

زمن "الكورونا"... رؤية نفسية ودروس مستفادة



lotfyaa@yahoo.com

د. لطفي الشربيني

استشاري الطب النفسي - مصر



محنة هائلة.. أجواء من المخاوف و الهلع غير مسبوقه يعيشها العالم في زمن "الكورونا"..
و في مواجهة الشدائد، و زمن الوباء و انتشار "الكورونا" على هذا النحو ، وما نجم عن ذلك من
خوف و رعب ربما أكثر وطأة من المرض يقول لك طبيبك النفسي: لا بديل عن التمسك بالامل
و التفاؤل و قبول الامر برباطة جأش حتى تتجلي الازمة و تضع أوزارها ، وهذا سيحدث حتما
كما مرت أزمنة مشابهة بقدر من الخسائر لكن الحياة تستمر .

و من رؤية الطبيب النفساني حاولت هنا رصد بعض الملاحظات النفسية و الدروس المستفادة
من زمن "الكورونا"، مع التأكيد على أن الأمر لا يخلو من ايجابيات وسط أجواء الخوف و القلق
و الابعاء النفسية الهائلة المصاحبة لانتشار الوباء، فهناك الكثير من الدروس المستفادة من هذه
الخبرة الصعبة يمكن ان يستخلصها من خلال التأمل في ما يحدث من حولنا.. وهنا نذكر بعض
النقاط:

- دعوة للتفكر في مانتابعه من أحوال العالم في زمن الكورونا.. فقد خلت الشوارع من
المارة، وأغلقت الأسواق والمحلات التجارية، وتوقفت معظم وسائل النقل لفترات طويلة من حظر

محنة هائلة..و أجواء من
المخاوف و الهلع غير مسبوقه
يعيشها العالم في زمن
"الكورونا"..

لا بديل عن التمسك بالامل و
التفاؤل و قبول الامر برباطة
جأش حتى تتجلي الازمة و تضع
أوزارها ، وهذا سيحدث حتما
كما مرت أزمنة مشابهة بقدر
من الخسائر لكن الحياة تستمر .

من رؤية الطبيب النفساني
حاولت هنا رصد بعض
الملاحظات النفسية و الدروس
المستفادة من زمن
"الكورونا"، مع التأكيد على
أن الأمر لا يخلو من ايجابيات
وسط أجواء الخوف و القلق و
الابعاء النفسية الهائلة

كابوس لم يكن يخطر على بال أحد!! أسوأ كثيراً من وباء (أو كما يطلق عليها جائحة) كورونا تلك الآثار النفسية الهائلة و الرعب المصاحب له و يلقي بظلاله على الجميع دون استثناء

لامجال بكل السبل الممكنة الهروب من موضوع " كورونا"، والتخلص من وساوس الخوف من المرض التي يطلق عليها "كورونا فوبيا"

الرعب الذي نعاني منه جميعا بدرجات متفاوتة يدفعنا الى سلوكيات كانت تقتصر على مرضى العيادة النفسية من حالات الوسواس القهري... سلسلة من الاحتياطات التي لم نلتزم بها من قبل...

من الابعاء النفسية في زمن "الكورونا" متابعة نشرات الأخبار اليومية و القنوات العالمية و مواقع التواصل و البرامج السياسية والاقتصادية والطبية والصحية التي تتحدث عن الوباء ليل نهار وتحذر منه

أغلب الناس حالياً في أنحاء العالم يقضون يومهم في المنازل تبعاً للتعليمات التي تصل الى الحظر الجزئي أو الكلي للتجول , الليل كله سهراً في متابعة أخبار الاصابات و الوفيات

من الدروس المستفادة ان علينا إعادة ترتيب أولوياتنا في الحياة.. و لا داعي للانشغال بأمور تافهة كنا نوليها الكثير من الاهتمام

يمكننا التخلي عن كثير من الاحتياجات غير الضرورية,

التجوال الذي تم فرضه في معظم بلاد العالم, وكان اختياريًا طبقه الكثير منا بدافع الخوف من الاصابة و العدوي من الآخرين..

