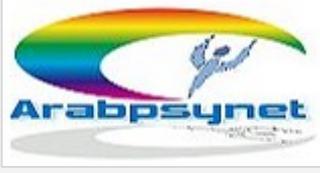


اقتراحات للأسرة العربية لمواجهة فترة الأزمات والطوارئ



أ.د. خولة أبو بكر - العلاج الزوجي والأسري

باحثة ومحاضرة في الحاديثية القاسمي، ورئيسة جمعية العلاج الزوجي والأسري للمعالجين الفلسطينيين في إسرائيل.

khawla.abubaker@gmail.com

Jamel Turky

"الكورونا فوبيا"

للنفسانيين دور كبير في هذه المرحلة الحساسة التي لم يشهد لها الإنسان مثيلاً في تاريخه، في خفض مستوى الخوف المرضى من الإصابة بعدوى الكورونا فايروس ادعوا النفسانيين العرب على عجل إلى المساهمة الفعالة في المساعدة بالتصدي لهذا الرهاب المستفحل أية أعمال ودراسات في الموضوع مرحب بها في "شبكة العلوم النفسية العربية"

- د. جمال التركي -
رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية



يمرّ مجتمعنا والبلاد والعالم في أزمة صحّية جادة، قرأنا عن مثيلاتها في الماضي في كتب التاريخ وها نحن نعيشها في وقتنا الراهن.
تعامل الكثيرون مع الأخبار في المرحلة الأولى بإنكار ظهر في متابعة سير الحياة اليومية كالمعتاد.

بعد فرض القرارات تدريجياً، وبعد تراكم أخبار المرض والموت في جميع دول العالم، فهم الناس معنى مصطلح "طوارئ" وأدرك معظم خطورة المرحلة، ولكن ما زالت هناك أقلية تتعامل مع الأخبار على أنها نتاج خطة مؤامرة.

تسببت قرارات الطوارئ بتغيير نمط الحياة اليومية للأفراد والأسر. جميع طلاب المدارس وجميع طلاب الكليات والجامعات يدرسون عن بعد من البيت، وبعض الأهل يعملون من البيت، وفئة قليلة ملزمة بالوصول لأماكن العمل. كذلك، تغيّرت على الناس أنماط قضاء وقت الفراغ ومنعوا من الخروج لأماكن الترفيه العامة. فكيف سوف تؤثر هذه الفترة على الصّحة النفسيّة للأفراد والأسرة وعلى العلاقات الزوجيّة؟

هذه الفترة هي فترة طوارئ وأزمة غير عادية، ومن ردود الفعل النفسيّة الأولى نشعر أنها تتسبب بالضغط والتوتر النفسي Stress. وعلى عكس ما يظن البعض، من المهم جداً أن نشعر بالضغط النفسي في بداية فترة الطوارئ، وألاّ نمنعه أو نكبحه، وذلك بهدف استنفار ردود فعلنا الصحيحة والبناءة.

هناك نمطان للتعامل؛ أحدهما سليم، وهو مبني من ثلاثة ردود فعل متعاقبة وصحيّة، أمّا النمط الآخر

تعامل الكثيرون مع الأخبار في المرحلة الأولى بإنكار ظهر في متابعة سير الحياة اليومية كالمعتاد.

بعد فرض القرارات تدريجياً، وبعد تراكم أخبار المرض والموت في جميع دول العالم، فهم الناس معنى مصطلح "طوارئ" وأدرك معظم خطورة المرحلة

تغيّرت على الناس أنماط قضاء وقت الفراغ ومنعوا من الخروج لأماكن الترفيه العامة. فكيف سوف تؤثر هذه الفترة على الصّحة النفسيّة للأفراد والأسرة وعلى العلاقات الزوجيّة

فلسبيم بنّي من نوعين من ردود الفعل كليهما غير صحيّ وضارّ للأمد البعيد.

النمط الأول:

المرحلة 1: "إهجم أو أهرب" Fight or Flight

يشعر الفرد، في ردّ الفعل الأول للأزمات، بطاقة كبيرة تجعله يهجم على المشكلة أو يهرب منها Fight or Flight. في مرحلة "إهجم أو أهرب" (أو كَرّ وفرّ)، تكون بعض الأسر قد تعرّفت إلى وجود فيروس الكورونا من خلال إصابة أحد أبنائها، وعليها مواجهة هذه الإصابة بواسطة "هجوم سليم حتى تغلب المرض". وفي حين تتعرّف أسر أخرى إليه من خلال وسائل الإعلام فتعمل كلّ ما في وسعها حتى تهرب من الخطر. ردّ الفعل الأول يجب أن يكون فوريًا وناجحًا. من الضروري أن نترجم هذه الطاقة على مستوى العائلة إلى تخطيط سريع للوالدين لما يريانه الأفضل بالنسبة لهما كزوجين، وبالنسبة للعائلة ككل، وذلك بواسطة: إعادة توزيع الأدوار داخل الأسرة من جديد، توزيع الأوقات بما يتلاءم مع الوضع الجديد، فرض نظام ماليّ جديد، تبني نشاطات فردية وأسرية جديدة، توزيع أولويات العائلة ما بين العناية بالأفراد المعافين والأفراد المرضى.

في هذه المرحلة، تظهر طبيعة القيادة الوالدية والتعاون الزوجي والإدارة الأسرية السليمة. هذا هو الوقت أيضًا، لجميع الأهل الذين لم ينتبهوا في السابق إلى أنّ الوالدية تتطلب قيادة، لكي يتجنّدوا ويقوموا بتنفيذ دورهم في الشراكة الوالدية.

إضافة لما ذكر، هناك قلة من الناس يكون رد فعلها في المرحلة الأولى للطوارئ هو الجمود التام freeze. لا تفعل هذه الفئة شيئًا لمدة طويلة في محاولة منها لكسب الوقت حتى تمرّ العاصفة. عمليًا، لا تخدم هذه الآلية أصحابها دائمًا، بل تجعلهم يتعرّضون للخطر أكثر من غيرهم. هذه الفئة بحاجة لتوجيه خارجي بسيط، وواضح، ومتعاقب وعملي حتى تساعدهم على الانتقال من حالة الخطر لحاية الحماية. من هنا، يجب الانتباه إلى أنّهم الممكن أن تكون داخل الأسرة الواحدة آليات مختلفة لمواجهة الطوارئ والخطر لدى أفراد الأسرة. مثلًا، يجب أن لا يلوم الزوجان بعضهما بعضًا، بل أن يتفهّما طبيعة اختلاف ردّ الفعل الأول لكل منهما وأن يصلحوا لتبني نمط الحماية والأمان الضروريين للأسرة.

المرحلة 2: التحكم في الضرر Damage Control

يبذل الناس قصارى جهدهم للمحافظة على نمط الحياة اليومية. ولكن الأصحّ في فترة الطوارئ والأزمات أن يبذلوا قصارى جهدهم لترميم نتائج الأضرار وللمنع الضرر التالي. فمثلا، إذا أصابت العدوى أحد أفراد الأسرة، يجب عندها أن تصبّ جهود الأسرة في خدمة المريض وعزله ومنع العدوى عن باقي الأسرة، متكبدّة كلّ الصعوبات المرافقة لهذا الهدف. وإذا خسر الأهل أياها تعليمية، عندها يجب ضبطهم في نظام دراسة يومي يتابعون فيه تعليمات الدراسة عن بعد، إضافة إلى تحفيزهم على المطالعة ولعب ألعاب تربوية فيها تطوير لمفردات لغة الأم واللغات الأخرى. بالإمكان فعل كلّ هذا بطرق تعليمية ترفيهية كذلك؛ مثل متابعة أفلام عربية باللّغة الفصحى، أو أفلام أجنبية من دون ترجمة، أو حفظ أغاني وترجمتها وغنائها بلغتها الأصلية وباللّغة العربية، وما شابه من أفكار تخفّف من الأضرار الحاصل وتمنع الضرر المحتمل التالي.

حتى يصبح الجميع شركاء في هذه المرحلة، من المهم جعلهم شركاء في المعلومات بهدف تراكم

من المهم جدًا أن نشعر بالضغط النفسي في بداية فترة الطوارئ، وأننا نمسح أو نكبحه، وذلك بهدف استنفار ردود فعلنا الصحيحة والبناءة.

يشعر الفرد، في ردّ الفعل الأول للأزمات، بطاقة كبيرة تجعله يهجم على المشكلة أو يهرب منها Fight or Flight. في مرحلة "إهجم أو أهرب" (أو كَرّ وفرّ)

من الضروري أن نترجم هذه الطاقة على مستوى العائلة إلى تخطيط سريع للوالدين لما يريانه الأفضل بالنسبة لهما كزوجين، وبالنسبة للعائلة ككل

هذا هو الوقت أيضًا، لجميع الأهل الذين لم ينتبهوا في السابق إلى أنّ الوالدية تتطلب قيادة، لكي يتجنّدوا ويقوموا بتنفيذ دورهم في الشراكة الوالدية.

يبذل الناس قصارى جهدهم للمحافظة على نمط الحياة اليومية. ولكن الأصحّ في فترة الطوارئ والأزمات أن يبذلوا قصارى جهدهم لترميم نتائج الأضرار وللمنع الضرر

إذا أصاب العدوى أحد أفراد الأسرة، يجب عندها أن تصبّ جهود الأسرة في خدمة المريض وعزله ومنع العدوى عن باقي الأسرة

وإذا خسر الأهل أياها تعليمية، عندها يجب ضبطهم في نظام دراسة يومي يتابعون فيه

تعليمات الدراسة من بعد، إضافة إلى تحفيزهم على المطالعة ولعب ألعاب تربية فيها تطوير المفردات لغة الأم واللغات الأخرى

إذ يجب على الوالدين، اللذين مرض أحدهما، مثلاً، أن يعرف كلاهما أبعاد عدم عزل المريض ومدى الضرر الذي سوف يتسبب به لجميع أفراد الأسرة إذا لم تتوفر لديهما المعلومات الطبية الموثوقة

في حال خطر فقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، من الأفضل التوجه لخبير بهدف الحصول على مشورة لتحضير القاصرين لتلقي الخبر ولمعايشة الفقدان وهضمه لاحقاً.

يبقى دور الوالدين كموجهين ومديرين لفترة الطوارئ هام جداً وعليهما تذكير باقي أفراد الأسرة بالتعليمات يومياً

يحتاج الفرد، كما تحتاج الأسرة، في فترة التشافي من التوتر Stress أن تخلد للراحة من الفترات العادية لأن هذه حاجة بيولوجية وعاطفية في نفس الوقت

ففي الكوارث طويلة الأمد، نشهد الناس يسبزون أمام شخص تحدث الخطر أو يحتضر فلا يحاولون مَد يد العون له لأن المشاعر تكون قد تبددت

من الممكن أن يؤدي

المعرفة. إن تلقى المعلومات الدقيقة والسليمة من خبراء، حتى عندما تثير معلوماتهم الفزع بسبب مدى الخطر، هو مفيد جداً للتحكم في الضرر. إذ يجب على الوالدين، اللذين مرض أحدهما، مثلاً، أن يعرف كلاهما أبعاد عدم عزل المريض ومدى الضرر الذي سوف يتسبب به لجميع أفراد الأسرة إذا لم تتوفر لديهما المعلومات الطبية الموثوقة. تساهم المعلومات وتراكم المعرفة في تطوير استراتيجية رد فعل لدى العائلة تكون بها هي المتحكمة في الضرر التالي، ويكون بإمكانها منعه أو الحد من أذاه.

في أزمة انتشار وباء الكورونا، من المهم أن يفهم الوالدان المعلومات عن الفيروس وأن يُناسبا نقل هذه المعلومات للمرحلة العمرية لكل ابن وابنة. من المفيد لهما، أحياناً، الاستعانة بالأفلام الوثائقية التي أصدرتها وزارة الصحة وأن يشاهدوها معاً، وأن يتوقفوا عند التفاصيل بهدف الشرح والتوضيح، وبذلك بواسطة بناء خطة وقاية سلوكية تحمي أفراد الأسرة. في حال خطر فقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، من الأفضل التوجه لخبير بهدف الحصول على مشورة لتحضير القاصرين لتلقي الخبر ولمعايشة الفقدان وهضمه لاحقاً.

تحتاج هذه المرحلة لوقت حتى يتبنى الجميع السلوكيات الجديدة. وعليه، يجب أن تتفق الأسرة على أدوات مناسبة لها للتذكير والتنبية، لصالح الفرد ولصالح الأسرة. بالإمكان تبني طرق فكاهية لهذا، مثل الاتفاق على غناء أغنية معينة عند حدوث مخالفة للتعليمات، أو القيام بحركة مضحكة للفت النظر وما أشبه. فليس لزاماً أن نتبع تعليمات جادة فقط بتذكير عابث. يبقى دور الوالدين كموجهين ومديرين لفترة الطوارئ هام جداً وعليهما تذكير باقي أفراد الأسرة بالتعليمات يومياً، أو عدة مرات باليوم. وفق ظروف كل أسرة. عندما يتأكد الأولاد من قدرة الوالدين على إدارة الأسرة بحكمة ودفء في فترة الأزمات سيشعرون بالأمان، بغض النظر عن أصابتهم بالفيروس أو نجاتهم منه.

3. مرحلة التشافي Recovery

يحتاج الفرد، كما تحتاج الأسرة، في فترة التشافي من التوتر Stress أثناء الأزمات أن تخلد للراحة أكثر من الفترات العادية لأن هذه حاجة بيولوجية وعاطفية في نفس الوقت. إذ يحتاج الأفراد لساعات نوم أكثر من المعتاد وتحتاج الأسرة للبقاء متقاربة سوياً، من دون الإنشغال ببرامج "تفعلية"، بحيث يكون كل الهدف هو أن يجلس أفرادها جميعاً متلاصقين لساعات، يتسامرون، ويضحكون، ويشتركون في قصص وتجارب وما أشبه. مثلما يعالج النوم الجسم المريض، تعالج هذه اللقاءات الأسرية العلاقات التي تباعدت، والزيجات التي بهتت وفتت حماسها. حتى تتجح هذه المرحلة في تحقيق أهدافها، يجب ألا ترافقها إساءات مقصودة أو فورية، والتي تسبب شعوراً بالتنمر أو بالعنف، حتى لا تتقهقر الأسرة وتعود للمرحلة الأولى.

الأشخاص الذين لا يواجهون الأزمات بالطريقة السليمة المقترحة أعلاه، يتبنون الأنماط التالية:

(أ) التكيف للتوتر Adaption

ليس المقصود هنا التكيف الإيجابي البناء، وإنما يعني المعايشة والسماح للتوتر بالسيطرة على ردود فعل الفرد بدل أن يديره الفرد بطريقة مدروسة. من لا يسير في مسار المراحل الثلاث السابقة، يجد نفسه وقد خارت قواه، انخفض مستوى أدائه، وبدأ يشك في قدراته، وفقد القدرة على النوم المتواصل، وفقد -أو زاد- وزناً من دون تخطيط وصار يعاني من بلادة تجاه مشاعره الخاصة وتجاه مشاعر الآخرين. غالباً ما نلاحظ سيطرة هذه المرحلة، مثلاً، على اللاجئين الذين يعيشون لفترات طويلة جداً في مخاطر متعددة ومتراكمة، الكثير منها مفاجئ، ولا يمكنهم إدارة حياتهم كما يشاؤون ولا التمتع بمرحلة أمن وأمان. لذا،

يتسبب هذا النوع من التكيف، بما فيه من صراع بقاء متواصل، بأذى للصحة الجسدية والنفسية والعاطفية للذات وكذلك بأذى تجاه الآخرين. ففي الكوارث طويلة الأمد، نشهد الناس يسيرون أمام شخص تحت الخطر أو يحتضر فلا يحاولون مَد يد العون له لأن المشاعر تكون قد تبدلت بسبب معاشة المرحلة. وحتى نترجم هذا للواقع الذي نتوقعه من أزمة فيروس كورونا، فمن الممكن أن يؤدي الاستخفاف بالفيروس وإصرار بعض الناس على متابعة حياتهم اليومية، وكأن المرض لا ينتشر في بيئتهم، إلى أن يخسروا عددًا كبيرًا من الأقارب والمعارف والمعارف.

تحوي الثقافة العربية التوجه القيادي الحكيم الذي يجعل الإنسان رافضًا لأذى نفسه والآخرين وتحوي أيضًا الخنوع والتبعية للقطيع، والتي يشير لها المثل "حط راسك بين الروس وقول يا قطاع الروس". يحاول هذا النمط من التعامل مع الأزمة أن يقنع الناس بالاستسلام لأن "ما باليد حيلة" وأنما عليهم إلا أن يقبلوا الوقوع في الخطر وفي المرض. ليس هذا بالطبع نمط التعامل الصحي والصحيح لإدارة الأزمة، حيث أن هناك دائمًا من يمرض وهناك دائمًا من يعرف كيف يحمي نفسه أو أن يعالج نفسه بكل ما أوتي من أدوات، حتى التعافي وجلاء الخطر التام. ليس من الحكمة زيارة القريب المريض والإتكال على الحظ بأن العدوى لن تلتحق بأي شخص، كما ليس من الحكمة عدم اتباع جميع التعليمات من وزارة الصحة بخصوص منع انتشار الوباء بين الأفراد، بمن فيهم أفراد الأسرة الواحدة.

يشير هذا السلوك إلى نوع من الإنكار الخفي، وفي نفس الوقت، تبقى المعلومة حول مخاطر المرض تترق مضاجع من يستهتر بها. لذا، يكون الشعور السائد لديه "التوتر والأرق والقلق". فهذا الاختيار ليس بالحكيم ولا بالأسلم على مستوى الصحة الجسدية أو النفسية أو العاطفية أو الأسرية.

(ب) الاستنزاف Burnout

من لا ينتبه سريعًا -وقبل فوات الأوان- لوجوده في المرحلة السابقة، سيشعر بالاكئاب والإنهاك التام وسيشعر معهما بفقدان الحيوية (طعم الحياة).

حتى لا يصل أي فرد -في فترات الأزمات- لمرحلة الاستنزاف، من المهم أن يدير فترة الأزمة بحكمة كما هو مقترح أعلاه.

من المهم أن يخطط الفرد مع من يمكنه أن يسانده لما هو سليم صحيًا ونفسيًا ولما هو أفضل للفرد، وللأسرة وللبيئة.

تقتضي الحكمة أن يعرف الفرد ممن يأخذ المشورة ولمن يصغي، كما تقتضي أن يرتب علاقاته كما يرتب أغراضه عند حلول الأزمة.

ليس من الضرورة أن ينهك الفرد نفسه في الأزمات ولكن من الضرورة أن يخطط بحكمة وبطريقة سليمة وبعد المرحلة الأولى، التي تحتاج لتحرك سريع، عليه أن يعمل شيئًا ما سليمًا كل يوم، وأن يسأل نفسه حول هذا العمل. بالإمكان التعامل مع معيار السلوك السليم باعتباره: السلوك الجيد للفرد للأسرة وللبيئة.

من المهم أن تبحث كل أسرة عن سبيل لما نسميه "هداة البال"، أي الصحة النفسية الشمولية. كما يجب أن يتوفر هذا على ثلاث مستويات: الأسري، الزوجي والفرد، وعلى هذا الشعور أو الحالة أن يكون ثابتًا من حيث الإطار، ومتجددًا ومتنوعًا من حيث المضامين. أما الأفراد الذين ليس لديهم شركاء

الاستخفاف بالفيروس وإصرار بعض الناس على متابعة حياتهم اليومية، وكأن المرض لا ينتشر في بيئتهم، إلى أن يخسروا عددًا كبيرًا من الأقارب والمعارف

ليس من الحكمة زيارة القريب المريض والإتكال على الحظ بأن العدوى لن تلتحق بأي شخص، كما ليس من الحكمة عدم اتباع جميع التعليمات من وزارة الصحة بخصوص منع انتشار الوباء بين الأفراد، بمن فيهم أفراد الأسرة الواحدة.

تقتضي الحكمة أن يعرف الفرد ممن يأخذ المشورة ولمن يصغي، كما تقتضي أن يرتب علاقاته كما يرتب أغراضه عند حلول الأزمة.

ليس من الضرورة أن ينهك الفرد نفسه في الأزمات ولكن من الضرورة أن يخطط بحكمة وبطريقة سليمة

عليه أن يعمل شيئًا ما سليمًا كل يوم، وأن يسأل نفسه حول هذا العمل. بالإمكان التعامل مع معيار السلوك السليم باعتباره: السلوك الجيد للفرد للأسرة وللبيئة.

من المهم أن تبحث كل أسرة عن سبيل لما نسميه "هداة البال"، أي الصحة النفسية الشمولية

الهدوء، إذًا، هو معرفة إدارة فترة التوتر وعبرها بسلام جسدي ونفسي يبني الذات ويعيد توطيد العلاقات الزوجية

الهدف، إذًا، هو معرفة إدارة فترة التوتر وعبرها بسلام جسديّ ونفسيّ بيني الذات ويعيد توطيد العلاقات الزوجية والأسرية.

لا يخفى علينا حاجة الأسر متعدّدة المشاكل وذات العلاقات الشائكة المستدامة إلى التوجيه والإرشاد في مثل هذا الظرف الضاغط. ولكننا نرى أن حاجاتها مختلفة عن هذه العادية ولذا يجب أن نتطرّق لها في مقال منفصل آخر.

حاجة الأسر متعدّدة المشاكل
وحاجة العلاقات الشائكة
المستدامة إلى التوجيه
والإرشاد فهي مثل هذا الظرف
الضابط

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocKhwalaCorona&crises&emergencies.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربيّ رفياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاماً من الكد... 17 عاماً من التواصل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

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

*** **

مؤسسة العلوم النفسية العربية

معاً... نذهب أبعد

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2020

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

اشتراكات عضوية مدفوعة لدعم المؤسسة

اشتراكات العضوية بالدفع الإلكتروني

1 - عضوية "الشريك الفخري الماسي المميّز"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=275&controller=product&id_lang=3

2 - عضوية "الشريك الفخري الماسي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=116&controller=product&id_lang=3

3 - عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=117&controller=product&id_lang=3

- اشتراكات العضوية بالتحويل البنكي (بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3)

مرفق رابطة مستند الهوية البنكية للمؤسسة

www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf

- اشتراكات العضوية بالتحويل عن طريق الويسترن يونيون (بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3)

Dr. Jamel TURKY (Sfax - TUNISIA)

ARABPSYFOUND President