهم الى حالة المعانة الشديدة وبعضهم توفاه الله) ،وهناك من اعتبر وباء فايروس كورونا مؤامرة سياسية لثنيه عن مواصلة العمل لتحقيق مشروعه السياسي الوطني ،

نتوقع ارتفاعا ملحوظا ومتناميا في شكل / نمط الخسارة والمعانة النفسية والاجتماعية التي ستدفعها هذه الفئة عاجلا أم آجلا ، بعض من هذه :العنف الاسري،التنمر،اضطرابات سلوكية

- تواصل مسلسل انهيار القيم والاخلاق الحميدة وبشكل كارثي ،أحد ابرز اشكال الانهيار في القيم هو التركيز على الربح المادي دون الاكتراث بالجوانب الانسانية ،مما عزز الانانية والفردية بدلا من التفكير بالجماعة والمصلحة العامة

- غياب سياسة رادعة وواضحة لمواجهة الوباء، مثلما هو الحال المتمثل في غياب خطط فاعلة لمواجهة والتقليل من الاثار النفسية والاجتماعية للجائحة ، ناهيك عن تدني نسبة الوعي الذاتي لاهمية الصحة النفسية ، رغم الزيادة البطيئة على معدل الوعي هذا ،مقارنة مع مجتمعات بشرية اخرى .

هيمنة ثقافة الاشاعة والتسليم بما من قبل نسبة كبيرة من السكان جراء الخلفيات الثقافية المتفاوتة

- للاسف الشديد ، لعبت وسائل التواصل الاجتماعي وبعض وسائل الاعلام دورا سلبيا ، تمثل في المساهمة بنشر ثقافة الاشاعة ، عن قصد أو غير قصد، ناهيك عن تصريحات ممن يفترض بهم القيام بدور توعية الشعب وتوجيهه الوجهة الصحيحة ، عمد مثل هؤلاء الى التهويل والمبالغة الزائدة دون التركيز الكافي على ضرورة تنويع الخطر الداهم من فيروس كورونا ، أيضا ابتعدت بعض وسائل الاعلام لترك السيف لباريها في اعطاء التصريحات ، في الوقت الذي كنا ولا زلنا بحاجة الى رفع معنويات الشعب ، لما للعامل النفسي من دور في تعزيز المناعة لدى الانسان ، من منا لا يتذكر دوام استخدام " ضرورة التباعد الاجتماعي ،بدلا من التباعد الجسدي ، فنحن بحاجة ماسة للتقارب الاجتماعي في ظل الأزمات لما يوفر هذا التقارب من أمان نفسي وطمأنينة .

اعتبر البعض أن الفيروس مجرد كذبة مختلقة (قاوم هؤلاء هذه الكذبة بعنادهم ورفضهم للانصياع الى مجمل التعليمات والارشادات الصحية ، الى ان اقتربوا هم أو بعض من أحببهم الى حالة المعانة الشديدة وبعضهم توفاه الله)

بعد عقد ونيف من تقشي هذا الوباء ، باتت تتجلى هذه الأثار وانعكاساتها العديدة على جميع مناحي حياة الانسان في المعمورة (سيكولوجيا ، اجتماعيا . تعليميا ، ثقافيا ومما لا شك فيه اقتصاديا) ، لدرجة يمكنني القول أنه باتت هناك حالات من بارانويا ، وكوروفوبيا،والكمكمة،مما زاد من حدة هذه الحالة جراء عدم التجربة السابقة لغالبية الأجيال الحالية التي تحاول التعايش مع هذا الوباء ، مع ضرورة

التأكيد على ان من المبكر الجزم وبشكل مطلق في تداعيات جائحة كورونا. مثل تلك الاوبئة انذاك دفعت بالبشرية الى تبني سياسة التكافل وتقديم العون للاخرين ، كما ساهمت في اختراع سبل كفيلة بتحسين الحياة البشرية ، ولعل نظام الصرف الصحي المتطور اليوم ، والذي بدأ به العالم البريطاني جون سنو هو أحد نتاجات وباء كوليرا ، وكذلك وخلال انتشار مرض السل ، فكرة الحاجة الى التعرض للشمس لأكتساب اليود من الطاقة الشمسية ، لما له من أهمية في تفعيل وتعزيز جهاز المناعة لدى البشر

رغم بدء ظهور سلوكيات اعتبرها ايجابية مثل الكف عن المصافحة والتقبيل والتباعد الجسدي ، الا اننا أننا لا ندري اليوم ماذا سيكون هناك من انعكاسات وتطورات ايجابية تستجيب للاحتياجات الصحية البشرية ما بعد كورونا ، الا انني أشدد على القول : مثلما انبرت طواقم الجيش الابيض لمساعدة الشعب في مواجهة هذه الجائحة ، والتخفيف عنهم من خلال توظيف كل الطاقات والقدرات المتوفرة ، كان يتوجب على قطاع المثقفين والمختصين في علم النفس السلوكي والطب النفسي والمرشدين/المرشحات التربويين ومزودي الخدمات الاجتماعية الحذو حذو في تقديم العون والمساعدة ، كل وفق تخصصه وقدراته .

اذن ما العمل ؟؟؟؟

لكل فعل ردة فعل . ليست هذه الحالة الاولى التي شهدتها المعمورة، ففي عام 1918 عانت البشرية من مرض الانفلونزا ، وقبلها مرض الطاعون الذي قضى على حوالي ربع سكان أوروبا في القرن 13

بعد الاصغاء والالتزام التام بالارشادات الطبية من المختصين فعلا والانصياع لها بأقصى درجة ممكنة لا سيما في ظل الازمات والشدائد كون ذلك يعتبر من مؤشرات ممارسة الانتماء الوطني الصادق .

تجيء الخطوة الثانية والتمثلة في ايجاد حالة من التوازن السلوكي من خلال :

مجابهة الهلع والهوس الذاتي او العائلي ،ألبحث عن الايجابيات في سلوكيات الفرد/ العائلة وتكرار ترديدها وذلك من باب تحفيز الاخرين للاقتداء بهذا السلوك ،اغتنام الفرصة لتعزيز قيم التكافل والتعاقد مما يعمل على توليد الشعور بالرضا عن الذات والشعور بعمل شيء ايجابي من شأنه المساهمة في تغيير الاجواء ورفع مستوى التقدير للذات ،كمجتمع يميل الى التدين في غالبيته ، من المفيد جدا بل والمطلوب اللجوء الى ممارسة الشعائر الدينية مع دوام التذكير بالاية الكريمة " قل لن يصيبكم الا ما كتب الله لكم " والحديث النبوي الشريف " اعقل وتوكل " .

هناك ضرورة لبناء تكتيكات جديدة مهنية وعملية للانتقال السلس بفكر ونمط حياة الناس الى أنماط جديدة ، تتواءم مع الظروف والمستجدات التي أوجدتها الجائحة ، اذ من الصعب ،بل والمستحيل أن تعود أنماط ما قبل الجائحة الى فترة ما بعد الجائحة .

أولى قطاعات المجتمع التي يجب البدء بها هي الاطفال واليافعين ، وذلك من خلال برامج تثقيفية توعوية غير تقليدية ، وليكن التركيز فيها على اللعب والانشطة والفعاليات الحرة ، مما يتيح فرص تعزيز مهارات التعاون والأصغاء والتعلم من الاخر (التعلم التعاوني والجمعي)، ناهيك عن اكتساب مهارات

بعد عام ونيف من تفشي هذا الوباء ، باتت تتجلى هذه الآثار وانعكاساتها العديدة على جميع مناحي حياة الانسان في المعمورة (سيكولوجيا ، اجتماعيا . تعليميا ، ثقافيا ومما لا شك فيه اقتصاديا)

مجاوبة الصلح والهوس الذاتي او العائلي ،ألبحث عن الايجابيات في سلوكيات الفرد/ العائلة وتكرار ترديدها وذلك من باب تحفيز الاخرين للاقتداء بهذا السلوك

الغتنام الفرصة لتعزيز قيم التكافل والتعاقد مما يعمل على توليد الشعور بالرضا عن الذات والشعور بعمل شيء ايجابي من شأنه المساهمة في تغيير الاجواء ورفع مستوى التقدير للذات

من المفيد جدا بل والمطلوب اللجوء الى ممارسة الشعائر الدينية مع دوام التذكير بالاية الكريمة " قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا " والحديث النبوي الشريف " اعقل وتوكل "

أولى قطاعات المجتمع التي يجب البدء بها هي الاطفال واليافعين ،

التعددية والالتزام بالانظمة والقوانين المناسبة واهمها تنظيم أذات self-regulation وإدارة الوقت Time management – وتعلم مبدأ win-to – win بدلا من الريح والخسارة win or lose . الشريحة الثانية هي العائلة ،ولتكن البداية في ترشيد نمط الاستهلاك ، أي شراء ما أحتاج وليس ما أريد ، واختزال عدد المناسبات العائلية وضمن دائرة المقربين من الدرجة الأولى.

يتأتى كل هذا عبر نظام التربية والتنشئة الاجتماعية ونظام التربية والتعلم اللذان يجب أن يتناغما معا في التركيز على تعليم المهارات النفسية والاجتماعية مثل : مهارات الاتصال والتواصل، مهارة القدرة على خلق وتعزيز التوازن ، مهارة حل المشكلات من خلال لغة الحوار ، مهارة اتخاذ القرارات ، مهارة النقد والنقد الذاتي ، مهارة التفكير الابداعي والابتكار لا الاعتماد على النقل والتقليد .

هكذا يمكن أن نكون قد أرسينا أسسا لمواجهة والحد من اتاثيرات السيكولوجية والسلوكية أنفة الذكر، ولتكن البداية في تعزيز الأيمان والالتزام بما جاء في الديانات السماوية .

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Ghassen-TheFollowingEpidemics.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2021 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار التاسع)

الشبكة تدخل عامها 21 من التأسيس و 18 على الوبج

20 عاما من الضج... 18 عاما من الإنجازات

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

عضوية "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

اهداء العضوية

- عضوية " الشريك الراسخ في العلم " (عضوية فخريّة)

- عضوية "الشريك المُميّز " (عضوية الشرفية)

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

وذلك من خلال برامج تثقيفية
توعوية غير تقليدية ، وليكن
التركيز فيها على اللعب
والأنشطة والفعاليات الحرة

يتأتى كل هذا عبر نظام التربية
والتنشئة الاجتماعية ونظام التربية
والتعلم اللذان يجب أن يتناغما
معا في التركيز على تعليم
المهارات النفسية والاجتماعية