- حركة المشاة والسيارات محدودة، وتعطلت الجامعات والمدارس و النوادي و الاماكن العامة، وأغلقت المساجد والكنائس في مشهد مؤثر لم نألفه من قبل حتي في أوقات الطوارئ و الحرب.

- كل من فكر في السفر و الانتقال الى بلد آخر كانت الصدمة في عدم القدرة على تجاوز الحدود والمعابر، فقد أغلقت المطارات وتوقفت حركة المسافرين و الملاحة الجوية والبحرية..

- كابوس لم يكن يخطر على بال أحد!! أسوأ كثيراً من وباء (أو كما يطلق عليها جائحة) كورونا تلك الآثار النفسية الهائلة و الرعب المصاحب له و يلقي بظلاله على الجميع دون استثناء..

- لامجال بكل السبل الممكنة الهروب من موضوع " كورونا"، والتخلص من وساوس الخوف من المرض التي يطلق عليها "كورونا فوبيا" ..

- تذكرت حالات مرض الوسواس القهري الذين تزدهم بهم العيادات النفسية, و من أكثرها شيوعاً حالات وسواس النظافة و الاغتسال حين يشكو المرضى و أقاربهم من تكرار غسل الايدي و الملابس لفترات طويلة, و المخاوف الوسواسية من المرض التي تصيب المرضى بالهلع من توقع الاصابة بالمرض وتحول حياتهم الى كابوس لا يطاق!!!

• الرعب الذي نعاني منه جميعاً بدرجات متفاوتة يدفعنا الى سلوكيات كانت تقتصر على مرضى العيادة النفسية من حالات الوسواس القهري.. سلسلة من الاحتياطات التي لم نلتزم بها من قبل..تتضمن الشروط و الإرشادات و الممنوعات وجدول التعليمات داخل و خارج المنزل

• من الابعاء النفسية في زمن "الكورونا" متابعة نشرات الأخبار اليومية و القنوات العالمية و مواقع التواصل و البرامج السياسية والاقتصادية والطبية والصحية التي تتحدث عن الوباء ليل نهار وتحذر منه، وتردد المعلومات عن مظاهره وتسجل حوادثه، وتنقل صورته من بلاد العالم وتنشر أخباره، وتحصي ضحاياه في بلاد الشرق و الغرب من الموتى والمصابين، وترصد آثاره الاقتصادية وتداعياته على حياة الناس و المشاهير و المخاوف حول مستقبل سكان الأرض (نطلق على هذه الحالة "قلق الوجود" الذي يعني الشعور بالخطر الذي يهدد الحياة و البقاء)

• أغلب الناس حالياً في أنحاء العالم يقضون يومهم في المنازل تبعاً للتعليمات التي تصل الى الحظر الجزئي أو الكلي للتجول , الليل كله سهراً في متابعة أخبار الاصابات و الوفيات , ثم يمضون سحابة النهار يقظة أو نوماً حتى تميل الشمس نحو الغروب أو تغرب، لينهضوا من نومهم ويعيدوا تكرار ايقاع الحياة السابقة في اجواء الترقب لما يأتي به الغد من جديد.

- من الدروس المستفادة ان علينا إعادة ترتيب أولوياتنا في الحياة.. و لا داعي للانشغال بأمور تافهة كنا نوليها الكثير من الاهتمام!!

- يمكننا التخلي عن كثير من الاحتياجات غير الضرورية, وتغيير عاداتنا في البقاء طويلاً

في الاماكن العامة بعد أن عشنا تجربة الالتزام بالبقاء طويلا بالمنزل!!

- العمل ممكن ايضا من المنزل وقد تعلمنا ذلك في فترات الحجر المنزلي الاجباري أو الطوعي!!

- جاء الوقت الذي شعر فيه الكثير منا أن المال و المنصب و الممتلكات ليست بهذه الاهمية و لاتغني في مواقف الشدة و الخطر مثل زمن الوباء الذي يهدد الحياة و البقاء.. و الدرس هنا أن نخفف من وتيرة السعي للهث وراء سراب فد يصبح بلا قيمة!!

ملاحظات نفسية

هذه أوقات من التأمل في أحوال الحياة .و فرصة منحها لنا "كورونا" ذلك الكائن غير المرئي ندين له بالفضل رغم انه أوقف حركة الكون , لكنها فرصة للتفكير و إعادة الحسابات.. و على المستوى الشخصي فقد كان من الدروس المستفادة لي في أوقات الحجر المنزلي أن وجدت وقتا متاحا للقراءة و لكتابة كتاب هو الاول - حسب معلوماتي - في هذا الموضوع يصدر مبكرا عقب انتشار الوباء .. وهذا الانجاز مثلا لم يكن ممكنا في ظل روتين الحياة قبل شهور!!.. وهنا نقدم في نقاط بعض الملاحظات النفسية:

اولا: لا داعي للقلق!!..لقد اعتاد البعض منا على طريقة تفكير تقوم على تضخيم الخطر, وتوقع الاسوأ خصوصا مع حدوث شيء يبدو مخيفاً وغير معروف .. وكثير منا يشعر بالرعب من الإصابة بكورونا، وهذا على الرغم من أن احتمالات الوفاة من التخين أو في حادث تحطم سيارة أعلى بكثير من احتمال الموت من الإصابة بكورونا.

ثانيا: "كورونا"..الفيروس الجديد أصبح يثير الخوف و الرعب أكثر من أي مرض او سبب آخر للوفاة ، وخصوصاً وأن العديد من المنصات الإخبارية، ومصادر المعلومات الأخرى عبر الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي تفرط في تأكيد المخاطر من الإصابة بالكورونا مع الكثير من المبالغة في المعلومات و الشائعات .

ثالثا: إن مجرد المسميات المرعبة مثل: "الجائحة - الوباء القاتل- المرض المميت - الفيروس الفتاك..." وغير ذلك من الاوصاف يسهم في مضاعفة مشاعر الخوف و الهلع لدى قطاعات كبيرة من الناس!!!

رابعا : الوضع ليس خطيرا كما يتصور البعض بأنه يهدد الحياة..فالوقاية من الإصابة يمكن ان تتم بخطوات بسيطة, حيث تنتشر فيروسات الإنفلونزا والكورونا من خلال اللمس أو السعال أو العطس. فإذا كنت مريضاً، ابق في المنزل ولا تذهب لمكان آخر , وإذا لم تكن مريضاً، ابق بعيداً عن الاتصال مع شخص مريض، كل ماعلينا الاهتمام بالنظافة و مراعاة المسافة و التباعد.

وتغيير عاداتنا في البقاء طويلا في الاماكن العامة بعد أن عشنا تجربة الالتزام بالبقاء طويلا بالمنزل

العمل ممكن ايضا من المنزل وقد تعلمنا ذلك في فترات الحجر المنزلي الاجباري أو الطوعي!!

أن المال و المنصب و الممتلكات ليست بهذه الاهمية و لاتغني في مواقف الشدة و الخطر مثل زمن الوباء الذي يهدد الحياة و البقاء.. و الدرس هنا أن نخفف من وتيرة السعي للهث وراء سراب فد يصبح بلا قيمة!!

ذلك الكائن غير المرئي ندين له بالفضل رغم انه أوقف حركة الكون , لكنها فرصة للتفكير و إعادة الحسابات

على المستوى الشخصي فقد كان من الدروس المستفادة لي في أوقات الحجر المنزلي أن وجدت وقتا متاحا للقراءة و لكتابة كتاب هو الاول - حسب معلوماتي - في هذا الموضوع يصدر مبكرا عقب انتشار الوباء

إن مجرد المسميات المرعبة مثل: "الجائحة - الوباء القاتل- المرض المميت - الفيروس الفتاك..." وغير ذلك من الاوصاف يسهم في مضاعفة مشاعر الخوف و الهلع لدى قطاعات كبيرة من الناس!!

الوضع ليس خطيرا كما يتصور البعض بأنه يهدد الحياة..فالوقاية من الإصابة يمكن ان تتم بخطوات بسيطة, حيث تنتشر فيروسات الإنفلونزا والكورونا من خلال اللمس أو السعال أو العطس

خامسا: الجهاز المناعي يساعد في الوقاية ويتم من خلال نظام المناعة الصحي بنظام غذائي متوازن، والحصول على كمية النوم التي تحتاجها لتتبع بالراحة ، ومن المفيد أيضا ممارسة الرياضة بانتظام.

سادسا: ينصح الاطباء النفسيون و علماء النفس بعدم متابعة الاخبار لوقت طويل على مدار ساعات النهار و الليل كما يفعل البعض..فكلما شاهدت أو قرأت لمدة أطول عبر الإنترنت أو على التلفزيون أو وسائل الاعلام دفعك ذلك للاعتقاد بأن هذا الانتشار لوباء "الكورونا" في كل العالم يعني أنك وأحبائك مهددون بالإصابة والوفاة، ورغم أن الوباء يوجد في مناطق كثيرة من العالم، وأن بعض المرضى يموتون، إلا أن هذا لا يعني أنك وأحبائك ستصابون حتما به!!!

سابعا: من النصائح النفسية ايضا استخدام مهاراتك السابقة في التأقلم، وهذا ببساطة ان كل منا حدث له مواقف صعبة سابقة مرت و استمرت الحياة بعدها..

اذن علينا التخلي عن الأفكار غير العقلانية التي تأتي إلى مخيلتنا، وتركز على الاستجابات العقلانية القائمة على الحقائق، وربما يكون التواصل مع صديق موثوق به أو فرد من العائلة، فقط للتحدث عن مخاوفنا وأسلوب التأمل أو اليقظة الذاتية Mindfulness تذكر مثلا أن الفرص الفعلية للإصابة تكون صغيرة جدًا إذا اتخذت احتياطات منطقية و بسيطة للغاية نعلمها جميعا!!!!.

المنظور النفسي.. و الإيمان

كما يقدم لنا المنظور الايماني النموذج الذي يكفل لنا الوقاية من الاضطرابات النفسية فإنه يقدم أيضا العلاج لما يمكن أن يصيب الإنسان من أمراض واضطرابات وقد ثبت من خلال التجربة أن تقوية الوازع الديني، والتوكل على الله واللجوء إليه، والتمسك بالعقيدة، والإيمان القوى بالله تعالى من الأمور التي تقيد عملياً في علاج حالات الشدائد و المحن و الازمات ، وقد أجريت الأبحاث للمقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون بعقيدة قوية ويحافظون علي العبادات ولديهم إيمان قوى بالله تعالى فتبين أن قابليتهم للشفاء والتغلب علي أعراض الأمراض النفسية أفضل من غيرهم رغم استخدام نفس أنواع العلاج الطبي في كل الحالات ..و هنا نذكر أنفسنا ونتأمل بعض الحقائق:

● الإنسان في هذه الدنيا يخضع لأمر الله سبحانه وتعالى من حيث مدة الحياة المكتوبة له، ولا دخل لأي قوة أخرى في تحديد التوقيت والمكان والطريقة التي تنتهي بها حياتنا في الدنيا .. فلا داعي إذن للخوف من الموت أو الشعور بالخوف من احتمال الإصابة بالحوادث و الأمراض أو من أي أمور وهمية نتصور أنها تهدد حياتنا.

الجهاز المناعي يساعد في الوقاية ويتم من خلال نظام المناعة الصحي بنظام غذائي متوازن، والحصول على كمية النوم التي تحتاجها لتتبع بالراحة ، ومن المفيد أيضا ممارسة الرياضة بانتظام

ينصح الاطباء النفسيون و علماء النفس بعدم متابعة الاخبار لوقت طويل على مدار ساعات النهار و الليل كما يفعل البعض

علينا التخلي عن الأفكار غير العقلانية التي تأتي إلى مخيلتنا، وتركز على الاستجابات العقلانية القائمة على الحقائق

يقدم لنا المنظور الايماني النموذج الذي يكفل لنا الوقاية من الاضطرابات النفسية فإنه يقدم أيضا العلاج لما يمكن أن يصيب الإنسان من أمراض واضطرابات

ثبتت من خلال التجربة أن تقوية الوازع الديني، والتوكل على الله واللجوء إليه، والتمسك بالعقيدة، والإيمان القوى بالله تعالى من الأمور التي تقيد عملياً في علاج حالات الشدائد و المحن و الازمات

الإنسان في هذه الدنيا يخضع لأمر الله سبحانه وتعالى من حيث مدة الحياة المكتوبة له، ولا دخل لأي قوة أخرى في تحديد التوقيت والمكان والطريقة التي تنتهي بها حياتنا في الدنيا .. فلا داعي إذن للخوف من الموت

أفكارنا ، و ما نتعرض له من أمور سارة أو أليمة ..والأرزاق التي تشمل كل ما نكتسبه ونحققه من أموال ومكاسب

ومناصب من مختلف المصادر
في سنوات حياتنا هي أيضاً
مكتوبة ومحددة سلفاً لكل منا
قبل أن يأتي إلى هذه الدنيا،
ولذلك فلا مبرر للقلق الذي
يساور الكثير منا حول أحوالنا
المادية في الحاضر أو
المستقبل

التوكل على الله بالنسبة
للإنسان حين يسعى ويقوم
بعمله في الحياة يؤدي إلى
طمأنينة النفس، وإحساس دائم
بأن مع الإنسان دائماً الخالق
العظيم الذي يمثل قوة كبرى
تهتم بشئونه ويستطيع الاعتماد
عليها مما يخفف عنه وطأة
القلق والخوف في مواجهة
مواقف الحياة، ويمنحه الشعور
بالطمأنينة والثقة وراحة البال.

لا داعي للقلق أو الاستسلام
للأس.. و كل مانستطيع عمله
في هذه المرحلة التي لانعرفه
حتى تنتهي على وجه التحديد
هو التمسك بالأمل و التفاؤل ,
و عدم التخلي عن إرادة الحياة

● أقدارنا , و مانعرض له من أمور سارة أو أليمة ..والأرزاق التي تشمل كل ما نكتسبه
ونحققه من أموال ومكاسب ومناصب من مختلف المصادر في سنوات حياتنا هي أيضاً مكتوبة
ومحددة سلفاً لكل منا قبل أن يأتي إلى هذه الدنيا، ولذلك فلا مبرر للقلق الذي يساور الكثير منا
حول أحوالنا المادية في الحاضر أو المستقبل.

● التوكل على الله بالنسبة للإنسان حين يسعى ويقوم بعمله في الحياة يؤدي إلى طمأنينة
النفس، وإحساس دائم بأن مع الإنسان دائماً الخالق العظيم الذي يمثل قوة كبرى تهتم بشئونه
ويستطيع الاعتماد عليها مما يخفف عنه وطأة القلق والخوف في مواجهة مواقف الحياة، ويمنحه
الشعور بالطمأنينة والثقة وراحة البال.

لا يوجد تصور للخروج من هذا الواقع على المدى القريب.. لكن رسالتي للجميع - من موقعي
كطبيب نفسي - هي محاولة استخلاص بعض الدروس المستفادة من هذه الخبرة القاسية في زمن
"الكورونا"::

الكلمة الاخيرة.. لا داعي للقلق أو الاستسلام للأس.. و كل مانستطيع عمله في هذه المرحلة
التي لانعرف متى تنتهي على وجه التحديد هو التمسك بالأمل و التفاؤل , و عدم التخلي عن
إرادة الحياة.. علينا متابعة الموقف دون تهويل , و التوكل على الله مع الالتزام بتعليمات السلامة
التي نعلمها جميعاً، وبث الطمأنينة حتى تمضي أيام زمن "الكورونا" الذي سيمضي بكل تأكيد
رغم أنه قد يتسبب لنا في بعض الخسائر و المعاناة قبل أن يرحل

إرتباط كامل النص:

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

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي، رقمياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار 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)

(رابط الكتاب)

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