

جائحة "الكورونا فايروس" ... الصحة النفسية وتداعيات الكربخ التالية للصدمة



wabdulhamid1@gmail.com

أ.د. وليد خالد عبد الحميد (العراق/ الامارات العربية المتحدة)

الطبيب النفسي الاستشاري و المدير الطبي لمركز البرايوريلولوبينج،

مدينة دبي الطبية، دبي، الامارات العربية المتحدة.

أمريكان خلال الأنفلونزا الإسبانية



يحملون لائحة تشجع على ارتداء قناع الوقاية أو بعكسه الذهاب للسجن

إن جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) تهدد بشراسة البشرية جمعاء بسبب العدوى الشديدة والسريعة لهذا الفيروس. فبالاضافة الى الوفيات التي يسببها هذا الفيروس فإن الأضرار التي لحقت بالصحة النفسية والثروة المالية والرفاهية كانت هائلة بالفعل. لقد شبه البعض هذا الوباء كحرب عالمية، باستثناء أنه في هذه الحالة، "العالم كله يقف في نفس الخندق". و يعمل الجميع في هذا العالم معاً لمعرفة المزيد عن هذا الفيروس وتطوير أدوات لمكافحته. وهناك الكثير من الابتكارات والبحوث العلمية العالمية التي تجري وستمثل مفتاحاً للحد من اضرار هذه الجائحة. وتشمل تلك الابتكارات؛ الاختبارات المختبرية والعلاجات واللقاحات والسياسات للحد من انتشار المرض مع تقليل الضرر الذي يلحق بالاقتصاد. ويجب أن أضيف أيضاً التطورات التي حصلت في العلاج النفسي عن بعد. لقد كونت رابطة علاج الامدر الإيطالية شبكة علاج عن بعد للمستشفيات والمصحات في كل المناطق المصابة بالجائحة للعمل في بروتوكولات للوقاية والعلاج من الاحتراق المهني في طواقم مهنيي الصحة في هذه المؤسسات.

أننا لم نشهد في حياتنا عدوى تسببت في اغلاق كل شيء في العالم من المتاحف إلى دول بأكملها. ومما يؤسف له أن التعامل العالمي مع جائحة الكورونا جاء متأخراً وخجولاً في البداية من معظم دول العالم لأن الصحة العامة لم يكن لها أولوية عالية في أولويات الدول و هناك أهمل متزايد من قبل الحكومات في تغطية الدعم الصحي و الاجتماعي من الإجازات المرضية للعمال والحماية الوظيفية الضرورية للبقاء بالنسبة للمرضى والمعوقين التي اصبحت شبه معدومة، الى الخدمات الصحية التي تحولت بالتدريج وبطريقة شبه كاملة الى مؤسسات ربحية تديرها الشركات الرأسمالية الخاصة في الكثير

إن جائحة فيروس كورونا
المستجد (COVID-19)
تهدد بشراسة البشرية جمعاء
بسبب العدوى الشديدة
والسريعة لهذا الفيروس.

فإن الأضرار التي لحقت
بالصحة النفسية والثروة المالية
والرفاهية كانت هائلة بالفعل.

شبه البعض هذا الوباء كحرب
عالمية، باستثناء أنه في هذه
الحالة، "العالم كله يقف في
نفس الخندق".

كونت رابطة علاج الامدر الإيطالية
شبكة علاج عن بعد للمستشفيات
والمصحات في كل المناطق المصابة
بالجائحة للعمل في بروتوكولات
للوقاية والعلاج من الاحتراق المهني
في طواقم مهنيي الصحة في هذه

من الدول. يكشف الوباء عن الكيفية التي أدى به الإهمال الطويلة الأمد في الخدمات العامة إلى إضعاف قدرة المجتمعات على التعامل مع الصدمات وكيف خلقت نقاط ضعف جوهرية في التعامل ليس فقط مع الفقر والحرمان في المجتمع ولكن أيضا مع الأزمات مثل التي نواجه اليوم (Abdul-Hamid, 2018).

هذا من جانب ومن جانب آخر تطلب الحكومات الآن تضحيات اجتماعية واقتصادية جسيمة من شعوبها، مع وجود حوالي ثلث سكان العالم تحت شكل من أشكال الإغلاق. لكن هناك دليل على أن الحكومات بدأت تعمل في الواقع لحماية الجمهور، على سبيل المثال، من خلال توفير الدعم للنظام الصحي وإعطاء نصائح واضحة تهدف إلى إنقاذ الأرواح، وهذا متغير إيجابي إلى حد كبير. على الرغم من أن المقارنات الدولية ليست مباشرة، إلا أن هناك أمثلة مشجعة على نجاح الإجراءات القوية والسريعة في درء أسوأ آثار انتشار الفيروس في بعض الدول. ومن الجدير بالذكر أن الأسوأ قد يكون لازال قادما خصوصا في الدول الفقيرة و بناءً على بعض السيناريوهات المحتملة ، فقد قدرت لجنة الإنقاذ الدولية (IRC) أن هناك إمكانية لإصابة ما بين 500 مليون ومليار إصابة بالكورونا المستجدة ستحدث في 34 دولة هشة و مبتلاة بالنزاعات والحروب، مما قد يؤدي إلى ما بين 1.7 إلى 3.2 مليون حالة وفاة (IRC, 2020).

ولشرح أهمية الاغلاق والتباعد الاجتماعي يستخدم في علم الوبائيات شيئا يسمى بمعدل التكاثر ، أو (R_0) لحساب عدد الإصابات الجديدة التي تسببها العدوى. سيكون من الصعب شرح معدل التكاثر بصورة وافيه في هذا المقام، لكننا بعبارة فأنه كلما قل هذا المعدل عن 1.0 كلما انخفضت عدد الحالات وكلما زادت على 1.0 كلما ارتفعت عدد الحالات. وما قد يبدو أنه اختلاف بسيط في قيمة ال R_0 يمكن أن يؤدي إلى تغييرات كبيرة جدًا في الاصابات والوفيات. فإذا ما نجح التباعد الاجتماعي في تقليل انتقال كل إصابة واحدة من التسبب في 2.0 حالة إلى التسبب في 0.7 إصابة فقط ، فعندئذ بعد 40 يوماً سيصاب بالمرض سدس نسبة الإصابات بدلاً من 32 ضعفاً في النسبة الاعلى. وبعبارة أخرى: فإذا بدأت 100 إصابة في مجتمع ما فبعد 40 يوماً، ستنتهي بـ 17 إصابة جديدة في حالة معدل التكاثر الأدنى (0.7) والى 3200 إصابة جديدة في المعدل الأعلى (2.0). و هذا يضع الخبراء اليوم أمام معضلة المدة التي يجب أن يبقى فيها الإغلاق والتباعد الاجتماعي للإبقاء على قيمة R_0 منخفضة لتقليل عدد الحالات قبل البدء بالانفتاح التدريجي (Gates,2020).

ومن دروس التاريخ المهمة في هذا السياق ما حدث خلال الوباء الأكثر سوءا في التاريخ الحديث من خلال الانفلونزا الإسبانية التي بدأت في العام 1916 والتي استمرت لمدة عامين في 3 موجات وسببت 500 مليون إصابة و50 مليون وفاة. ومعظم الوفيات حدثت في الموجة الثانية للوباء. فبعد أن شعر الناس بالضجر الشديد وأصابهم الاكتئاب والذعر الشديد بشأن الإغلاق الصحي والتباعد الاجتماعي الذي فرض بعد الموجة الأولى، فعندما تم رفع الإغلاق لأول مرة، كان الناس مبتهجين في وانطلقوا للشوارع بدون أية وسائل للوقاية أو أي تباعد اجتماعي بما نتج عنه وخلال أسابيع، الموجة الثانية التي تسببت بعشرات الملايين من المصابين والملايين من الوفيات (Adams,2020).

على الرغم من أوجه القصور المهمة في بعض الاستجابات، فإن العالم يشهد من نواح عديدة تنحية الأيديولوجية جانباً لتلبية الحاجة الملحة والأساسية المشتركة بين جميع الناس لحماية الصحة. ولكن من الصعب أن نتخيل أنه عندما ينتهي هذا الوباء، سيكتفي الجمهور بالعودة إلى ما كانت عليه الأمور. لقد

أن التعامل العالمي مع جائحة
الكورونا جاء متأخراً ونخبولاً في
البداية من معظم دول العالم
لأن الصحة العامة لم يكن لها
اولوية عالية في اولويات الدول

يكشف الوباء عن الكيفية
التي أدى به الإهمال الطويلة
الأمد في الخدمات العامة إلى
إضعاف قدرة المجتمعات على
التعامل مع الصدمات وكيف
خلقت نقاط ضعف جوهرية في
التعامل ليس فقط مع الفقر
والحرمان في المجتمع ولكن
أيضا مع الأزمات مثل التي
نواجه اليوم

هناك دليل على أن الحكومات
بدأت تعمل في الواقع لحماية
الجمهور، على سبيل المثال، من
خلال توفير الدعم للنظام الصحي
وإعطاء نصائح واضحة تهدف
إلى إنقاذ الأرواح، وهذا متغير
إيجابي إلى حد كبير

فأن الأسوأ قد يكون لازال
قادما خصوصا في الدول الفقيرة

قدرت لجنة الإنقاذ الدولية
(IRC) أن هناك إمكانية لإصابة
ما بين 500 مليون ومليار إصابة
بالكورونا المستجدة ستحدث في
34 دولة هشة و مبتلاة
بالنزاعات والحروب، مما قد
يؤدي إلى ما بين 1.7 إلى 3.2
مليون حالة وفاة

يضع الخبراء اليوم أمام معضلة
المدة التي يجب أن يبقى فيها
الإغلاق والتباعد الاجتماعي
للإبقاء على قيمة R_0 منخفضة
لتقليل عدد الحالات قبل البدء
بالانفتاح التدريجي

الانفلونزا الإسبانية التي بدأت
في العام 1916 والتي
استمرت لمدة عامين في 3

موجات وسببت 500 مليون إصابة و50 مليون وفاة. ومعظم الوفيات حدثت في الموجة الثانية للوباء.

فعندما تم رفع الإغلاق لأول مرة، كان الناس مهتجين في وانطلقوا للشوارع بدون أية وسائل للحماية أو أي تباعد اجتماعي بما نتج عنه وخلال أسابيع، الموجة الثانية

على الرغم من أوجه القصور المممة في بعض الاستجابات، فإن العالم يشهد من نواح عديدة تنحية الأيديولوجية جانباً لتلبية الحاجة الملحة والأساسية المشتركة بين جميع الناس لحماية الصحة.

أن ما يحدث هو جرس الإنذار من رب العباد على درجة الحيف والغبن والاستغلال الذي ينتشر في العالم

أتفق مع الأستاذ الدكتور الغالي أحرشوا في مقالته التي ستلي عندما كتب "قواهم من يعتقد بان العالم سيرجع بعد انطفاء وتلاشي الوباء الى حالته الاصلية"

إن نوع المجتمعات التي سيفرزها هذا الوباء هي أبعد ما يكون عن الوضع بعد، ولكن ترابطنا كإناس على المستويات المحلية والوطنية والعالمية لا يمكن إنكاره اليوم مقارنة بأي وقت مضى

لا يمكن بعد اليوم تجاهل أهمية النظم الصحية ذات الموارد الجيدة والإعداد الجيد (The Lancet, 2020).

ضرورة إن يكون هناك فيما بعد الجائحة عقد اجتماعي جديد وموسع، وتكون الصحة

جرفت العولمة كل البناءات والتشريعات الايجابية والتشاركية التي نتجت بعد الحرب العالمية الثانية في حماية المجتمع من الجوع والفقر والجهل لتنتج منذ تسعينيات القرن الماضي رأسمالية متوحشة أكثر بشاعة واستغلالا بما أدى الى سحق الفقراء واستغلالهم وبما جعل الغذاء والدواء بعيد المنال عن جماهير واسعة من الفقراء وذوي الدخل المحدود، لقد أدت خصخصة المستشفيات والمؤسسات الاجتماعية لصالح الأغنياء والشركات متعددة الجنسيات هذا بالإضافة الى أن كل ذلك كان يحصل بدون أي حماية وبتلويث للبيئة التي ستموا بها الاجيال القادمة!

أني أرى أن ما يحدث هو جرس الإنذار من رب العباد على درجة الحيف والغبن والاستغلال الذي ينتشر في العالم كما قال سبحانه تعالى في سورة البقرة آية (26) (إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ). وفي تفسير الطبري فان تفسير هذه الآية: أنه (سبحانه) لا يستحي أن يضرب في الحق من الأمثال صغيرها وكبيرها، ابتلاءً بذلك عباده واختباراً منه لهم، ليميز به أهل الإيمان والتصديق به من أهل الضلال والكفر به، إضلالاً منه به لقوم، وهدايةً منه به لآخرين (تفسير الطبري).

وانا أتفق مع الاستاذ الدكتور الغالي أحرشوا في مقالته التي ستلي عندما كتب "قواهم من يعتقد بان العالم سيرجع بعد انطفاء وتلاشي الوباء الى حالته الاصلية" (الغالي أحرشوا، 2020). وحسب المقالة الافتتاحية للعدد الاخير لمجلة الانسيت الطبية فإن الأمر أحتاج الى أزمة بهذا الحجم لفرض الاعتراف من جديد بأن الدور الأساسي للحكومات هو في خدمة وحماية شعبها وليس الشركات والرأسمال - وأن الصحة والزرفاهية يجب أن يكون لها قيمة أعلى من الناتج المحلي الإجمالي - وهناك أدلة صامدة عن الكيفية التي تم بها تجويف أنظمة الحقوق والمسؤوليات المتبادلة بين الفرد والمجتمع التي تشكل الأساس لما يدعى بالعقد الاجتماعي. إن نوع المجتمعات التي سيفرزها هذا الوباء هي أبعد ما يكون عن الوضوح بعد، ولكن ترابطنا كإناس على المستويات المحلية والوطنية والعالمية لا يمكن إنكاره اليوم مقارنة بأي وقت مضى كما أنه لا يمكن بعد اليوم تجاهل أهمية النظم الصحية ذات الموارد الجيدة والإعداد الجيد (The Lancet, 2020).

لقد خلصت أفتاحية اللانسيت الى ضرورة إن يكون هناك فيما بعد الجائحة عقد اجتماعي جديد وموسع، وتكون الصحة في المركز والقلب من هذا العقد بسبب الدروس التي تعلمناها وسوف نتعلمها من هذا الإرث الثقيل لتجربة و آثار هذه الجائحة (Lancet, 2020). أن علاقة الأخذ والعطاء بين الدولة والفرد - ربما يمكن رؤيتها بشكل أفضل من خلال هذا العقد الاجتماعي - لا لأن التجربة أثبتت عدم كفايتها الحالية فحسب، بل ويجب بالتأكيد أن يتم إعادة صياغتها في خضم هذه الازمة الصحية و الاقتصادية العالمية الحالية.

ولقد أثبتت هذه الازمة الأهمية الملحة للصحة النفسية ليس فقط من خلال التأثيرات النفسية للتباعد الاجتماعي والاغلاق ولكن ما سببته أصابات ووفيات الجائحة من صدمات نفسية أدت الى انتشار حالات الإكتئاب والقلق والهلع في المجتمع وأدت في المجتمعات الاوربية الى زيادة حالات العنف الاسري وحالات الانتحار. أن هذه الصدمات النفسية أدت أيضا الى حالات من الاحتراق المهني في مقدمي الرعاية الصحية في الخط الاول لمجابهة هذه الجائحة بما أدى في كثير من الاحوال الى استنزاف الطواقم الصحية وزيادة الضغط النفسي على المتبقين من الفرق الطبية. أن العقد الاجتماعي يجب أن يتضمن وضع الصحة النفسية (وما وصفته الدكتورة مرسلينا في المقال الذي سيلي بالمناعة النفسية) في

أولويات الحاجات الأساسية للمواطنين وان يكون علم الصدمة النفسية الذي يقوم على علاج الاسباب بدل الاعراض في قلب خدمات الصحة النفسية الجديدة لما بعد الجائحة.

أنه ليسعدني ويشرفني أن يكلفني البروفسور الدكتور جمال التركي رئيس شبكة العلوم النفسية العربية بالاشراف على هذا العدد المهم من بصائر نفسية والذي يضم مقالات مهمة لاساتذة فطاحل في طب وعلم النفس حول آثار و مضاعفات هذه الجائحة نفسيا أرجوا أن يكون لهم المجال جميعا للمساهمة في كتابة العقد الاجتماعي الجديد الذي سينتج عن أنتهاء آثار هذه الجائحة انشاء الله. والله الموفق.

المصادر:

تفسير الطبري (بدون تاريخ) ج 1 ص 401 القاهرة: مكتبة ابن تيمية.

الغالي أحرشاو (2020) جائحة كوفيد-19 - وسيكولوجية التدخل والمواجهة . مجلة بصائر نفسية العدد 28.

Abdul-Hamid, W. (2018) The Wretched of the Earth: The needs of homeless and displaced people over the ages. Zagreb: LAP LAMBERT Academic Publishing.

Adams, Tim (2020)The big picture: spreading the message about the 1918 pandemic. The Guardian on: <https://www.theguardian.com/artanddesign/2020/may/03/the-big-picture-spreading-the-message-about-the-1918-pandemic#img-1>

Gates, B. (2020) The scientific advances we need to stop COVID-19: Pandemic 1: The First

Modern Pandemic. Published on 24 Apr 2020 By Bill Gates, Co-chair, Bill & Melinda Gates Foundation on: <https://office.com/getword>

IRC: World risks up to 1 billion cases and 3.2 million deaths from COVID-19 across fragile countries. April 28, 2020, on:

<https://www.rescue.org/press-release/irc-world-risks-1-billion-cases-and-32-million-deaths-covid-19-across-fragile>

The Lancet (2020) COVID-19: remaking the social contract, The Lancet, Volume 395, Issue 10234, 2020, Page 1401, ISSN 0140-6736,

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocWalidCoronaPandemic&MentalHealth.pdf>

في المركز والقلب من هذا العقد بسبب الدروس التي تعلمناها وسوف نتعلمها من هذا الإرث الثقيل لتجربة و آثار هذه الجائحة

أثبتت هذه الازمة الأهمية الملحة للصحة النفسية ليس فقط من خلال التأثيرات النفسية للتواجد الاجتماعي والأخلاق ولكن ما سببته أعباء ووفيات الجائحة من صدمات نفسية أدت الى انتشار حالات الإكتئاب والقلق والملح

أن هذه الصدمات النفسية أدت أيضا الى حالات من الاحتراق المهني في مقدمي الرعاية الصحية في الخط الأول لمجابهة هذه الجائحة

أنه ليسعدني ويشرفني أن يكلفني البروفسور الدكتور جمال التركي رئيس شبكة العلوم النفسية العربية بالاشراف على هذا العدد المهم من بصائر نفسية والذي يضم مقالات مهمة لاساتذة فطاحل في طب وعلم النفس حول آثار و مضاعفات هذه الجائحة نفسيا

أرجوا أن يكون لهم المجال جميعا للمساهمة في كتابة العقد الاجتماعي الجديد الذي سينتج عن أنتهاء آثار هذه الجائحة انشاء الله. والله الموفق.

*** **



شبكة علوم النفس العربية

نصلياقة نفسانية أفضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية

معا ... نذهب أبعد

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

*** **

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الكد... 17 عاما من التواصل

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

(رابط الكتاب)

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

*** **

شاركونا اعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معنا يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معنا نرقى بأنساننا، فترقى اوطاننا، وترقى امتنا

*** **

مؤسسة العلوم النفسية العربية

جائزة " قاسم حسين صالح " لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2020

تتشرف شبكة العلوم النفسية العربية بإطلاق اسم:

" البروفيسور قاسم حسين صالح " (علم النفس، العراق)

على جائزتهما للعام 2020 المنصبة للأعمال العلمية في علوم النفس

تقديرًا لمسيرته العلمية المميزة

واعترافًا لما قدمه من خدمات جليلة لعلوم النفس على المستوى العراقي و العربي و الدولي

دعوة لتقديم الترشيحات للجائزة

الترشح للجائزة من بداية من 08 جانفي 2020 الى 30 نوفمبر 2020

شروط الترشح

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2020/APNprize2020.pdf

*** **

ارتباطات ذات صلة

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2>

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على الفيس بوك

<https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks>