

كيفية وقاية الأطقم الصحية لنفسها من الاحتراق المهني في وقت الكورونا



أ.د. وليد خالد محمد الحميد (العراق/ الإمارات العربية المتحدة)
الطبيب النفسي الاستشاري و المدير الطبي لمركز البرايوريللوبلينج،
مدينة دبي الطبية، دبي، الإمارات العربية المتحدة.

wabdulhamid1@gmail.com



"شبكة العلوم النفسية العربية"

Jamel Turkey

"الكورونا فوبيا"

للفنانيين دور كبير في هذه المرحلة الحاسمة التي لم يشهد لها الإنسان مثيلا في تاريخه، في خفض مستوى الخوف المرضي من الإصابة بعدوى الكورونا فايروس ادعوا الفنانيين العرب على عجل إلى المساهمة الفعالة في المساعدة بالصدى لهذا الرهاب المستحل اية أعمال ودراسات في الموضوع مرحب بها في "شبكة العلوم النفسية العربية"

- د. جمال التركي -
رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية

زمن وباء جائحة الكورونا فايروس

المنصة التفاعلية لدعم الفنانيين
الصحة النفسية والذخيرة والاعتبارك النفسية



الاحتراق النفسي يعرف بأنه متلازمة نفسية من الإرهاق العاطفي، وتبدد الشخصية وتقليل الإنجاز العملي (Maslach, et al. 1998). وفي هذا الوقت العصيب يبدو أن هناك الكثير من الناس الذين لديهم ردود فعل لا يفهمونها حقا. ففي الأزمات، بدأنا بالقيام بأمر غريبة :

على مدى الأسبوع الماضي لقد وجدت صعوبة في الذهاب للنوم أو البقاء نائما، وبقيت في ليالي حتى وقت متأخر من الليل أقوم بقراءة المقالات الإخبارية التي لا نهاية لها حاليا، اشترت من الاغذية الكثير حتى مما لا أحب، أثرت غضب أختي لعدم بقائي في المنزل. تهجية الكلمات في مقالات التي كتبتها حديثا كان كارثي و لقد بدأت بالعصبية والغضب مع الآخرين في بعض الاحيان، وكل ما أريد حقا أن أكل و أكل و أكل أكثر. وبما أسمع من الآخرين أعرف بأنني لست وحدي الذي يعاني من هذه المشاكل.

عالم النفس الشهير الأميركي تشارلز فيجيلي وصف مفهوم تعب التعاطف (CF) أو الصدمة الثانوية

الاحتراق النفسي يعرف بأنه متلازمة نفسية من الإرهاق العاطفي، وتبدد الشخصية وتقليل الإنجاز العملي

في هذا الوقت العصيب يبدو أن هناك الكثير من الناس الذين لديهم ردود فعل لا يفهمونها حقا. ففي الأزمات، بدأنا بالقيام بأمر غريبة

تعب التعاطف هو مشكلة شائعة بين مهنيين لصحاة النفسية المعالجين لضحايا الصدمات. وهي يتألف من الاحتراق المهني

في كتابه "تعب التعاطف": التعامل مع اضطرابات الصدمة النفسية الثانوية والذي نشر في عام 1995. تعب التعاطف هو مشكلة شائعة بين مهنيين الصحة النفسية المعالجين لضحايا الصدمات. وهي يتألف من الاحتراق المهني مضاهة الية التأثير بالنيابة بصدمات المرضى والمنتقمين (Figley, 1995).

لسوء الحظ هناك الكثير من الجهل حتى بين العاملين في مجال الصحة الذين يتعاملون بصورة غير مباشرة مع صدمات (الجسدية والنفسية) الكثير من مرضاهم. وكثيراً ما يفعلون ذلك بدون أي اعتبار أو إعطاء اي تفكير للأثار المحتملة لهذا التعرض الثانوي للصدمة على صحتهم العقلية. هذا يجعل من الضروري لهؤلاء المهنيين معرفة المزيد عن هذه المشكلة بحيث يكونوا قادرين على تشخيص آثار تعرضهم الثانوي للصدمة من خلال الاستماع إلى تاريخ المشاكل المريض. الوقاية والتشخيص والعلاج لتعب التعاطف ينبغي أن تصبح كلها جزءاً من عملية الرعاية في خدمات الصحة العقلية.

وعلاوة على ذلك، يحتاج أخصائين الصحة العقلية من تمكينهم من الاهتمام والرعاية الخاصة بهم في حين أنهم يقومون برعاية مرضاهم. وسيمكن هذا هؤلاء العاملين في مجال الصحة العقلية من أن يكونوا قادرين على مساعدة المرضى والحفاظ على علاقة صحية علاجية مع مرضاهم. لتوضيح أهمية هذا سيجلب لهذه الورقة مثال حالة لأحد الزملاء الذين عانوا من هذه المشكلة أثناء محاولة مساعدة صدمة الشعب السوري في أحد مخيمات اللاجئين العديد من هؤلاء اللاجئين:

أحد الأطباء النفسيين العرب الذين يعيشون ويعملون في المملكة المتحدة. ومنذ بداية ثورة الربيع العربي كان يستخدم إجازته السنوية للذهاب إلى مخيمات اللاجئين لمساعدتهم نفسياً. أنه لم يستخدم مهاراته الطبية النفسية فحسب بل كان يعالج الصدمات بعلاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة (EMDR). في واحدة من أولى زيارته لمعسكر اللاجئين في تركيا قد طغى على جلساته مقدار الصدمة التي كان يعاني منها هؤلاء اللاجئين إلى درجة أنه كان يقوم برؤيتهم للتقييم والعلاج طوال الوقت بحيث لم ينم سوى 5 ساعات في اليوم. وبعد خمسة أيام بدأ يشعر هو نفسه بآثار الصدمات. وقد بدأ الشعور بالأسى ينتابه واغرورقت عيناه بالدموع. ثم بدأ يعاني من اجترار الصور المؤلمة لصدمة اللاجئين التي كان يسمعها ويعالجها والتي كانت تجري في ذهنه طوال الوقت عندما يستيقظ ومن خلال كوابيس لهذه الصور عند النوم. في البداية كان مترددا لإعلام أي شخص وكان يفكر بأن كل هذا سيمر وأنه كطبيب نفسي بكل خبرته ينبغي أن يكون قادراً على التأقلم. ولكن الأمور بدأت تسوء حتى أنه بدأ الشعور بأنه كان يفتقر إلى أي الطاقة أو الدافع للقيام بعمله مع اللاجئين وبدأ يشعر بالغضب. وهنا قرر أخيراً بعد 10 أيام الاتصال بالمشرف العلاج النفسي الذي يشرف عليه. وهذا بدوره نصحه بالعودة إلى المملكة المتحدة وتلقى العلاج

هناك الكثير من الجهل حتى بين العاملين في مجال الصحة الذين يتعاملون بصورة غير مباشرة مع صدمات (الجسدية والنفسية) الكثير من مرضاهم. وكثيراً ما يفعلون ذلك بدون أي اعتبار أو إعطاء اي تفكير للأثار المحتملة لهذا التعرض الثانوي للصدمة على صحتهم العقلية

يحتاج أخصائين الصحة العقلية من تمكينهم من الاهتمام والرعاية الخاصة بهم في حين أنهم يقومون برعاية مرضاهم

الذين يتطوعون للعمل في المناطق الخطر يمتلكون ما يسمى بـ 'شخصية الإنقاذ' (rescue personality). وتتميز هذه الشخصية بكونها إنطوائية، تسعى للعمل و الكمال فيه من حيث الأداء، ليست اجتماعية كثيراً، وتميل إلى مجابهة المخاطر وكونها تجد من الصعب أن تقول لا لمن يطلب شيئاً منهم

شخصية الإنقاذ هذه، كما بينت البحوث، أكثر عرضة وبشكل خاص لتعب التعاطف والإصابة بهذا الاضطراب في نهاية المطاف

من الضروري أن الشخص المتطوع في منطقة مطابة كوارث أو صراعات تسبب الصدمات أن لا يتعامل بمفرده وأن يمارس الوعي الذاتي والرصد الدقيق لأفكاره ومشاعره و يفضل أن يكون ذلك من خلال إشرافه متبادل مع زملاء

تمارين الرياضة المنتظمة هي
مهمة أيضا للحفاظ على اللياقة
البدنية وتساعد على تحسين الحالة
المزاجية أثناء المصمة الإنسانية

تبلد العواطف (blunting of
emotion): أن الشخص يفرض
على نفسه تجنب الأفكار أو
المشاعر التي تذكره بالتجربة
المخيفة

الانسحاب الاجتماعي والشعور
بالعزلة عن الآخرين (حتى الأسرة)
لشعوره بأنهم غير قادرين على
فهم تجاربه، وأنه لا يوجد أحد
يمكن الحديث معه عن تجاربه
العمل المجهدة نفسيا

مشاكل النوم: في شكل صعوبة
في الذهاب للنوم أو أن توقظه
أفكار أو كوابيس مخيفة وأحلام
مماثلة لتلك التي يحكمها المرضى
الذين تم فحصهم أو معالجتهم من
قبله

الانفعال ونوبات الغضب أو التهيج
حتى بسبب انزعاج صغير رد فعل
الجفول مع أي تحفيز بسيط
والشعور "على الحافة" في مختلف
الأمر، ويعزو هذا إلى عمله مع
بعض المرضى

شعور باليأس والقنوط مرتبط
بالعمل مع المرضى، والشعور بخنق
العمل مع المرضى في بعض
الأوقات

لنفسه لمساعدته بعلاج تعب التعاطف الذي كان يعاني
منه .

أيضا إنها حقيقة معروفة جيدا أن الناس الذين يتطوعون للعمل في المناطق لخطر يمتلكون ما يسمى
ب'شخصية الإنقاذ ('rescue personality') . وتتميز هذه الشخصية بكونها إنطوائية، تسعى للعمل و
الكمال فيه من حيث الأداء، ليست اجتماعية كثيرا، وتميل إلى مجابهة المخاطر وكونها تجد من الصعب
أن تقول لا لمن يطلب شيئا منهم، وعلى الرغم من شدة تكريس جهودهم ووقتهم لمساعدة الآخرين يمكنهم
الإصابة بالملل بسرعة (Merlino, 2011, P36). شخصية الإنقاذ هذه، كما بينت البحوث، أكثر
عرضه وبشكل خاص لتعب التعاطف وللإصابة بهذا الاضطراب في نهاية المطاف. وهذه الحقيقة تجعل
من الضروري أن الشخص المتطوع في منطقة مصابة بكارث أو صراعات تسبب الصدمات أن لا
يتعامل بمفرده وأن يمارس الوعي الذاتي والرصد الدقيق لأفكاره ومشاعره و يفضل أن يكون ذلك من خلال
إشراف متبادل مع زملاء موثوق بهم لمتابعة تأثيرات معالجة الصدمة. وبالإضافة إلى ذلك وخلال المهمة
الإنسانية يكون العامل في الصحة العقلية بحاجة إلى أن يكون على علم باحتياجاتهم الجسدية بما في ذلك
النوم والراحة والطعام وتناول السوائل وكذلك تجنب استعمال الكحول أو المخدرات والتأكد من أن لديهم
الدعم الاجتماعي والمهني المناسب ووسائل الاتصال مع المشرفين والمدبرين لالتماس المشورة عند
الحاجة. تمارين الرياضة المنتظمة هي مهمة أيضا للحفاظ على اللياقة البدنية وتساعد على تحسين الحالة
المزاجية أثناء المهمة الإنسانية (Rees, 2013, P427).

يمكن أن تكون تخيص الأعراض الرئيسية لتعب التعاطف (إذا استمرت لفترة شهر) بما يلي
(Gentry et al, 2004):

- 1-تبلد العواطف (blunting of emotion): أن الشخص يفرض على نفسه تجنب الأفكار
أو المشاعر التي تذكره بالتجربة المخيفة.
- 2 التجنب: تجنب بعض الأنشطة أو الموضوعات نظراً لأنها تذكره بالتجربة مخيفة.
- 3- مشاكل الذاكرة: بحيث أن الشخص يكون لديه ثغرات في الذاكرة الخاصة به.
- 4- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالعزلة عن الآخرين (حتى الأسرة) لشعوره بأنهم غير
قادرين على فهم تجاربه، وأنه لا يوجد أحد يمكن الحديث معه عن تجارب العمل المجهدة نفسيا.
- 5-مشاكل النوم: في شكل صعوبة في الذهاب للنوم أو أن توقظه أفكار أو كوابيس مخيفة
وأحلام مماثلة لتلك التي يحكمها المرضى الذين تم فحصهم أو معالجتهم من قبله.
- 6- الانفعال ونوبات الغضب أو التهيج حتى بسبب انزعاج صغير رد فعل الجفول مع أي
تحفيز بسيط والشعور "على الحافة" في مختلف الأمور، ويعزو هذا إلى عمله مع بعض
المرضى.
- 7- رجائع زمنية (flashbacks) متصلة بتجارب العملاء أو الصدمات والأفكار الاقتحامية بعد
العمل مع المرضى حالاتهم صعبة للغاية.
- 8-الأفكار والمخاوف بشأن الحاجة المهنية "للعمل من خلال" تجارب صدمية في الطفولة أو
في سن البلوغ.

9- الإحساس بالخطر والخوف من أشياء قالها أو قام بها مريض.

10- تذكر تجربة مخيفة فجأة وبصورة لا إرادية أثناء العمل مع مريض.

11-شكوك وقلق إزاء صحة وسلامة المرضى والشعور بكونه محاصر بسبب عمله.

12- شعور باليأس والقنوط مرتبط بالعمل مع المرضى، والشعور بخطر العمل مع المرضى في

بعض الأوقات.

- 13- الشعور بالضعف أو التعب أو الإعياء في كثير من الأحيان ولوم ذلك على عمله في مجال الصحة النفسية وعدم تمكنه من فصل العمل عن الحياة الشخصية.
- 14- الشعور بالاكئاب حول عمله واختياره الوظيفي والقلق حول فعالية عملهم مع الشعور بانعدام القيمة/خيبة الأمل/استياء مرتبط بالعمل إلى درجة الشعور بأنه "قاشل" في عمله.
- 15- التساؤل والشك حول معنى الحياة وحول القيم الروحية التي يؤمن بها.

إذا كنت تواجه الضغط النفسي، فقد تلاحظ أنواع كثيرة من الأشياء الغريبة التي تحدث لك. بدأت تتجادل أكثر، تتحدث بشكل أسرع، تصارع من أجل الذهاب للنوم، لا تهذا محاولا الحصول على المعلومات؟ أو أنك تبكي وتشعر بالإحباط، وربما تشعر بالمرض في جسمك قليلاً؟ تجد صعوبة في اتخاذ القرارات؟ فقط تريد البقاء في السرير؟ اضطرابات في وظيفة البطن؟ وجود خفقان في القلب وتعاني من الصداع؟ العصبية و الدخول في معارك أو الدخول في مناقشات لا طائل منها؟ هل تضحك بشكل غير متوقع أو تقول أشياء غير لائقة؟ وتبني نظريات وآراء قوية جدا في علم الأوبئة بين عشية وضحاها؟ أم أنك ذهبت تماماً إلى الاختفاء؟

إذا كنت تشعر بأي من هذه الأشياء: فالخبر الجيد انك لست مجنوناً. وأنت لست وحدك وحالتك في الواقع طبيعية جداً: نحن نعيش في أوقات عالية القلق. فنحن نعيش في وسط أزمة غير مسبوقه ظهرت بشكل غير متوقع (كما تفعل الازمات عادة) فنحن نواجه وباء عالمي خطير يمثل تهديداً مميئاً لأنفسنا ولأحبائنا وطريقة حياتنا. إنه أمر مرعب ويزداد سوءاً ويجعلنا نشعر بأننا خارجون عن السيطرة تماماً. وهذا فوق أي مشاكل أخرى شخصية لدينا. أنه استجابة طبيعية لظروف غير طبيعية غير اننا وبسبب هذه الضغوط وضغوط العمل التي تضاف اليها تحت خطر اكبر للإصابة بالإحترق المهني و تعب التعاطف اذا ما سمحنا للضغوط النفسية أن تتمكن منا. لذلك في هذا الجانب احببت أن اشرح بعض الجوانب التي ستساعد على الوقاية من حصول هذا الإحترق.

ومن الناحية العلمية الفسلجية. فعندما نتعرض للتهديدات ونحتاج إلى التعامل معها، يبدأ دماغنا بالعمل. تحديداً جسم صغير في الدماغ مدفون خلف أذنك يسمى اللوزة (و هو في الحقيقة بحجم وشكل اللوزة). يصبح هذا الجسم الصغير بالسيطرة على العقل والبدن عندما نكون خائفين وبسرعة آتية، ولسوء الحظ ، فان هذا الجسم بدائي و نشأ عندما كان الانسان يعيش في الغابة و يتعرض للتهديدات من أن يؤكل من قبل الحيوانات المخيفة الكبيرة مثل الذببة والاسود والنمرة. ولذلك فأن اللوزة تستجيب للأخطار حتى في عالمنا المعاصر وكأنها حيوانا مفترسة يوجهها الانسان في الغابة؟ لذلك فأن اللوزة تستجيب بطريقة ثنائية أما بوجود حيوان مفترس أو بعدم وجوده فمثلا قد تستثار اللوزة لمدير يوجه لنا اهانات و كأننا نواجه دبا مفترسا.

ولماذا يبدوا المدير للوزة بأنه دبا مفترسا ذلك مبعثه أن كل التهديدات تبدو للوزة مثل الحيوانات المفترسة لإنها خلقت لمواجه مثل هذه الاخطار في الانسان البدائي الذي كان يعيش في عالم الغابة. واللوزة مبرمجة عند تحفيزها لاثنتين فقط من ردود الفعل على الحيوان المفترس الذي على وشك أن يأكلنا : القتال أو الهرب بعيدا بسرعة. هذا ما يجعل الجسم مستعدا لنوعين من الاستجابة القتال أو الهرب (وهناك أيضا التجمد، وهذا يعني أننا نتعرض للشلل). هذه الاستجابات تحصل عن طريق إفراز الجسم

الشعور بالضعف أو التعب أو الإعياء في كثير من الأحيان ولوم ذلك على عمله في مجال الصحة النفسية وعدم تمكنه من فصل العمل عن الحياة الشخصية

التساؤل والشك حول معنى الحياة وحول القيم الروحية التي يؤمن بها

نحن نعيش في أوقات عالية القلق. فنحن نعيش في وسط أزمة غير مسبوقه ظهرت بشكل غير متوقع (كما تفعل الازمات عادة) فنحن نواجه وباء عالمي خطير يمثل تهديداً مميئاً لأنفسنا ولأحبائنا وطريقة حياتنا

من الناحية العلمية الفسلجية. فعندما نتعرض للتهديدات ونحتاج إلى التعامل معها، يبدأ دماغنا بالعمل. تحديداً جسم صغير في الدماغ مدفون خلف أذنك يسمى اللوزة (و هو في الحقيقة بحجم وشكل اللوزة).

هذا الجسم بدائي و نشأ عندما كان الانسان يعيش في الغابة و يتعرض للتهديدات من أن يؤكل من قبل الحيوانات المخيفة الكبيرة مثل الذببة والاسود والنمرة

اللوزة تستجيب للأخطار حتى في عالمنا المعاصر وكأنها حيوانا مفترسة يوجهها الانسان في الغابة؟

لماذا يبدوا المدير للوزة بأنه دبا مفترسا ذلك مبعثه أن كل التهديدات تبدو للوزة مثل الحيوانات المفترسة لإنها خلقت لمواجه مثل هذه الاخطار في

الإنسان البدائي الذي كان يعيش في عالم الغابة.

اللوزة مبرمجة منذ تحفيزها لأثنين فقط من ردود الفعل على الحيوان المفترس الذي على وشك أن يأكلنا: القتال أو الهروب بعيدا بسرعة

هذا ما يجعل الجسم مستعدا لتوحيين من الاستجابة القتال أو الهروب (وهناك أيضا التجمد، وهذا يعني أننا نتعرض للشلل). هذه الاستجابات تحصل عن طريق إفراز الجسم للمواد الكيميائية مثل الكورتيزول والأدرينالين

هذا الفيروس يمثل للوزة حيوانا مفترسا يؤدي بنا الى استجابة القتال أو الهروب. لكننا الآن في موقف يتطلب منا أن نفعل العكس تماما فالنصيحة الصحية تقول أن علينا أن نتمسك حرفيا بالبقاء هادئين حيث نحن في البيت

أنا نحتاج الى معالجة كيميائية كبيرة من المعلومات، واتخاذ قرارات معقدة وتغيير الحياة، والبقاء هادئين. كل ذلك مطلوب في حين أن عضو صغيرا من دماغنا يريد منا أن نركض وأن نصرخ أن دبا سيفترسنا بما ينتج عنه الكثير من التوتر والقلق

القلق ليس يؤثر بنا عقليا فحسب - بل هو أيضا يظهر على شكل تغييرات جسدية ومعرفية وسلوكية

هناك طرق علمية مؤكدة يمكننا

للمواد الكيميائية مثل الكورتيزول والأدرينالين. هذه المواد تؤدي بمعدل ضربات القلب الى أن يرتفع، وتشعر باليقظة الفائقة، وينخفض عمق التنفس، والعضلات تتقلص استعداد للاستجابة. هذه المواد الكيميائية هي أيضا مسؤولة إلى حد كبير عن مجموعة كبيرة من ردود الفعل الجسدية والعاطفية الأخرى التي شرحناها في المقدمة اعلاه. في حالة الخوف الجماعي التي تسببها الجائحة العالمية، فإن كل هذا يحدث سواء كنت تعتقد أنك خائف أم لا - القلق أكثر عدوى من الكورونا و يتفاعل جسمك مع هذا الخوف بصورة غير واعية حتى لو لم يتفاعل عقلك الواعي.

هذا الفيروس يمثل للوزة حيوانا مفترسا يؤدي بنا الى استجابة القتال أو الهروب. لكننا الآن في موقف يتطلب منا أن نفعل العكس تماما فالنصيحة الصحية تقول أن علينا أن نتمسك حرفيا بالبقاء هادئين حيث نحن في البيت. أننا نحتاج الى معالجة كميات كبيرة من المعلومات، واتخاذ قرارات معقدة وتغيير الحياة، والبقاء هادئين. كل ذلك مطلوب في حين أن عضو صغيرا من دماغنا يريد منا أن نركض وأن نصرخ أن دبا سيفترسنا بما ينتج عنه الكثير من التوتر والقلق.

والقلق ليس يؤثر بنا عقليا فحسب - بل هو أيضا يظهر على شكل تغييرات جسدية ومعرفية وسلوكية. القلق يؤدي الى اضطرابات المعدة، والصداع، والأرق، والتغيرات في الأكل، والتغيرات في الطريقة التي تتحدث بها. كما أنه يغير قدرتنا الإدراكية فيصبح من الصعب علينا التفكير بشكل سليم عندما يكون لديك خطر الافتراض من قبل حيوان بري شرس مثل الدب يصبح من الصعب علينا أيضا اتخاذ القرارات واستيعاب المعلومات والتفكير بعقلانية. وهذا بالضبط ما نحتاج أن نفعله في مثل ظروفنا الحالية.

فما يجب علينا القيام به إزاء هذه الحقيقة والخبر السار هو أنه من الممكن أن نفعل شيء للسيطرة على استجابة اللوزة تلك والسيطرة عليه بحيث نستطيع أن نهدأ ونرجع الى التفكير العقلاني وهناك طرق علمية مؤكدة يمكننا القيام به للسيطرة على رد فعل الهرب أو القتال الذي يعتمد على تحفيز الجهاز السمبتاوي الذي يؤدي الى رد الفعل اعلاه والاعراض المرتبطة به وذلك بتفعيل الجهاز الموازن للجهاز السمبتاوي وهو الجهاز الباراسمبتاوي والذي يؤدي الى اعادة التوازن بين الجهازين وابقاف رد الفعل القتال أو الهرب. ونستطيع فعل ذلك من خلال تحفيز الجهاز الباراسمبتاوي بالإجراءات التالية:

1. تمارين التنفس. انها بسيطة جدا ، وتعمل تمارين التنفس مثل عمل السحر. أنها تشتغل في دقائق معدودة ويمكنك القيام بها في أي مكان. أنها تعمل بعكس كل ردود الفعل الجسمية للوزة التي تعمل على تحفيز التنفس السريع وبالتمكن من السيطرة الواعية عليه يمكننا السيطرة على رد الفعل السمبتاوي الخاص بنا وكنا نقول لجسمك: لا بأس. ليس هناك خطر ليس هناك حيوان مفترس وهذا بدورة يجعل جسمنا بتخفيض الأدرينالين والكورتيزول ومعادلته بالجهاز الباراسمبتاوي بما سوف يبطئ جميع ردود الفعل الأخرى السمبتاوية الى التوقف. أما عن كيفية التحكم في تنفسنا؟ فهذا سهل جدا - وهذا ما يسمى ب"فقاعة التنفس لدقيقتين" (two minute breathe bubble). الخطوات الاساسية لذلك هي التالية (YouTube, 2018):

• الشهيق من خلال الأنف، والزفير من خلال الفم. وبيطء

• أجعل نفس الزفير أطول من الشهيق - في الزفير تخيل أن هناك شمعة أمامك ويجب ألا

تطفأها .

- تنفس من البطن وليس الصدر - أجعل بطنك تخرج حقا الى الامام عند التنفس.
- أفعل ذلك لمدة دقيقتين - وقت نفسك - وسوف ترى كيف تشعر

يجب أن تأخذ ذلك على محمل الجد، حاول ذلك التمرين- لقد تم استخدام هذه التقنية من قبل الكثيرين من كبار الرياضيين إلى بعض الجيوش للمساعدة على البقاء في السيطرة عندما يكون الشخص تحت الضغط. هناك أنواع مختلفة من تمارين التنفس- من التنفس المرتبط باليوكا إلى التنفس مربع إلى 4-7-8. أستعمل محرك جوجل للبحث عن تمارين التنفس وجربها لمعرفة أي منها يصلح لك أكثر .

2. الاتصال الاجتماعي: التباعد الاجتماعي (والذي يحب البعض تسميته بالتباعد الجسدي) لا يعني الانقطاع الاجتماعي وأن تعاني وحدك. اتصل بصديق -- بشخص يستمع لك عندما تحتاج للتنفيس أو حتى البكاء، أو قليل من الثرثرة. اتصل بشخص تثق به حتى لا يحكم عليك ويتعاطف فقط وإذا ما اتصل بك صديق، فقط كن لطيفاً معهم وأصغي كما تحب أن يصغي لك. يجب أن تكون طيباً فقط قد لا تستطيع إصلاح ما يحدث ولكن مجرد منحهم قليلا من الفضاء للثرثرة وتطمينهم بانهم طبيعيون ويعملون جيدا في الظروف الصعبة. وعندما تكون على ما يرام، اتصل بأصدقائك وتحقق من أنهم على ما يرام. خصوصا إذا كانوا قد توقفوا عن الاتصال.

3. الضحك : لا يهم ما الذي يضحكك -- الضحك يؤدي الى افراز الاندورفين. فحتى الإيماءات السخيفة، النكات سخيفة، المواقف الفكاهية و أشرطة الفيديو على يوتيوب مثل أفلام عادل إمام و أسماعيل ياسين. كلما كانت هذه أكثر سخافة كلما كان ذلك أفيد. وهي ايضا مفيدة للمشاركة والحديث عنها مع الأصدقاء، وسوف تساعدك أيضا على الشعور بأنك أقل وحدة.

4. العمل اليديوي: نعم يمكنك التأمل إذا كان هذا ما تفعله عادة كهواية، فهذا جيد واستمر بفعل ذلك. ولكن إذا لم يكن كذلك، فقم بمحاولة البدء بذلك فذلك مفيد عندما تكون قلقا بالفعل. جد شيئا تفعله بيديك، ركز على التمكن من فعله بحق من خلال متابعة طرق عمله في الكوكل أو اليوتيوب. أطبخ، رتب، مارس الحياكة، أرسم، أخبز خبز أو الكيك، أعنتي بالحديقة. أصلح الأمور العاطلة أو المكسورة فهذه الفعاليات لها فعالية المعالجة النفسية بما يدعى الاستدعاء الذهني/ اليقظة الكاملة (Mindfulness).

5. عالج جسمك: نحن عادة ما نحمل الإجهاد والضغط النفسي في أجسامنا على الأقل بنفس قدر حملنا لها في عقولنا. فأخذ حمام أو دش أو وضع مساحيق على بشرتك قد تشعرك بالرضا فاستخدام بعض الكريمات على الجسم ذات الرائحة اللطيفة. تمتد تمارين الاحماء و تمطية العضلات. القيام بتمارين الاسترخاء مثل اليوغا. الفعاليات الرياضية بما فيها الرقص. أكل الأشياء الصحية اللذيذة والطازجة التي يمكن الحصول عليه. كل هذه الأشياء ممكن أن تساعد

القيام به للسيطرة على رد فعل الصربج أو القتال الذي يعتمد على تحفيز الجهاز السمبتاوي الذي يؤدي الى رد الفعل الغلايه والأمراض المرتبطة به وذلك بتفعيل الجهاز الموازن للجهاز السمبتاوي وهو الجهاز الباراسمبتاوي

تمارين التنفس. أنها بسيطة جدا ، وتعمل تمارين التنفس مثل عمل السرور. أنها تشتغل في دقائق معدودة ويمكنك القيام بها في أي مكان

- الشهييق من خلال الأنف، والزفير من خلال الفم. وبيطء
- أجعل نفس الزفير أطول من الشهييق - في الزفير تخيل أن هناك شمعة أمامك ويجب ألا تطفأها.
- تنفس من البطن وليس الصدر - أجعل بطنك تخرج حقا الى الامام عند التنفس.
- أفعل ذلك لمدة دقيقتين - ووقت نفسك - وسوف ترى كيف تشعر

يجب أن تأخذ ذلك على محمل الجد، حاول ذلك التمرين- لقد تم استخدام هذه التقنية من قبل الكثيرين من كبار الرياضيين إلى بعض الجيوش للمساعدة على البقاء في السيطرة عندما يكون الشخص تحت الضغط

اتصل بصديق -- بشخص يستمع لك عندما تحتاج للتنفيس أو حتى البكاء، أو قليل من الثرثرة. اتصل بشخص تثق به حتى لا يحكم عليك ويتعاطف فقط وإذا ما اتصل بك صديق، فقط كن لطيفاً معهم وأصغي كما تحب أن يصغي لك

على تهدئة القلق والضغط النفسي التي تسببه الكورونا.

6. الشمس المشرقة: انه وقت الربيع ولا يجب أن ننسى ذلك وسط رعبنا بالوباء - يجب التمتع بهذا الموسم. إذا كنت لا تستطيع الخروج، افتح النوافذ في أول الصباح قبل أن ترتفع درجة الحرارة وأشعر بنسمات الصباح على وجهك وتتفسها. إذا كان من الأمان أن تخرج في منطقة غير مكتظة وتحافظ على المسافة المطلوبة للتباعد الاجتماعي (خصوصا إذا كنت تعيش في الريف) فعليك القيام بذلك، مع مراقبة المسافة الاجتماعية المطلوبة. اذهب للتمشي أو أجري في الهواء الطلق، وأشعر بالترابط مع الطبيعة، فهذا يؤدي الى التهدئة والاسترخاء بشكل فعال.

7. أبقى بعيدا عن الأخبار في وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي: كل ما سوف تفعله هذه الأخبار هو أن تخيفك أكثر وتجعل الأمور أسوأ. أقل التلفاز و أبتعد كثيرا عن التغريدات أو التوتير. تابع فقط ما تنشره السلطات من تعليمات مفيدة في مصادر معقولة مثل محطة دبي و ما تنشره شرطة ودائرة الصحة في دبي، و حدد بنفسك ما تحتاج إلى معرفته في كل يوم. ستشعر بتحسن على الفور. التحدث إلى الأصدقاء بدلا من الاستماع الى مصادر الاخبار فالابتعاد المطلوب هو الابتعاد جسما عن الناس وليس الابتعاد الاجتماعي.

8. أبتعد عن آليات التكيف غير الصحية: أنها سوف تترجم كل مخاوفك الى مخاطر رهيبه في دماغك المسكين. بصورة خاصة شرب الكحول أو أية أدوية غير موصوفة من قبل طبيب متخصص، ولا تبقى تقرأ طوال الليل، وعدم سماع نظريات المؤامرة، وعدم التركيز على شيء معين مثل ما يقوله السياسيين. كل هذه الاشياء ترفع مستويات التوتر فأبتعد عنها. قم بتمرين التنفس أعلاه بدل ذلك.

9. كن رحيما بنفسك وبالأخرين. الآن ليس هو الوقت المناسب لاتباع نظام غذائي أو دايت. كما أن هذا ليس الوقت المناسب للبدء في تغيير حياتك. فقد يكون من الصعب عليك التركيز بما قد يؤدي الى الفشل وتشعر بصورة أسوأ. لا تضيف ضغط نفسيا الى الضغط الحالي بالفعل. فكر في قراءة كتب مريحة، وشاهد برامج مريحة ومسلية في التلفاز، وكل شيء مريح أو مسلي. لا مانع من إعادة قراءة كتب الأطفال الجميع تحت الضغط، الجميع على حافة الانهيار في مرحلة ما. حاول فهم أنه إذا كان شخص ما غاضب أو عدواني فلا تأخذ ذلك بطريقة شخصية ، فأnhem قد يكونوا خائفين فقط. المزيد من الكعك. فقد تجعل الكعكة كل شيء أفضل.

لذا، حاول أن تهدأ مخاوفك البدائية من أن حيوانا متوحشا سيلتهمك. الآن، وبعد أن شغلت الغلاية اصنع كوبا لطيفا من الشاي أو القهوة، واجلس قرب النافذة وأشربه تحت أشعة شمس صباح دبي الجميل هذه الايام. أما اذا بدأت تعاني من اعراض تعب التعاطف فراجع طبيب أو أخصائي نفسي للتغلب على هذا الاضطراب.

الضحك : لا يهم ما الذي يضحكك -- الضحك يؤدي الى اهواز الابدورفين. فحتي الإيماءات السخيفة، النكات سخيفة، المواقف الفكاهية و أشرطة الفيديو على يوتيوب مثل أفلام عادل إمام و أسماجيل ياسين. كلما كانت هذه أكثر سخافة كلما كان ذلك أهدأ

العمل اليدوي: نعم يضحك التأمل إذا كان هذا ما تفعله عادة كصياغة، فهذا جيد واستمر بفعل ذلك. ولكن إذا لم يكن كذلك، فقم بمحاولة البدء بذلك فذلك مفيد عندما تكون قلقا بالفعل

عالج جسمك: نعد عادة ما نحمل الإجهاد والضغط النفسي في أجسامنا على الأقل بنفس قدر حملنا لها في عقولنا. فأخذ حمام أو دش أو وضع مساحيق على بشرتك قد تشعرك بالرضا فاستخدم بعض الكريمات على الجسم ذات الرائحة اللطيفة

الشمس المشرقة: انه وقت الربيع ولا يجب أن ننسى ذلك وسط رعبنا بالوباء - يجب التمتع بهذا الموسم. إذا كنت لا تستطيع الخروج، افتح النوافذ في أول الصباح قبل أن ترتفع درجة الحرارة وأشعر بنسمات الصباح على وجهك وتتفسها

أبقى بعيدا عن الأخبار في وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي: كل ما سوف تفعله هذه الأخبار هو أن تخيفك أكثر وتجعل الأمور أسوأ

أبتعد عن آليات التكيف غير الصحية: أنها سوف تترجم كل

References:

Figley, C. R. (1995) *Compassion Fatigue as secondary stress disorder.*

In

Figley, C. R. (Ed), *Compassion Fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatised*. New York: Routledge.

Gentry JE, Baggerly J, Baranowsky A. (2004) *Training-as-treatment: effectiveness of the Certified Compassion Fatigue Specialist Training*. *Int J Emerg Ment Health*. 2004 Summer;6(3):147-55.

Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). *Prevention of burnout: New perspectives*. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74.

Merlino, J. P. (2011) *Rescuing ourselves, self-care in disaster response community*. In Stoddard, F. J., Pandya, A., Katz, C. L. (Ed) *Disaster Psychiatry*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

YouTube (2018) 2 min Breathe Bubble | Breathe Exercises - Sea - Think Nothing Exercise I Breathe In Calm App:
https://youtu.be/9tOJZQhO_Uw

إرتباط كامل النص:

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

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

موسسة العلوم النفسية العربية

معاً... نذهب أبعد

اشتراكات العضوية بموسسة 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 المميز"

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 رابط مستند الهوية البنكية للموسسة

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

مذاقك الى مخاطر رهيبية في
دمائك المسكين. بصورة خاصة
شرب الكحول أو أية أدوية غير
موصوفة من قبل طبيب متخصص

كن رحيماً بنفسك وبالآخرين.
الآن ليس هو الوقت المناسب
لاتباع نظام غذائي أو داييت. كما
أن هذا ليس الوقت المناسب
للبدء في تغيير حياتك. فقد يكون
من الصعب عليك التركيز بما قد
يؤدي الى الفشل وتشعر بصورة
أسوأ