الكورونـــــا وأنـــــا!!

د. صـادق السامرائـي- الطب النفساني، العراق / أمريكا

العالم تحت صولات الوباء العشريني الذي يعني أن درجة الإبادة عالية ومروعة , كما حصل في عشرينيات القرون السابقة.

والهلع يطغى على البشر في كل مكان , والحياة تمضي بأساليب مترددة وحذرة , والقلق سيدٌ وسلطان.

وقد نشرتُ مقالة في بداية الوباء تتحدث عن حقائق بيّنة وتقدم صورة قاتمة لما سيحصل بسبب إمعان العقل في إختراعات الشرور , فهاتفني زميل معاتبا , وهو يقول من واجبك أن تبني المعنويات وتمنح الناس بصيص أمل لا أن تقضي على الحياة فيهم.

فأيقظني من سلوك الهلع الذي أصابني وجعلني أكتبُ ما كتبت , فقررت أن أضع مسافة بيني وبين الحالة وأنظر إليها بعيون الطبيب النفسي , الذي عليه أن يقيّم جوانبها العقلية والنفسية الناجمة عن هذا الوباء الجرار , الذي يجتاح الوجود البشري عابرا للحدود وبسرعة غير معهودة , ومتفوقة على قدرات المواجهة الوقائية والعلاجية اللازمة.

ويبدو أن وباء السارس الذي حصل سنة ألفين وثلاثة قد خلّف العديد من التداعيات النفسية والعقلية , وأصاب بعض المجتمعات بعناءات لم تكن مستعدة لها.

وقد تأكد تفاقم الكآبة ومتلازمات الشدائد البعدية , كما أن للعزل أو الحجر الصحي الوقائي تأثيراته

العالم تحت صولات الوباء العشريني الذي يعني أن درجة الإبادة عالية ومروعة , كما حصل في عشرينيات القرون السابقة.

ويبدو أن وباء السارس الذي حصل سنة ألفين وثلاثة قد خلّف العديد من التداعيات النفسية والعقلية , وأصاب بعض المجتمعات بعناءات لم تكن مستعدة لها.

وقد تأكد تفاقم الكآبة ومتلازمات الشدائد البعدية , كما أن للعزل أو الحجر الصحي الوقائي تأثيراته المؤلمة

فالتحدي الكبير أن البشرية منهمكة في السيطرة على إنتشار الوباء ولا يعنيها سوى الحالة الآنية ,

المؤلمة , أضف إلى ذلك أن يكون الشخص في محنة الصراع بين الموت والحياة , وهو في غرفة العناية المركزة إن كان محظوظا.

فالتحدي الكبير أن البشرية منهمكة في السيطرة على إنتشار الوباء ولا يعنيها سوى الحالة الآنية , وهذا ما يمكن القيام به والتركيز عليه لمنع الوباء من إزهاق الأرواح كما يشاء ووفقا لصولاته الغدّارة الآثمة.

والمشكلة الأخرى أن الوباء يترافق مع تداعيات إقتصادية تزيد من تأثيراته ووجيعه البدني والنفسي والعقلي , مما يعني أن الوباء يكون مسلحا بنتائج خطيرة تزعزع أركان االحياة وتقلبها رأسا على عقب.

والعجيب أن التقدم العلمي والتكنولوجي لم يعصم البشرية من الهجمات الوبائية العولمية ذات القدرات التدميرية الفائقة , التي تضع الدنيا أمام مصيرها المحتوم وتذكّرها بضرورة تغيير رؤيتها وفهمها للحياة , والتعامل بآليات المصير الواحد والتحرر من الأنانية والعدوانية وعدم الشعور بالآخر.

ترى ما هو الدور الإيجابي الذي يمكن أن يقوم به المختصون بالعلوم النفسية والسلوكية؟

من المفيد التركيز على مصدر واحد موثوق به من المعلومات بدلا من التيهان في مصادرها المتنوعة.

ويجب الحذر من الشائعات المرعبة التي تسعى لتحطيم النفس وتدمير البشر.

والإنتباه إلى تضخيم الأخطار وتقليل قدراتنا على مواجهتها.

ويستلزم الأمر أن تتكاتف الرموز بأنواعها للتقليل من القلق وتهدأة الهلع لأنهما سيصيبان الناس بمقتل.

ولكي ننقذ الناس من التيهان في بيداء اليأس لا بد من العمل على إنارة المجهول المستطير الذي يهرب إليه البشر , وقد إكتنفهم الشعور بالذنب وسوء المصير.

ومن النافع للناس الإعتماد على العلم ونبذ الخرافات والهذيانات , التي يطلقها المتوجون بالجهل والأمية والدجل.

وهذه فرصة للمراجعة السلوكية والإرتقاء إلى مستويات التفاعل الإنساني الرحيم.

وأملنا أن تجتاز البشرية هذه المحنة وقد أشرقت أمامها تفاعلات سواء السبيل!!

وهذا ما يمكن القيام به والتركيز عليه لمنع الوباء من إزهاق الأرواح

والعجيب أن التقدم العلمي والتكنولوجي لم يعصم البشرية من الهجمات الوبائية العولمية ذات القدرات التدميرية الفائقة , التي تضع الدنيا أمام مصيرها المحتوم وتذكّرها بضرورة تغيير رؤيتها وفهمها للحياة

من المفيد التركيز على مصدر واحد موثوق به من المعلومات بدلا من التيهان في مصادرها المتنوعة.
ويجب الحذر من الشائعات المرعبة التي تسعى لتحطيم النفس وتدمير البشر.

ولكي ننقذ الناس من التيهان في بيداء اليأس لا بد من العمل على إنارة المجهول المستطير الذي يهرب إليه البشر , وقد إكتنفهم الشعور بالذنب وسوء المصير.

وهذه فرصة للمراجعة السلوكية والإرتقاء إلى مستويات التفاعل الإنساني الرحيم.
وأملنا أن تجتاز البشرية هذه المحنة وقد أشرقت أمامها تفاعلات سواء السبيل!!

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/DocSamarraiCorona&Me.pdf

*** *** ***

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

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

الشبكة تطفئ شمعتها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الكدح... 17 عاما من التواصل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)
http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf