

**تداعيات أزمة كورونا والحجر الصحي على الصحة النفسية للفرد**  
**The repercussions of the Corona crisis and the quarantine on**  
**the mental health of the individual**

إعداد

**د. مهريّة خليدة**

مخبر علم النفس وجودة الحياة جامعة قاصدي مرباح ورقلة- الجزائر

Doi:10.33850/ajahs.2021.140344

القبول : ٢٠٢٠/١٢/٤

الاستلام : ٢٠٢٠/١١/١٦

**المستخلص :**

لا شك في أن جائحة كوفيد-١٩ وما يرتبط بها من إكراهات اجتماعية واقتصادية (الحجر، وشلل في الحياة العامة...) تمثل وضعية تنجلي فيها مختلف المحددات التي ترتبط بوضعيات التوتر التي تستدعي لدى الأفراد استجابات سلوكية وذهنية معينة لمواجهتها، فمن وجهة نظر سيكولوجية، في الوضعيات التي تنسم بوجود شروط بيئية (المحيط) تُدرِك من طرف الفرد إكراهات تتطلب موارد نفسية واجتماعية استثنائية لمواجهتها، فإنها تقيم وتحدد عموماً من طرف الفرد كوضعيات توتر تستدعي تفعيل استراتيجيات نفسية-معرفية للتعاطي معها، وسنحاول من خلال هذه الورقة البحثية تسليط الضوء على التداعيات أو الانعكاسات الكورونا على الصحة النفسية للفرد.

**الكلمات المفتاحية:** الحجر الصحي، الصحة النفسية، المناعة النفسية، سيكولوجية الوباء، الكورونا.

**Abstract:**

There is no doubt that the Kuvid-19 pandemic and its associated social and economic stress (stone, paralysis in public life...) represent a situation in which the various determinants of stress situations call for certain behavioral and mental responses to confront individuals, from a psychological standpoint. In situations where environmental conditions (the ocean) are perceived by the individual as being stressed by extraordinary psychological and social resources to confront them, they are

generally assessed and determined by the individual as stress situations that require psychosocial strategies to be put into effect. Through this paper we will try to highlight the implications or implications of our Koruna for the individual's psychological health.

**Key words:** Quarantine, psychological health, psychological immunity, epidemic psychology, Koruna.

#### مقدمة:

إن ما يمر به العالم من مشكلات وكوارث مختلفة "طبيعية - وبائية - فيروسية- حروب -أزمات...." يجعل الأفراد والمجتمعات تعاني نفسياً وصحياً كما هو الحال عليه اليوم بسبب فيروس كورونا، فأتثناء انتشار الأوبئة، يواجه الفرد مخاطر احتمالات إصابته بالمرض، وهذا وحده قاس على تحمّل البشريّ الضعيف، لكن ما هو أثقل يرتبط بالمجهول، وهو ما يتسبب في تصاعد مشاعر الخوف والقلق مقارنة بالأمراض العادية، والتي قد تكون أكثر خطورة مقارنة بالوباء ، فلقد أصبح هذا الفيروس مصدر انشغال جميع فئات المجتمع، أمام فيض هائل من المعلومات حول هذه الجائحة، وتجدر الإشارة إلى أهمية نوعية ومصدر المعلومة في مثل هذه الأزمة بالنسبة للحياة النفسية للفرد، فبعضها مفيد ومن مصادر موثوقة، تمنحه القدرة على إعطاء معنى لما حدث، حيث تحميه من خلال الحفاظ على انسجامه المعرفي، والتخلص من حالة انعدام اليقين والخوف من المجهول، وأغلبها شائعات مقلقة.

كورونا المستجد أو كوفيد-١٩، أسماء لفيروس ظهر منذ شهور لينتشر في معظم دول العالم، لم يترك خلفه جثثاً لآلاف من الأشخاص والملايين من المصابين فقط، إلى جانب خسائر مالية، لكن ترك نفوساً محطمة ووضع أنماطاً جديدة للبشر وخلق حالة نفسية تكاد تكون جماعية في العالم، حالة من القلق والضغط النفسي وظهر الوصم الاجتماعي والسعي إلى اكتناز الغذاء وحتى السلاح خوفاً من الوباء الخفي الذي يقود الجميع للجھول، ليمحو بذلك ظواهر نفسية كامنة في البشر ويخلق أخرى ويحطم قيماً أخرى راسخة منذ قرون.

مع انتشار فيروس كورونا المستجد تنوعت ردود الفعل بين السخرية واللامبالاة، لم يتصور أحد أن هذا الفيروس سيصبح كابوساً يسلب البشر حياتهم، لكن مع سرعة انتشاره وتزايد عدد الإصابات، ومختلف الإجراءات الصارمة التي اتخذتها الحكومات على مستوى العالم من قبيل غلق المطارات وفرض حظر التجول، بدأت موجة السخرية وعدم المبالاة في التراجع تدريجياً لتحل محلها موجة من الخوف والقلق مصحوبة بعدد من الضغوط النفسية.

فكلنا نعلم أن الإنسان بطبعه كائن ينتابه الخوف والقلق متى واجه وباء من الأوبئة أو تعرض لأزمة من الأزمات، فغالبا ما تجتاحه نوبات من الغم والتوتر والهلع بفعل ما يجتره من أفكار ومخاوف وتخيلات كلها تبعث على مشاعر الإصابة بالعدوى أو المرض. وللخروج بسلام من الآثار النفسية المصاحبة لهذه التداعيات، نعتقد أن الإنسان المصاب وغير المصاب على حد سواء، وهو في معمرة المشاكل التي تتراكم من حوله، والعواصف الانفعالية التي تشتد بداخله، مطالب بإتباع الإجراءات الوقائية اللازمة.

إن ما يزيد من حدة هذه الأزمة، تكاثر وتناثر الأخبار الزائفة وانتشار الإشاعة. ومعلوم أن مجموعة من المعلومات والأفكار والقضايا يتم تناقلها بين الناس لا تكون مستندة إلى مصدر موثوق به يتم تداولها بشكل كبير وتحظى باهتمام فئات كبيرة من المجتمع، ويتم أحيانا تداول هذه الإشاعات بهدف التحريض على أمر معين وإثارة البلبلة في صفوف الناس. (رشيد الكنوني، ٢٠٢٠)

لا شك في أن جائحة كوفيد-١٩ وما يرتبط بها من إكراهات اجتماعية واقتصادية وصحية (الحجر، فقدان الشغل، شلل الحياة العامة وتعطيل لجميع المصالح حتى المناسبات الاجتماعية كتوقيف إبرام عقود الزواج مثلما حدث في الجزائر مثلا...) تمثل وضعية تنجلي فيها مختلف المحددات التي ترتبط بوضعيات الضغط والتوتر التي تستدعي استجابات سلوكية وذهنية معينة لمواجهتها، فمن وجهة نظر سيكولوجية في الوضعيات التي تنسم بوجود شروط بيئية تُدرك من طرف الفرد كإكراهات مثلما نعيشه اليوم في ظل أزمة الكورونا تتطلب موارد نفسية واجتماعية استثنائية لمواجهتها ما يعرف بسيكولوجية الأوبئة، فإنها تقيم وتحدد عموماً من طرف الفرد كوضعيات توتر تستدعي تفعيل استراتيجيات نفسية-معرفية للتعاطي معها، في محاولة منه للتخفيف من حدة الضغط والتوتر الذي تسببه، وسنحاول من خلال هذه الورقة البحثية تسليط الضوء على أهم الانعكاسات التي اثرت فيها الكورونا على الصحة النفسية للفرد، أو ما يحلو للفرد تسميته بالتداعيات .

#### إشكالية:

انطلاقاً من آثار الجائحة كورونا (كوفيد ١٩) فإنها زلزال مدمر ضرب العالم اجمع وأودع الملايين في المنازل وقد اغلقت المدارس والجامعات وتقيدت الحريات التقليدية المعتادة وعم الاحساس بالضياع والوحدة والقلق، ولم يفرق بين ألوان البشرة، ولا بين الديانات، لا بين قوي وضعيف، او ثري وفقير، فقد توزعت اضراره على البشر أجمعين بعدالة السماء أو عقاب الطبيعة، وخطر هذه الجائحة لا يتوقف عند اضرارها الصحية، بل أن خطرها الحقيقي هو التسونامي الكبير المرافق لها: سياسيا، واقتصاديا، واجتماعيا، وثقافيا والذي يبدو ان ملامحه النهائية غير واضحة في الوقت الحاضر، لأنها تتوقف في محصلتها النهائية على مدة استمرار

الجائحة، وعدد المصابين والهاكين بسببها، فكما تذكر معظم التقارير الصحية الواردة من منظمة الصحة العالمية والمؤسسات ذات العلاقة ان العالم لازال بعيدا عن إيجاد لقاح نهائي للفايروس، ولا زال الكثير من البشر في انتظار الإصابة به. ونظرا لغموض الاسباب التي رافقت الظهور المفاجئ لهذا المرض وانتشاره السريع، فقد تعددت النظريات التي حاولت ان تضع اي تفسير يشفي الغليل لظهوره كمحاولة يائسة للوصول الى حل مقنع للعلاج، البعض مازال متمسكا بنظرية المؤامرة التي تعود الى حقبة الحرب الباردة في تفسير الاحداث وتفكيكها افتراضيا، وذلك بطرح فكرة الحرب البيولوجية (المفترضة) التي تشنها الولايات المتحدة ضد الصين على هامش الحرب التجارية المستعرة بينهما وضمن سياق نظرية المؤامرة الكلاسيكي وفي رمي التهمة على الجانب الصيني مستغلين بعض عادات الواقع الغذائي الشعبي للشعب الصيني مثل ما سمي بحساء الخفافيش ولاسيما بعد ان ثبتت التجارب المختبرية علاقة الفايروس بأمراض الخفافيش، او بالمقابل ان السبب يعود الى "اهمال" الصين المتعمد لبعض تجاربها البيولوجية وضمن نفس سياق التسلح الجرثومي بينها وبين الغرب وفي ذات المدينة التي انطلق منه كورونا المتجدد فخرج الامر عن سيطرتها، وكل هذه الآراء تأتي كمحاولة لضرب عصفورين بحجر واحد الاول الصاق التهمة بالجانب الصيني وتشويه سمعته والثاني تطويق الصين ومحاربتها اقتصاديا وكسر حدة تفوقها التجاري، ولكن الامر تخلى الصين بكثير فظهر المرض في الكثير من البلدان البعيدة عن الصين وعن بعض عادات الغذاء المقرفة فيها، كما ان ما يطرح من علاجات وامصال تتوصل اليها هذه الجهة او تلك لم تزل ايضا مجرد افتراضات علمية وتسويق اعلامي قد يكون بعيدا عن الصحة فمازال الفايروس ينتشر على "راحته" في جميع انحاء العام.

لقد حذر الأطباء وعلماء النفس من آثار جائحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد، حاضرا ومستقبلا، ودعوا إلى مراقبة آنية للحالات النفسية لفئات مجتمعية بعينها. كما قاموا بمقارنات للحالة النفسية لعدد من المجتمعات والأفراد ما قبل كورونا وما بعده، فاكتشفوا أن الوباء غير من خارطة الصحة النفسية في العالم، والعالم اليوم لا يعيش على وقع ما يمكن أن يخلفه فايروس كورونا من أضرار نفسية على حوالي ٦,٢ مليار شخص، يخضعون للحجر الصحي فحسب، بل على نوعية الفئات المستهدفة بانهيار الصحة النفسية حتى بعد انتهاء المرض.

حيث كشف تقرير صادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي بعنوان "الإغلاق هو أكبر تجربة نفسية للعالم.. وسندفع الثمن" عن أن العالم اليوم يعيش أكبر اختبار نفسي على الإطلاق، وأكد التقرير أن أزمة كورونا ستظهر تداعياتها النفسية على العديد من السكان بعد مرور ما يقارب الثلاثة إلى ستة أشهر من انتهاء فترة الحجر، كما أشار

التقرير إلى أن سكان العالم سيواجهون العديد من المشاكل النفسية المتعلقة بالغضب والقلق بسبب عزلهم في المنازل وأنه لا يمكن الخروج من هذه الحالة النفسية إلا من خلال اهتمام الحكومات بالدعم النفسي للسكان خلال الأزمات وليس الاكتفاء بمعالجتها بعد الكوارث، ولفت التقرير إلى أن دول العالم تسعى اليوم إلى بناء المستشفيات لكنها لا تسارع إلى بناء وحدات الدعم النفسي لمعالجة الآثار الوخيمة للجائحة، الأمر الذي ينذر بكارثة نفسية بعد انتهاء فترة العزل، واستدل الباحثون على ذلك بمثال الدولة الفرنسية التي عمدت خلال التسعينات إلى تبني منهجية ثورية في مراقبة الآثار النفسية على المواطنين بعد الهجمات والكوارث الطبيعية التي تعرضت لها، لكنها لم تول الاهتمام نفسه في التعامل اليوم مع جائحة كورونا. ( القيزاني، ٢٠٢٠ )

والتغلب على كورونا ليس بالأمر السهل، فجأة، تغيرت يوميات الناس، وصاروا ممنوعين من الخروج، ما يعكس بلا شك على صحتهم النفسية، بعد انتشار فيروس كورونا الجديد، فرضت حكومات الدول حول العالم إغلاقاً شبه تام للحد من انتشار الفيروس بيد أن هذا التغيير الإلزامي والمفاجئ لسلوك الناس كان له ثمن باهظ طال جوانب مختلفة من الحياة الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، فكيف يمكن التخفيف من تداعيات هذه الأزمة على الصحة النفسية؟ هل قضت كورونا على مناعتنا النفسية؟ كيف يمكن الرفع من مناعتنا النفسية؟ وهل يمكن تصبح مرحلة الإغلاق أكثر خطراً على المجتمع من فيروس كورونا؟ حيث سيتم من خلال ورقتنا البحثية هذه الإجابة عن هذه التساؤلات في محاولة منا للبحث في أهم تداعيات الكورونا على الصحة النفسية للفرد، وماذا عن الحجر الصحي الذي اعتبر كإجراء وقائي للحد من انتشار الوباء هل ساهم في هذا فعلاً؟ هل الحجر الصحي كأسلوب وقائي ساعد الفرد أم أنه أثر على صحته النفسية؟ وكيف لنا أن نصل إلى حسن استغلال ساعات الحجر داخل البيت بشكل إيجابي؟

#### ١. أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث الحالي من أهمية البحث العلمي الذي يقوم بالتنقيب عن الحقائق التي قد يستفيد منها الأفراد في تطوير حياتهم والرقى بها، وكذا في طبيعة الموضوع الذي تعالجه ومن بين العوامل التي أكسبت موضوع دراستنا أهميته البالغة، لهذا ستكون هذه الورقة البحثية هي الأخرى وعلى غرار سابقتها مرجعا يثري المكتبة العلمية، تعود إليه الأجيال القادمة التي لم تعایش الحدث، مثلما عدنا نحن إلى مختلف المراجع التي تحدثت عن الطاعون وغيره من الأوبئة، فالموضوع حديث وأثار فضول العديد من الباحثين بمختلف تخصصاتهم في محاولة منهم للبحث والتقصي، كل من زاوية تخصصه.

## ۲. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة:

- اهم التداعيات أزمة الكورونا على الصحة النفسية للأفراد.
- انعكاسات الحجر الصحي على الصحة النفسية للأفراد.
- تسليط الضوء على مفهوم سيكولوجية الأوبئة كمصطلح نفسي اجتماعي حديث.
- الادارة والتسيير الايجابي لوقت الحجر الصحي.

## ضبط المفاهيم:

**الحجر الصحي:** يعرف الحجر الصحي للأشخاص على أنه تقييد لأنشطة الأشخاص غير المرضى، ولكن الذين يُرجح أنهم تعرضوا لعامل ممرض أو لمرض، أو عزلهم عن الآخرين، بهدف رصد الأعراض واكتشاف الحالات مبكراً، ويختلف الحجر الصحي عن العزل الذي يتمثل في فصل المصابين بالمرض أو العدوى عن الآخرين للوقاية من تفشي العدوى أو عدوى المرض أو التلوث. (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص1)

كما عرف على أنه العزل وتقييد حركة الأشخاص الذين يُحتمل تعرضهم لمرض مُعد ولكن لا تظهر عليهم الأعراض لنرى هل أصيبوا بالمرض أم لا، وقد يكون هؤلاء الأشخاص معدين وقد لا يكونون آنذاك. (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) **كوفيد( 19):** هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة وأوهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. ( منظمة الصحة العالمية، 2020، ص5)

## الصحة النفسية:

يعرفها فيصل عباس(1997، ص146)"الصحة النفسية هي حالة يتكامل فيها شعور الفرد بالكفاية في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، أو هي حالة التوافق التام بين الوظائف البدنية والنفسية والقدرة على مواجهة المواقف والمشاكل التي يواجهها الإنسان في تفاعله مع العالم المحيط به، أي أن الصحة النفسية هي الشعور الإيجابي بالسعادة وبالقدرة على الاستمتاع بالحياة"، ويعرفها التميمي(2013، ص20) بأنها: "حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته والاستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عادياً".

## أزمة كورونا بين سيكولوجيا الهلع ومسلمات المناعة النفسية:

إن مفهوم الأزمة من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجتمعاتنا المعاصرة، ويمس كل جوانب الحياة بدءاً من الأزمات الفردية، وانتهاء بالأزمات الدولية، كما أن عالم الأزمات عالم حي ومتفاعل له خصائصه وأسبابه ومكوناته، كما يعد مفهوم الأزمة واحداً من المفاهيم التي يصعب تحديدها لشموليتها واتساع نطاق استعماله، ليشمل مختلف صور العلاقات الإنسانية السلبية في كافة مجالات التعامل، وعلى قدر مستوياته، وعادة ما ترتبط الأزمة بالإحساس بالخطر والتوتر وأهمية عنصر الوقت اللازم لاتخاذ قرارات وإجراءات المواجهة. نشأ مفهوم الأزمة في نطاق العلوم الطبية، ثم انتقل بعد ذلك بمعان مختلفة إلى العلوم الإنسانية، وخاصة علم السياسة، والإدارة، وعلم النفس... الخ.

ومفهوم الأزمة في العلوم النفسية عبارة عن ضغوط نفسية داخلية أو تغيير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد وتعيقه من أنجاز أهدافه وتحدث خلافاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، كما تعد موقف أو حادثة غير مرغوبة تؤدي إلى تعطيل الفرد أو الجماعة عن القيام بدورهم بصورة طبيعية. وقد حرص علم النفس على دراسة الآثار النفسية للأزمة، والتي قد تتخذ أشكالاً متنوعة (كالارتباك، والصدمة، والقلق، والتوتر، وعدم التوازن) وغالبا ما تسبب ارتباكا كبيرا للناس في حياتهم وأساليب تكيفهم مع الضغوط، وعادة ما تثير مشاعر الخوف وتوتر العلاقات المستقرة. أما الأزمة من الناحية الاجتماعية عبارة عن توقف الأحداث المنظمة والمتوقعة واضطراب العادات مما يستلزم التغيير السريع لإعادة التوازن وتكوين عادات جديدة أكثر ملائمة. (عامر صالح، ٢٠٢٠)

أزمة كورونا في السياق هي أزمة مركبة ومعقدة وذات أبعاد نفسية واجتماعية واقتصادية خطيرة ضربت كل بلدان المعمورة دونما استثناء، وبعد أن تجاوزت الإصابات بكورونا الملايين حول العالم والآلاف من الوفيات فإن الشهور القادمة لا تبدو مشرقة للعالم، وستكون هناك تداعيات سياسية واجتماعية أكثر خطورة من التداعيات الصحية والاقتصادية، وخاصة في ظل القصور العلمي الحالي في المعرفة الدقيقة للفيروس وميكانيزم عمله وطريقة انتشاره ومن هم المستهدفين بهذا الفيروس، وماهي ظروف وملابسات فاشية هذا الفيروس. ولكن هذا ليست مدعاة لليأس والحزن، فالتراكم المعرفي في العلوم الطبية أمر لا يستهان به ولا هو مزحة عابرة والبشرية سبق لها وأن مرت بجائحات عدة كانت نهايتها العثور على لقاح مناسب يعيد انطلاق المجتمعات الإنسانية من جديد في خضم صراعها من أجل البقاء. (عامر صالح، ٢٠٢٠)

يقول المتخصص في علم النفس علي بدارنة، لـ "العربي الجديد": "المرحلة التي نمّر بها اليوم يمكن تصنيفها ضمن الحالات الطارئة، مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل أو انفجار البراكين، مع فارق هو الغموض الذي يكتنفها. حتى اليوم، ما زلنا نجهل ما ستؤول إليه الأمور، ونعجز عن تحديد مدّة هذه الجائحة ونقطة نهايتها. أمام هذا الشعور بالعجز، نرى الناس يتخبّطون ويفكّرون في سيناريوهات متنوّعة، منها عودة الفيروس في فصل الشتاء أو السنوات المقبلة. ويحاول كلّ من موقعه إيجاد الحلول مثل السياسيين والعلماء والأطباء"، وبلغت "بدارنة" إلى أنّ الغموض يزيد أيضاً من حالات الخوف والقلق وانعدام الأمان، فضلاً عن إحساسنا بالعجز عن السيطرة على هذه الأزمة. ويوضح أنّ تعامل كل منّا مع الحالات الطارئة يختلف، حتى لو كنّا نعيش التجربة ذاتها. ويؤكد أنّ "إرغامنا على تغيير سلوكياتنا يؤثر علينا بوسائل مختلفة، لأنّه لم يأت بمشيتنا أو اختيارنا، مثل البقاء في المنزل ووضع الكمامة، بل فرض علينا بحسب كل دولة. وهذا الوضع يختلف عن تبديل سلوكياتنا في الحالات الطارئة الأخرى، إذ نختار بمشيتنا ما نريد القيام به بعد الاستماع إلى توجيهات وإرشادات المعنيين بالموضوع"، ومن الطبيعي بروز سلوك آخر جديد بعد انتهاء هذه الأزمة. يقول: "يمكن تقسيمه إلى قسمين؛ الأوّل إيجابي، إذ سيكتفي الناس بعد انتهاء هذه الجائحة بالقليل وسيقدّرون قيمة الأشياء أكثر، كما سيعيدون النظر في سلوكياتهم الاستهلاكية، من خلال نظرتهم إلى المستقبل وكيفية مساهمتهم في حماية البيئة، خصوصاً بعدما لمسوا انخفاض مستويات التلوّث في العالم. والثاني سلبي، ويمكن أن يجد البعض صعوبة في العودة إلى حياتهم الطبيعية، لأسباب تتعلّق بالمناعة الاقتصادية والاجتماعية والنفسية وكيفية تعامل كلّ شخص مع الجائحة". (كاتيا يوسف، ٢٠٢٠)

في المقابل نجد خسارة عدد كبير من الناس وظائفهم وبالتالي فقدان الأمان الاقتصادي. بلغت إلى أنّ "هؤلاء قد يعجزون عن العودة إلى حياتهم الطبيعية، وهذا ما يسميه بدارنة "بفقدان المناعة الاقتصادية" لذلك ينبغي عليهم الانتقال من العجز إلى البحث عن بديل يقوم على الفعل والمبادرة والانشغال، فالوضع الطارئ يتطلب منا اليوم تعاملًا مختلفًا". ويرى أنه "من المفيد جداً من الناحية الصحية أن يحافظ الإنسان على الأمان الاقتصادي ولو جزئياً، أي أن يعمل في أي مهنة"، ما يعني أنّ الإنسان أمام خيارين: القيام بأمر ما أو الاستسلام والشعور بالعجز والاكتئاب والخوف وفقدان الأمان وبالتالي اللجوء إلى العنف. يضيف أنّه يعرف أشخاصاً رفضوا الاستسلام، وبدأوا بالفعل تعلّم مهن جديدة، مثل الكتابة أو الطبخ أو القيام بأبحاث، ما يعني أنّهم اختاروا الانشغال بأمر مفيدة وتطوير الذات من خلال خوض تجارب جديدة لم يفكّروا بها من قبل أو لم يسمح لهم الوقت بالقيام بها. ويكمل أنّه،



كلما تمتع الإنسان بمناعة نفسية أقوى، وتعامل بشكل علمي وبهدوء أكبر مع هذا الوضع الطارئ لجائحة كورونا، عاد بسرعة أكبر لحياته الطبيعية في ما بعد. (كاتيا يوسف، ٢٠٢٠)

وعند الحديث عن المناعة الاقتصادية ينبغي أن نتحدث عن الفئة الهشة "الفقراء" هم بالتأكيد أكثر طبقات المجتمع تضرراً في مثل هذه الأوبئة والأزمات التي تواجه المجتمعات، لأن مناعتهم الاقتصادية والاجتماعية أقل، وقد تضررت مناعتهم النفسية هي الأخرى أكثر هشاشة من غيرهم، فهم يرون أن عناية السلطات بهم أقل مقارنة بغيرهم، لكن الايجابي في الأمر أنه في حالة عودة "الفيروس"، سيتعامل معه الناس بدرجة أقل حدة عن هذه المرة أي المرة الأولى، لأنهم طوّروا مناعتهم النفسية بشكل أفضل، وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة واستعداداً لمواجهة من هذه الناحية، كما أن السلطات أصبحت على دراية في كيفية التعامل معه".

ولعل ما يزيد من حدة هذه الأزمة، تكاثر وتناقل الأخبار الزائفة وانتشار الإشاعة، ومعلوم أن مجموعة من المعلومات والأفكار والقضايا يتم تناقلها بين الناس لا تكون مستندة إلى مصدر موثوق به يتم تداولها بشكل كبير وتحظى باهتمام فئات كبيرة من المجتمع، ويتم أحيانا تداول هذه الإشاعات بهدف التحريض على أمر معين وإثارة البلبلة في صفوف الناس. (رشيد الكونوني، ٢٠٢٠)

وهي النقطة مهمة التي أشار إليها "أسامة الطلو" في تصريحه تكمن في مدى تأثير المتابعة المستمرة للأخبار المتعلقة بالوباء على الصحة النفسية والعقلية للفرد هذه الأخبار سواء كانت حقيقية أو مجرد شائعات فإنها لا محال تؤثر على العقل وتشغل تفكير الفرد ثم تنتقل إلى حيز اللاوعي وهنا يقع فريسة لتوهم المرض فقد يعيش كل أعراض الوباء إن الأخبار الزائفة أو حتى الحقيقية منها عبر مختلف وسائل الإعلام يمكن أن تغذي القلق..، كما حذر من الانغماس في أساليب عيش غير صحية أثناء الحجر الصحي، حيث يكفي البعض بالأكل والنوم، وهذه الشريحة ستكون أكبر المتضررين أيضاً أثناء انتهاء الحجر الصحي، لأنهم سيفقدون الإيقاع الاعتيادي للحياة اليومية، ويصعب عليهم التأقلم مجدداً معها.

#### الآثار النفسية والاجتماعية لأزمة الكورونا على الفرد:

أما عن أهم الانعكاسات التي خلفتها الكورونا في حد ذاتها على الصحة النفسية للفرد نجد أنها تسببت في:

**ارتفاع نسبة البطالة:** إن معدلات البطالة المتوقعة من شأنها أن تساهم في تدهور الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للملايين حول العالم خاصة من يرزحون تحت أعباء مالية بالفعل، ما يساهم بالنهاية في ظهور عدد من الاعتلالات النفسية من قبيل الاكتئاب والانعزال وانتشار النزعات العدائية وقد يصل الأمر إلى التفكير في الانتحار. وإذا أضفنا إلى هذا التوقعات الدولية بزيادة عدد الجوعى في العالم

وروصولهم إلى ٢٦٥ مليون جائع بنهاية هذا العام فقط، تبدو التدايعيات المتوقعة أكثر قتامة، وأوضح أوكونور أن البطالة تهيئ صاحبها للإصابة بالتوتر والاكتئاب، فيلجأ البعض إلى تعاطي الكحول والمخدرات ولعب القمار، وقد تدفع البطالة البعض إلى التشرد، وقال الأبيض في تصريح لـ"العرب" إن ذلك خلق مشاكل عائلية زادت من توتير العلاقات داخل الأسر وضاعفت المشاكل النفسية.

**الخوف الطريق إلى الوصم الاجتماعي:** رغم حدة هذه التدايعيات وكونها عامل أساس في زيادة الضغوط النفسية، لكنها ليست السبب الوحيد. فقد تضافرت مجموعة من العوامل التي خلقت حالة من القلق والضغط النفسي من بينها سرعة انتشار العدوى، والغموض والخوف مما هو قادم حيث لا يعرف أحد متى تعود الحياة إلى طبيعتها، بالفعل ترجمت الآثار النفسية لهذا الخوف فعلياً على أرض الواقع وظهرت في حالات تكديس السلع الغذائية والتهافت عليها، وارتفاع مبيعات السلاح بعدد من الدول تحسباً للأسوأ، فضلاً عن حالات الوصم الاجتماعي المصاحبة لفيروس كورونا سواء على المستوى الدولي أو المحلي، فدولياً، ظهرت العنصرية وجرائم الكراهية التي تعرض لها الآسيويون عامة والصينيون خاصة، ومحلياً، أدى تمدد رقعة انتشار الفيروس وارتفاع أعداد المصابين والوفيات، إلى زيادة مخاوف الناس، واتساع ظاهرة الوصم المجتمعي والتنمر على المصابين بالفيروس والمتوفين به وذويهم.

**التباعد الاجتماعي:** سبب رئيسي في شعورك بالقلق إلى جانب الخوف من العدوى، ساهم الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي في زيادة حالة القلق، فالانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أسابيع، أمر غير اعتيادي يتسبب بالعديد من المشاكل والاعتلالات النفسية ويفاقم ما هو موجود منها لدى كثير من الأفراد خاصة من يفشلون في التعاطي معه بشكل إيجابي. تمثلت أبرز هذه الاعتلالات في ارتفاع معدلات العنف المنزلي والطلاق حول العالم، ما دعا الأمم المتحدة أن تصدر توجيهات للحث على وقف العنف الزوجي في المنازل، كما ساهم هذا العزل والتباعد الاجتماعي في زيادة معدلات الاكتئاب والشعور بالوحدة نتيجة فقدان البشر للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، الأمر الذي يؤثر ليس فقط على الصحة النفسية ولكن الصحة الجسدية، حيث أشارت العديد من الدراسات من بينها دراسة أجرتها شركة أجرتها Cigna للخدمات الصحية العالمية بالولايات المتحدة، إلى أن الشعور بالوحدة مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب.

وهكذا مع تحول حالة التباعد والعزل من أسابيع إلى أشهر، تزداد المعاناة الصحية والنفسية للعديد من الأفراد حول العالم، كما هو الحال في الولايات المتحدة. فطبقاً لاستطلاع أجرته مؤسسة كايزر الأمريكية، فما يقرب من نصف الأمريكيين يشعرون بأن أزمة كورونا وحالة التباعد الاجتماعي قد أثرت بالفعل على صحتهم النفسية

والعقلية، وأن الأمر تصاعد إلى مستوى الصدمة النفسية على مستوى البلد، في المقابل عمدت مختلف الدول من بينها مصر إلى الإعلان عن برامج إعادة التأهيل وتقديم الدعم النفسي للمصابين بالفيروس أو من تظهر عليهم الاضطرابات النفسية، فتم تخصيص أرقام ووسائل عدة لتقديم المساعدة. وهو أمر عادة ما يحدث بعد الأزمات والكوارث والحروب أو الأوبئة كما هو الحال اليوم.

وبالنظر سريعة إلى حالة الضغط أو الصدمات النفسية التي يعانيها الأفراد حول العالم، يتضح أنها ليست حكرًا على فيروس كورونا الجديد، بل أمر طبيعي سبق أن حدث وتكرر مع مختلف الأوبئة التي شهدها العالم قبل ذلك، وطبقًا لدراسة بمجلة ساينس نيوز الأمريكية، تسبب تفشي وباء السارس وإنفلونزا الخنازير والإيبولا في معاناة العديد من الأفراد المعزولين من مشاكل الصحة النفسية والعقلية على المدى القصير والطويل، بما في ذلك الإجهاد والأرق والإرهاق العاطفي وتعاطي المخدرات، وما زاد الأمر سوءًا طول المدة الزمنية للحجر لأكثر من ١٠ أيام، وعدم الوصول إلى الإمدادات الأولية وخدمات الاتصالات.

كما ربطت عشرات الدراسات والاستطلاعات هذه المشاكل النفسية بالعزلة والأوبئة، حيث أشار استطلاع حول تفشي السارس في الصين عام ٢٠٠٣، إلى أن ما يقرب من نصف عينة الاستطلاع أكدوا أن تجربة الوباء أثرت على صحتهم العقلية وأصابتهم باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وهي الاضطرابات التي تعرفها الجمعية الأميركية للطب النفسي بأنها فئة من فئات اضطرابات القلق، يعانيها الأفراد بعد التعرض مباشرة لأحداث مؤلمة، وتتسبب في شعورهم بالخوف والقلق والتوتر وعدم التركيز والنوم والاكنتاب بشكل دائم. (بوعلام غبشي، ٢٠٢٠)

وبالنظر إلى أسباب ذلك، نجدتها تدور حول الآثار الناجمة عن هذه الأوبئة سواء كانت نفسية وعاطفية مثل فقدان الأحبة، ما قد يدفع بالنهاية لحدوث اضطرابات ما بعد الصدمة، كذلك يلعب عامل المفاجأة دورًا كبيرًا في حدوث مثل هذه الاضطرابات، فالأوبئة والكوارث بصفة عامة عادة ما تكون تهديدات مفاجئة، فتنسب بارتفاع معدلات القلق مقارنة بالتهديدات المألوفة التي غالبًا ما يكون رد فعل الناس تجاهها أقل، لكن هناك هناك أعراض نفسية ظهرت بالفعل نتيجة انتشار جائحة كورونا وما ترتب عليها من تداعيات، فخبرة الجوائح السابقة تشير إلى أن الأمر لن يتوقف عند هذا الحد، فمن المرجح ظهور أعراض اضطرابات سيكولوجية، حتى لأولئك الذين لم يُصابوا بالفيروس. فالعزلة والانحباس والضغط الاقتصادي الناجمة عن الوباء قد تتسبب بحالة من القلق والإجهاد النفسي، وربما يتطور الأمر لاضطراب ما بعد الصدمة.

### سيكولوجية الوباء واستراتيجيات التدخل:

وتتجسد في مختلف السلوكيات بدءاً من العنصرية مروراً بالأناثية في الحصول على السلع، ووصولاً إلى حد حمل السلاح، هي سلوكيات معتادة ترتبط بانتشار الأوبئة بصفة عامة وليس بوباء كورونا فقط. ظهرت مثل هذه السلوكيات وغيرها مع الطاعون، والأنفلونزا الإسبانية والإيدز وغيرها من الأوبئة التي اجتاحت العالم وأظهرت الجانب السيئ من البشر. هذه السلوكيات يطلق عليها مفهوم سيكولوجيا الأوبئة، والتي تدور بالأساس حول حالة الخوف والقلق المصاحبة للأوبئة والتي تدفع البشر نحو سلوكيات أنانية وغير منطقية يأتي في مقدمتها:

١. **العنصرية والقاء اللوم على الآخر:** عادة ما ترتبط الأوبئة ببعض الإثنيات التي تظهر فيها لأول مرة ثم تنتشر بعد ذلك، وأحياناً تتعرض هذه الإثنيات إلى العنصرية أو الاستبعاد، وهذا ما تجسد اليوم في حالة العنصرية والمضايقات التي يتعرض لها الآسيويون والصينيون بصفة خاصة.

٢. **اللاعقلانية:** في أوقات انتشار الأوبئة تسيطر اللاعقلانية على السلوك البشري، فنتيجة لحالة الخوف من المرض، يفقد الإنسان عقلانيته، يتصرف وفقاً لغرائزه التي تقوم بالأساس على فكرة السعي للبقاء، ولعل هذا ما ظهر واضحاً في التهافت على السلع وتخزينها سعياً للبقاء حال تدهور الأوضاع.

٣. **الخوف من المجهول:** عادة ما تقترن الأوبئة بحالة من الغموض وعدم اليقين، بهذه الحالة يبدأ الأفراد في التحوط لما هو قادم، فيتجهون إلى اتخاذ قرارات يرون أنها تناسب هذه الحالة مثل تخزين السلع والأسلحة تحوطاً للأسوأ كما هو الحال اليوم. فبينما طالبت العديد من الحكومات والجهات الطبية بالبقاء في المنزل وتجنب التجمعات والحفاظ على النظافة، إلا أن البعض رأى أن هذه الإجراءات غير كافية ولا تتناسب مع حجم الحدث، لهذا اتجه إلى التحوط عبر إنفاق المال على شراء سلع وأسلحة يأمل أن تحميه محاولات التحوط هذه، بمثابة محاولة من الأفراد لتهدئة مخاوفهم والتخفيف من قلقهم، فمن خلال تكديس السلع يشعر الأفراد أنهم في مأمن إلى حد ما في ظل حالة الغموض وعدم معرفة ما ستؤول إليه الأمور.

٤. **فقدان الثقة في الأنظمة السياسية:** عادة ما تدفع حالة الغموض وعدم اليقين نحو فقد الثقة في الأنظمة والسلطات الحاكمة، والأمر هنا لا يقتصر على دول العالم الثالث، بل يمتد ليشمل مختلف الأنظمة السياسية حول العالم، فأكثر الدول المتقدمة قد تتعرض لانتقادات، كما هو واضح اليوم في بريطانيا، حيث الدعوى الشعبية التي تتهم الحكومة بالتقصير، وعدم اتخاذ إجراءات مبكرة لوقف انتقال المرض، وأيضاً في الولايات المتحدة حيث الهجوم على الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الذي استخف بفيروس كورونا في البداية قبل أن يظهر الجدية.

٥. الامتثال الاجتماعي وسياسة القطيع: لدى الأفراد بطبيعتهم نوع من الامتثال الاجتماعي أي الانجراف وراء ما يقوم به القطيع، ففي حياتنا اليومية على سبيل المثال عندما نكون قاعات المسارح أو اجتماعات أو أثناء الخطابات، ما أن يبدأ أحد الحضور بالتصفيق حتى يتبعه الآخرون بالتصفيق، وحين يبادر أحدهم بالضحك يبدأ الآخرون في الضحك والابتسام، إذن هذا ما يحدث بين البشر في فترة انتشار الأزمات والأوبئة، لكن في حالة الأوبئة عادة ما يكون الامتثال ممتزجاً بالخوف والقلق، فحين يشاهد الأفراد قلق من حولهم ونفاد الأسواق من البضائع سيؤثر هذا عليهم ويدفعهم إلى اتباع سياسة القطيع وتكديس السلع أو الإقبال على الأسلحة تأمناً لأنفسهم وعملاً بنظرية الندرة التي تشير إلى أن الأفراد إذا ما اعتقدوا بوجود ما هو نادر أو متاح لفترة قصيرة من الزمن، فعقلهم سيعطيه وزناً أكبر مما يملكه في الواقع، ويدفعهم لاستغلاله قبل ضياع الفرصة، وبالطبع يساهم في ذلك التدفق المستمر للأنباء والفيديوهات على مواقع التواصل التي تظهر الطوابير الطويلة أما المتاجر.

( هالة الحفاوي، ٢٠٢٠ )

٦. تصاعد الشعور الجمعي وظهور المبادرات الاجتماعية: في حالة الأزمات، تقل الفجوة بين الفرد والمجتمع، حيث يرتبط مصير الفرد بمصير المجتمع ككل، ويظهر نوعٌ من الشعور الجمعي والتضامن بين أعضاء المجتمع الذي يعاني من تهديد واحد في نفس الوقت، وقد ظهرت مشاهد في دول انتشار فيروس كورونا المستجد الحالي لسكان بعض الأحياء الذين يتواصلون بالغناء أو التصفيق أو الدعاء في اللحظة ذاتها، والتواصل عبر النوافذ لدعم بعضهم بعضاً، وتحفيز أنفسهم على مواصلة المواجهة والحفاظ على التوازن وبت مشاعر الأمل والتضامن. وعلى الجانب الآخر، تحفز هذه الأوقات المجتمع على خلق أفكار ومبادرات للمساعدة في الوضع الحالي، ومن ذلك ما قام به مهندس إيطالي بشركة للطباعة باستخدام تقنية ثلاثية الأبعاد بتصميم وطباعة صمامات تنفس لصالح مستشفى في إيطاليا نفذ مخزونها من هذه الأدوات الطبية. ( هالة الحفاوي، ٢٠٢٠ )

ومن ذلك ما يحدث في الجزائر وعلى غرار بقية دول العالم الذي تعيش هذه الأيام عزلة ذاتية شأنها في ذلك شأن بقية سكان المعمورة، للاحتمال من عدوى فيروس كورونا، قد اتخذ في وقت مبكر إجراءات صارمة ومكلفة من قبيل إغلاق الحدود مع أغلب دول العالم، العزل المنزلي فضلاً عن الحجر الصحي الذي كان اجبارياً للرعايا القادمين من الدول الأخرى، حيث كانت تفرض عليه الحكومة الإقامة داخل فنادق أعدت خصيصاً لهذا الغرض يتلقون فيها الرعاية وتتم متابعة صحيا على أن يتم بعدها إيصالهم إلى مدنهم بمعية رجال الأمن كما منعت الدولة التنقل بين الولايات خارج أوقات الحجر، حيث ضبطت ساعات التنقل داخل الولايات، فكانت المدن الكبرى والتي سجلت نسبة كبيرة من الإصابات استقادت من الحجر من السابعة

صباحا إلى الثالثة مساء، وبقية المدن من الساعة صباحا إلى الساعة صباحا، في حين اعتبرت ولاية البليدة بؤرة وبائية وخضعت للحجر الكلي. وضبط ومراقبة التجول نهارا ومنعه ليلا، ثم نزول السلطات الأمنية بمختلف مكوناتها إلى الشوارع في معظم المدن والقرى، وبالتالي الانخراط في أكثر عملية عزل قسري وحصار طوعي على مر تاريخه الممتد لما يقارب ١٤ قرنا.

ولعل أهم مقومات أسلوب تعامل الجزائر مع هذه الجائحة منذ حلول الفيروس للغز ضيفا شبعا قادما من الخارج في أواخر شهر فيفري حيث ظهر أول مرة في رعية إيطالي يعمل بحاسي مسعود، وليظهر بعدها بداية شهر مارس عند عائلة بالبليدة كان استقبلت طبيب وابنته مقيمين بفرنسا، ومن هنا توالى الاصابات بمدينة البليدة نتيجة حفلة الزفاف التي حضرتها الأم وابنتها، ليتصاعد العدد شيئا فشيئا وينتشر المرض شيئا فشيئا، وتشير أغلب التقارير إلى أن أغلب الحالات الوافدة للجزائر كانت من الالية المقيمة بفرنسا، والواضح نجاح الوباء في تعبئة جبهته الوطنية وتحصينها عبر تقوية انتمائها الوطني وتعزيز رابطها الاجتماعي وتفعيل قيم التضامن والتكافل والمسؤولية والالتزام، فقد تميز أسلوب التعامل هذا بتعبئة وطنية دينامية وشاملة لأغلب الطاقات والكفاءات والموارد المادية والبشرية التي تزخر بها ربوع الوطن وجهاته المختلفة، حيث بعد أن أعلن مدينة البليدة كمدينة وبائية وبعد أن تم إعلان الحجر الكامل بها تهاطلت عليها المساعدات من كل ولايات الوطن الحبيب من شرقه وغربه وجنوبه حتى من أقصى الجنوب وبالحدود مع مالي من منطقة عين قزام وصلت الشاحنات محملة بالمساعدات الغذائية من مختلف أنواعها، كذلك من بين الهبات التضامنية المساعدات التي أقدمت العديد من المحلات التجارية الكبرى بمدينة وادي سوف بالجنوب الجزائرية على تقديمها حيث وضعت مساعدات بمختلف المواد الغذائية أمام المحلات وعلى كل محتاج أن يتقدم ويأخذ ما يحتاجه وفي ذات الولاية وولايات أخرى تخلى الكثير من التجار على ديون التي كانت على عاتق أرباب الأسر، كما نلاحظ الوجه الايجابي في إقدام العديد من الشباب على ابتكار بعض الأروقة المعقمة التي وضعت أمام المستشفيات ومراكز الشرطة مثلما حدث مع طالب الماستر بجامعة قاصدي مرباح ورقلة الذي أقدم على صنع رواق معقم رفقة أسناده المشرف وغيره بباقي الولايات، كذلك التي الهبات التي حدثت في صنع الكمادات والتي كانت الدولة في السابق تستوردها من الصين اليوم أصبحت نتج بمختلف الأشكال محليا بهدف تغطية احتياج الوطن، وبينما كانت تباع في المحلات أصبحت اليوم توزع في الشوارع على الجميع بهدف التوعية على ضرورة ارتدائها، دون أن ننسى تلك الوجبات الغذائية التي كانت توزع على الإخوة الأفارقة وهذا بعد أن تم غلق جميع المطاعم والمقاهي، في المقابل يجب أن نعترف بوجود بعض الخروقات

للعزل المنزلي والتي حاولت الحكومة التصدي لها من خلال فرض عقوبات على أصحاب المركبات السيارات حيث تم حجز الآلاف من السيارات والدراجات النارية، أما الراجلين فكانت عقوبة الضرب داخل المركز المني هي عقوبتهم، وبالنسبة للمراهقين كانت يتم حجزهم ولا يسلم إلى وليه إلى بعد تقديم مبلغ مالي، وكذا عقوبات على الراجلين المتحكم فيها، كما كان هناك خروقات تمثلت في فتح العديد من محلات الألبسة شهدتها أغلب المدن الجزائرية في الأيام الأخيرة من الشهر الفضيل فالكل كان يرغب في اقتناء ملابس العيد للصغار لا بل هناك حتى الكبار، وكإجراء احترازي وعقوبي كانت الدولة تغلق المحل وتدفع كل امرأة تواجد داخل محل تجاري مبلغ ٦٠٠٠ دج كغرامة مالية، إذن لقد اتخذت الدولة كل الإجراءات الوقائية وكذا العقابية للحد من انتشار الفيروس، وبالتالي الخروج من هذه الأزمة بأقل الخسائر والأضرار وخصوصا في الأرواح، ويبقى الوعي هو أفضل وسيلة لتجنب استفحال الفيروس في بلادنا والمعمورة ككل.

أخيراً، تُعد الأوبئة من الخبرات الاجتماعية التي تترك تأثيرات طويلة المدى، وتظل انعكاساتها لسنوات، وقد تساهم في تطوير أو تغيير الملامح الاجتماعية للدول، خاصة مع زخم التفاعلات التي تصاحب فترة وجود الوباء. وعلى الرغم من أن الأزمة الحالية التي يمر بها العالم تأتي في سياق مغاير تماماً للأزمات المشابهة التاريخية، حيث تلعب الحلول التكنولوجية عاملاً في ظهور حلول مبتكرة، وتلعب وسائل التواصل الاجتماعي عاملاً مركباً آخر بين نشر الوعي والشائعات وتخفيف حدة "التباعد الاجتماعي" الذي يطبق حالياً؛ فإن الفترة القادمة سوف تشهد ظهور سلوكيات وتوجهات جديدة استجابة للوضع الحالي.

في الأخير يمكن القول إن هذه السلوكيات وغيرها مما يظهر مع انتشار الأوبئة يقف وراءها حالة الخوف من المرض، وهو ما يدفع لظهور أسوأ ما في البشر، لكن هذا الأسوأ لا يقف عند حد محاولات التعامل مع الأزمة والسعي للبقاء بل يمتد إلى ما بعد ذلك، إلى محاولات استغلال الأزمة لتحقيق المزيد من المكاسب كما هو الحال في قيام العديد من الشركات وخاصة شركات الأدوية والمنظفات بمضاعفة أسعار منتجاتها، وكذلك من ارتفاع لأسعار الكمادات التي أصبحت تباع في السوق الموازي ولم يصبح الصيدلي المسؤول الوحيد عن اقتنائها ولا بيعها، فضلاً عن محاولات البعض السيطرة واحتكار الدواء، لكن الواضح أن سياسة الأنانية التي ظهرت عند البشر بمختلف أجناسهم وطبقاتهم لم يقهرها الخوف من الموت أو الهلاك بالوباء.

لكن الخروج بسلام من الآثار النفسية المصاحبة لهذه التداعيات، نعتقد أن الإنسان المصاب وغير المصاب على حد سواء، وهو في معمعة المشاكل التي تتراكم من حوله، والعواصف الانفعالية التي تشتد بداخله، مطالب باتباع إحدى الإجراءات أو الاستراتيجيات الوقائية التالية:

**العزل الصحي كإجراء ضروري:**

تبعاً لما يوصي به خبراء الأوبئة ومراكز البحث البيولوجي ومنظمة الصحة العالمية، هناك إجماع على أن العزل أو الحجر الصحي يمثل في الوضع الحالي، الإجراء المضمون النتيجة لتفادي الإصابة بفيروس كورونا المستجد، السريع الانتشار والوخيم العواقب. فهو يشكل الأسلوب العلاجي الوحيد الواقي من احتمال الإصابة بهذا الوباء رغم تداعياته النفسية الكبيرة المتمثلة بالخصوص في وصم المصاب اجتماعياً وتهميشه وإشعاره بالذنب نتيجة نقله للعدوى إلى أهله ومحيطه. وتعبير وجيز فالعزل الصحي ورغم أهميته وفعاليته فهو يمثل تجربة نفسية مريرة تترجمها لدى الشخص المصاب وغير المصاب على حد سواء اضطرابات في المزاج والانفعال والنوم.

**التركيز على الحاضر بدل التفكير في المستقبل**

الراجع أن الإنسان في أوضاع الأزمات والمحن مطالب بعيش الحاضر بدل التفكير في المستقبل للتركيز على كل ما هو إيجابي وبالتالي الابتعاد عن كل ما هو سلبي. فعليه أن يدبر عالمه الداخلي ومختلف مشاعره وأفكاره بنوع من الهدوء والحكمة والإيجابية، بعيداً عن المخاوف المرعبة والمشاعر المؤلمة والأفكار المدمرة والانجرافات الكابحة لكل ما هو إيجابي في السلوك الناجع والتصرف الهادف. فهو مطالب بالسيطرة على انفعالاته ومخاوفه بعيداً عن التهويل والمبالغة في ردود فعله، وعن الاستسلام لتلك الانفعالات والمخاوف في اتخاذ قرارته واختيار أفكاره وانتقاء سلوكياته. فمن المفيد أن يشعر الشخص المهتد بهكذا فيروس بالرضا عن مشاعره وأفكاره وسلوكياته ويحتضنها عبر اعتماد برنامج لتجويد معيشته اليومي، تغذيته ممارسات وأنشطة قوامها.

وحسب توجيهات بعض الخبراء في الصحة الجسدية والعقلية ما يلي:

- الاهتمام بالصحة الجسدية بـمداومة حماية صحية تساعد على تقوية الجهاز المناعي، مع التخلي عن الكحول والتدخين والمشروبات السكرية، ثم ممارسة أنشطة رياضية (المشي، اليوغا، الحركات (وتفادي الخمول والجلوس أمام التلفاز أو الحاسوب لساعات وفترات طويلة).
- العناية بالصحة العقلية بتفادي الضغط والتوتر والخوف والحيرة من خلال الإكثار من القراءة وممارسة الهواية المفضلة كالرسم والنحت واللعب والفكاهة وسماع الموسيقى.
- التسلح بالقيم الإنسانية الإيجابية في مثل هذه الأوقات العصيبة، وفي مقدمتها التعاطف والتكافل والتضامن وإظهار اللطف تجاه الذات والآخر، ثم السؤال عن الأقارب والأصدقاء والجيران.



- تفادي كثرة الأخبار والنشرات والشائعات التي تزيد من التوتر والإحباط، مع الإقبال على المعلومات ذات المصادر الموثوقة.
  - التوفر على أرقام خطوط أهم الأشخاص والجهات الممكن التوجه إليها بهدف المساعدة والدعم
  - مثل الأصدقاء والجيران ومهني الصحة والطوارئ وخدمات الدعم والإرشاد النفسي.
  - ( الغالي حرشاؤ، ٢٠٢٠، ص ص ٦-٧ )
- تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية الفرد:**

يعد فيروس كورونا جائحة عالمية مدمرة لكثير من شروط الحياة المألوفة، فضلا عن تداعياته الاقتصادية والاجتماعية والخدمائية، فهو يولد لدى الإنسان شحنات انفعالية قوية يصعب التحكم فيها، تتولد عنها في الغالب تداعيات نفسية من قبيل الخوف الزائد والقلق الحاد واضطراب المزاج والنوم. فهذا الوباء الذي لا يزل علاجه ولقاحه لحدود الآن في باب المجهول، سيؤثر فيما يبدو على الصحة النفسية لساكنة العالم قاطبة بشكل من الأشكال وبدرجة من الدرجات. فبالأكيد أن تداعياته المختلفة كما سبق الذكر، ستكون ثقيلة وثقيلة جدا، بحيث أن جل ج وانب الحياة المألوفة، الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية ستتأثر بشكل أو بآخر، حيث تزداد المخاوف من أن يؤدي انتشار فايروس كورونا إلى ازدياد حالات الأمراض النفسية لدى شريحة واسعة من الناس. ووفق دراسة نشرها مركز الأوبئة في محافظة ستوكهولم فإن العاملين في القطاع الصحي من أطباء ومرمضين هم الأكثر عرضة للإصابة بالأزمات النفسية بسبب طبيعة عملهم خلال فترة انتشار الوباء. فما هي اهم الآثار النفسية للكورونا وللحجر الصحي على الصحة النفسية للفرد وكيف يمكن تجنبها؟

أكد تقرير نشرته المجلة الطبية "ذا لنسيت" بعنوان "الأثر النفسي للحجر الصحي وكيفية الحد منه" ما ذهبت إليه الأبحاث السابقة حول الآثار النفسية المدمرة للعزل المنزلي بما في ذلك أعراض الإجهاد بعد الصدمة والارتباك والغضب، وأشار التقرير إلى أن حدة الضغوطات ستزداد كلما طالت فترة الحجر الصحي والمخاوف من العدوى والإحباط وعدم كفاية الإمدادات والخسارة المالية. كما رجح أن يصاب الأشخاص الذين تم عزلهم بمجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية بما في ذلك الإجهاد والاضطراب النفسي وانخفاض المزاج والأرق والضغط والقلق والغضب والإرهاق العاطفي والاكنتاب والتوتر، وقال روري أوكونور، الباحث في جامعة غلاسكو وأحد المشاركين في تقرير البحث، إن "الإمعان في العزل الاجتماعي والوحدة والقلق والتوتر والإعسار المالي هي بمثابة عواصف قوية تجتاح الصحة النفسية للناس"، صحيح أن الحجر الصحي سيمكن من الحد من اتساع رقعة هذه

الجائحة في أفق القضاء عليها، لكن قد تنتج عنه اعتلالات جسمية ونفسية واجتماعية جديدة، أو تفاقم من حدة الاعتلالات القائمة حالياً. فقد أشرنا إلى موضوع العنف والاحتمال الكبير لتفاقمه في المجتمع، لكن هناك إمكانية انتشار أو على الأقل ارتفاع نسبة ظواهر أخرى من الطلاق أو الانتحار. (رشيد الكنوني، ٢٠٢٠)

يجمع الأخصائون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف، فما هي الآثار النفسية للحجر المنزلي وكيف يمكن تجنبها؟

فالانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر المفروض في العديد من الدول كخطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين.

وحسب الأخصائي النفسي المغربي أسامة لحلو، فإن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز "التأثيرات النفسية" التي تنتشر في مثل هذه الحالات. وقال لحلو في حديث لفرانس ٢٤ إن الذين هم في وضعية نفسية هشّة معرضون "أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية"، ويضيف أن "العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي، مضيفاً أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشاكل نفسية، فالصعوبات المادية الخطيرة يمكن أن تتسبب في مشاكل نفسية" حادة، ويؤكد مركز الدراسات البريطاني "معهد كينجز كوليدج" في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي"، أن "الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، فيجب أن نعترف بأن العزل عن الأهل والأصدقاء والأحباب، وفقدان الحرية في التنقل وتبادل الزيارات والملل والفراغ ومختلف القيود التي فرضت نتيجة انتشار الكورونا والتقييد بنظام الحجر المفروض على الفرد يشكل نوع من القيد وبحجم الحرية، وبطبيعة الحال كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية" للأفراد خاصة من الناحية النفسية وقد تمس الناحية العقلية كذلك. (بوعلام غبشي، ٢٠٢٠)

وتشير بعض التصريحات أن الفئات المعرضة لمشاكل في الصحة النفسية أكثر من غيرها هم العاملون في مجال الرعاية الصحية والشباب تحت سن الثلاثين والأطفال والمسنون، ويعتبر التفكير السليم وفهم الأمور والظروف المحيطة بانتشار الفيروس بالشكل الصحيح، هو جزء من المحافظة على الصحة العقلية والنفسية للفرد والتي

يجب حمايتها خلال هذا النوع من الأزمات، كما أن المحافظة على سلامة الصحة النفسية والعقلية سيكفل الاستمرار في مواصلة مسيرة الحياة بعد اجتياز الأزمة واحتوائها، بصحة نفسية متوازنة وسليمة تضمن استقرار الفرد والمجتمع.

أما بشأن الوصم بكورونا فيجب أن يكون الأفراد على علم وتفهم بأن فايروس كورونا يطول الأفراد في كل مكان من العالم بمعزل عن القومية والجنسية أو المنطقة الجغرافية، وأن الأفراد الذين هاجمهم الفيروس في أي مكان كان، هم أشخاص أبرياء لم يرتكبوا أي اثم أو خطأ فيعاقبوا عليه بالاصابة فهم "ضحايا" للفايروس ولا يجب تصنيفهم على أنهم فئة معيبة، بل استخدام مصطلح أفراد يواجهون حاليا الفيروس، وهم أشخاص طبيعيين، وحين يتعافون من الفيروس سيعودون إلى حياتهم الطبيعية وإلى أعمالهم وأسرهم، وحتى لا تزيد درجة القلق عن الأهالي ينصح بتجنب قراءة ومتابعة الأخبار التي تسبب القلق والتوتر والتوجه دائما إلى قراءة المعلومات والتقارير الإخبارية التي توجه إلى الخطوات العملية المفيدة والواضحة المطلوب اتباعها في حماية أنفسنا ومن تحب، والقيام بجمع الأخبار من المصادر الموثوقة مثل المنظمة العالمية للصحة والسلطات الصحية الوطنية وذلك فقط مرة أو مرتين خلال النهار، وعدم السماح بالاطلاع على الأخبار من المصادر غير الموثوقة، وضرورة اليقظة حتى تتمكن من اكتشاف المعلومات المغلوطة والشائعات، وفي هذه المرحلة يجب على الأفراد الحرص على حماية أنفسهم، وفي الوقت نفسه تقديم الدعم للآخرين.

### التسيير الإيجابي لوقت الحجر:

إن لطريقة إدارة وقت الحجر المنزلي أهمية بالغة في تجنب الفرد مختلف المشاكل النفسية والعقلية وهذا في محاولة للوصول إلى نوع من الاستقرار المنشود فكيف تتم إدارة وقت الحجر بطريقة مثلى؟

لحد من الآثار السلبية لجائحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد اقترح الباحثون ضرورة قيام الأطباء وخبراء الصحة بمناقشة فكرة العزل مع الجمهور وشرح دوافعه بطريقة واضحة وعدم إطالة فترة الحجر بشكل غير منطقي، وأكدت دراسة علمية لمركز الدراسات البريطاني أن الحجر الصحي عموما يشكل تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون له معتبرة أن العزل عن الأهل والأقارب والأصحاب وفقدان الحرية والارتياح من تطورات المرض والملل كلها عوامل يمكنها أن تسبب حالات مأساوية، وبين الأخصائي النفسي المغربي أسامة لحلو أن العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي مؤكدا أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم قد يتعرضون لمشاكل نفسية. العلاج النفسي لا يقل أهمية عن العلاج البدني، كما شدد البروفيسور نيبيل غرينورغ على ضرورة الاستفادة من فرصة الحجر وتبني أسلوب حياة صحي مشيرا إلى أن الوقت قد حان للنوم بشكل

جيد وتناول غذاء صحي والابتعاد عن الإفراط في شرب الكحول. وقال غرينورغ "للخروج من هذه المرحلة بأقل الأضرار النفسية لا بد من التواصل بانتظام عبر توفير الحقيقة بشأن الحجر الصحي وشرح ما يحدث، مما يجعل من قضاء هذه الفترة الاستثنائية أمرا سهلا"، كما دعا الباحثون المشاركون في الدراسة مسؤولي الصحة العامة إلى التشديد على أن الحجر الصحي يساعد في الحفاظ على سلامة الآخرين ولاسيما الأكثر ضعفا ما يشجع الناس على البقاء في بيوتهم بارتياح، مؤكداً أن طمأننة المواطنين له دور هام في الحفاظ على سلامتهم النفسية. (بوعلام غبشي، ٢٠٢٠)

كما يمكن فتح خط هاتفي مخصص لاستفسارات الأشخاص الموجودين رهن الحجر الشيء الذي من شأنه أن يساعدهم على ما يجب القيام به في حال ظهور أعراض المرض، ويعزز من إحساسهم بأن هناك من يحيط بهم وليسوا مهملين، مثلما يحدث اليوم في العديد من المستشفيات حيث يعمد الأخصائيين النفسيين إلى متابعة المرضى أو ذويهم عن طريق الهاتف.

وبصفتنا أخصائيين نفسيين فإننا نرى أن الإحساس بالضغوطات النفسية والعصبية يزداد بشكل طبيعي خلال الأزمات التي تواجه الأفراد والمجتمعات، لا سيما في وقت الحروب، أو انتشار الأمراض الوبائية، كما أنها تزداد بشكل يستدعي الاهتمام لدى الأشخاص الذين يعانون بالأساس من مشكلات نفسية أو لديهم شخصيات مضطربة، وتوجهت المنظمة العالمية للصحة من خلال دراسة علمية أعدتها مؤخرا بنصائح لكل فئات المجتمع بمن فيهم العاملون في الصحة، وذلك لمساعدتهم على المحافظة على صحتهم النفسية والاحتفاظ بمعنويات مرتفعة وروح إيجابية تساعدهم على مساعدة الآخرين على اجتياز أزمة الفايروس، والجدير بالذكر أن لطريقة تدبير الحجر في المنزل أهميتها في تجنب الوقوع في مشاكل نفسية والاجتماعية بأنواعها ودرجاتها، وهذا إذا أحسن كل فرد من أفراد الأسرة إدارة الوقت بنشاطات فردية أو جماعية من شأنها أن تعود على الفرد أو حتى على الأسرة ككل بالنفع، ويجب الاعتراف أنه لا توجد حلول سحرية لتجاوز الوقوع في مشاكل نفسية أو العقلية ولا حتى لتفادي التصادم داخل العائلة و بين فرد أو اثنين أو أكثر من أفرادها صغارا أو كبارا ومن الجنسين بل تبقى كلها مجرد اجتهادات فردية أو جماعية أساسها نمط شخصية الفرد وأسلوب إدارته للأزمات.

وفي هذا السياق نذكر ما جاء عن الأخصائي المغربي في العلاج النفسي "أسامة لحو، ٢٠٢٠" من أنه يمكن الاستفادة من وقت الحجر الصحي بطريقة إيجابية، إذا تمكنا من استغلاله في أمور تعود علينا وعلى أسرنا بالنفع، كما يحاول أن يشرح لنا هذا الأخصائي هذا الأمر فيقول أن الحلول مرتبطة باجتهاد الأولياء في إيجاد أنشطة

يمكن أن تشغل جزءا مهما من الوقت "الطويل" خلال العزل الصحي، حيث من المفروض أن تكون لهم "رؤية استباقية" لما يمكن أن تؤول إليه الأمور في حال الاستمرار في الحجر الصحي دون منهجية واقية من الوقوع في مخاطر نفسية واجتماعية، ويؤكد على أن التعرض بشكل مستمر للأخبار لا يساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي، كما ينصح أن "يتم استماع ومشاهدة الأخبار في مناسبة واحدة خلال اليوم من وسائل إعلام رسمية، والابتعاد عن جميع الأخبار التي يكون مصدرها أفراد أو جهات غير معروفة"، ويضيف أنه لقضاء وقت الحجر الصحي يوميا في أجواء "هادئة ونافعة"، يجب وضع جدول زمني محدد، يتضمن كل ما يجب القيام به خلال اليوم، مع تحديد ساعات دعم للأطفال في تلقي دروسهم وإنجاز تمارينهم. ويرى أن الحجر الصحي فرصة للاستفادة من الدفاء العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، دون أن ينسى أهمية الرياضة للجميع في مثل هذه الأوقات، ويشدد البروفيسور نيبيل غرينورغ على أنه يجب الاستفادة من فرصة الحجر "لتبني أسلوب حياة صحي". ويضيف أنه: "لقد حان الوقت للنوم بشكل جيد وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة قدر الإمكان وتجنب العادات غير الصحية مثل الإفراط في شرب الكحول أو التدخين أو القمار". (بوعلام غيشي، ٢٠٢٠)

وللخروج من هذه المرحلة بأقل الأضرار النفسية، تظهر أهمية المعلومة في هذا الطرف والمعلومة الصحيحة كذلك، فهي أساسية هنا فالتواصل بانتظام عبر توفير الحقيقة بشأن الحجر الصحي وشرح ما يحدث بكل شفافية، يجعل من السهل قضاء هذه الفترة "الصعبة والاستثنائية، دون الوقوع فريسة لمختلف الاضطرابات والمشاكل النفسية.

يجب أن يدرك الأفراد بأن الحجر المنزلي سيساعد لا محال في الحفاظ على سلامة الآخرين، ولا سيما الأكثر ضعفا وهشاشة ككبار السن أو اصحاب سوابق صحية خطيرة هذا في ظل انتشار المريع الوباء، ونحن نعلم أنه في ديننا الحنيف يوصى إذا كان الوباء في بلد فينبغي أن لا يخرج أهله ولا يسافر إليه، وفي هذا مثل حي لمعنى الحجر والرغبة النبوية في التحكم في الوباء وحجره في منطقة ظهوره فلا يمس باقي المعمورة، والملاحظات أن السلطات في بلادنا وفي مختلف الدول العربية والإسلامية تسعى جاهدة لدعوة مواطنيها إلى تقبل الحجر والانسجام معه كفترة استثنائية بغية التحكم في الوباء وحصره، وقد استعانت الكثير من الدول بأئمتها حتى يبرزوا الجانب الديني من طاعة الحاكم والامتثال لأمره في تطبيق كمنهج سني للقضاء على الوباء، لكن للأسف الشعب لم يمتثل بالتطبيق كليا وتبقى الخروقات بالرغم من وجود العقوبات.

الملاحظ أن جميع الدول تسعى لتطمين مواطنيها عبر وسائل الاعلام لديها، بإنجازاتها وبما توفره من مواد غذائية، وبتوفر المستلزمات الطبية والوقائية في محاولة منها بالطبع للحفاظ على سلامتهم النفسية، لكن ما تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها يعيق عمل السلطات دائماً عن طريق نشر بعض الخبر المروعة زائفة كانت أو حقيقية، وهذا من شأنه أن يخلق نوع من الرعب في صفوف المواطنين على اختلاف أعمارهم أو جنسهم ، واجتهاداً منها لتحقيق الصحة النفسية للأفراد وجدت بعض الحكومات ربما الحل في فرض عقوبات على كل من يستغل وسائل التواصل الاجتماعي لتحويل الأمر وزرع الرعب والهلع لدى الأفراد من خلال فرض عقوبات صارمة على أصحاب هذه الحسابات مثلما يحدث بالجزائر.

### سلامة الصحة النفسية والعقلية سيكفل الاستمرار في مواصلة مسيرة الحياة:

إن محاولة إيجاد طريقة في توصيل المعلومات والقصص الإيجابية حول أي جانب متعلق بمكافحة ومواجهة الفايروس، وعدم التردد في نقل وتوصيل أصوات الأشخاص الذين تعافوا من الفايروس وفي نشر تجربتهم وإطلاع الجمهور عليها بشكل إيجابي، ودعت أيضاً إلى تقدير دور وأهمية ما يقوم به الفريق الطبي ومجموعات الدعم في المجتمع لحماية من تحب وإنقاذ حياتهم، وتقديم الامتنان لهم على جهودهم في علاج الأشخاص الذين أصيبوا بفايروس كورونا المستجد.

من جانبهم دعا خبراء دوليون حكومات العالم إلى توفير المعلومات الموثوقة لشعوبها بشفاافية وسرعة في ما يتعلق بفايروس كورونا، وأعرب الخبراء في بيان لهم عن قلقهم من أن بعض الاستراتيجيات التي تضعها الحكومات وخبراء الصحة العامة لحماية صحة الأفراد وحياتهم من فايروس كورونا قد تنتقص من حقوقهم الأساسية، ودعوا الحكومات إلى ضمان حماية تلك الحقوق، وأوضح الخبراء أن الصحة الإنسانية لا تعتمد على الحصول على الرعاية الصحية فحسب، ولكنها تعتمد أيضاً على الحصول على معلومات موثوقة بشأن طبيعة التهديدات وطرق حماية النفس والأسرة والمجتمع، ويرى بعض الخبراء أن كورونا قد كشف عيوباً في النظام العالمي سقطت معها نظريات التخطيط الاستراتيجية. كما كشف خفايا الوجه الآخر للرأسمالية الغربية التي لا تضع الخدمات الاجتماعية والنفسية ضمن أولوياتها، بل في أسفل سلم اهتماماتها بينما تسارع لحماية كبار الوجهاء وأصحاب الثروات. ( القيزاني، ٢٠٢٠ )

ويرى النفسانيون أن الحالة النفسية التي تصاحب إبلاغ المريض بمرضه يجب ألا تدفعه إلى القلق والتوتر بما سيحل به، بل عليه أن يحاول أن يمارس حياته الطبيعية والابتعاد عن هواجس تبعيات المرض، لأنها تؤثر على حالته النفسية من العلاج فالجهاز العصبي يؤثر على الجهاز المناعي في الجسم، وكلما ارتفعت نسبة التوتر

والقلق والانفعال تدهورت وظائف جهاز المناعة، ما يضعف في مقاومة الأمراض، وهنا يتضح لنا مدى الرعب الذي أحدثه فيروس كورونا، حيث يعتبر هذا تحدياً كبيراً وليست سهلاً أمام العالم وقدرات الطب المعاصر للعثور على لقاح أو علاج ضد هذا المرض الذي يهدد العالم كله كما يشكل هذا الوباء العالمي اختباراً لمستوى أداء المناعة النفسية للوحدة الإنسانية في صراعها من أجل البقاء، حيث تكاتف الثقافة النفسية والطبية من أجل الخلاص من هذا الوباء الذي لم نجد له حتى الساعة ملامح الخلاص منه.

### خلاصة:

تُعد الأوبئة من الخبرات الاجتماعية التي تترك تأثيرات طويلة المدى، وتظل انعكاساتها لسنوات، وقد تساهم في تطوير أو تغيير الملامح الاجتماعية للدول، خاصة مع زخم التفاعلات التي تصاحب فترة وجود الوباء. وعلى الرغم من أن الأزمة الحالية التي يمر بها العالم تأتي في سياق مغاير تماماً للأزمات المشابهة التاريخية، حيث تلعب الحلول التكنولوجية عاملاً في ظهور حلول مبتكرة، وتلعب وسائل التواصل الاجتماعي عاملاً مركباً آخر بين نشر الوعي والشائعات وتخفيف حدة "التباعد الاجتماعي" الذي يطبق حالياً؛ فإن الفترة القادمة سوف تشهد ظهور سلوكيات وتوجهات جديدة استجابة للوضع الحالي.

وإذا كانت هناك أعراض نفسية ظهرت بالفعل نتيجة انتشار جائحة كورونا وما ترتب عليها من تداعيات فخبرة الجوائح السابقة تشير إلى أن المرء يتوقف عند هذا الحد، فمن المرجح ظهور أعراض اضطرابات سيكولوجية، حتى لأولئك الذين لم يصابوا بالفيروس، فالعزلة والانحباس والضغط الاقتصادي الناجمة عن الوباء قد تتسبب بحالة من القلق والاجهاد النفسي، والذي ربما يتطور لاضطراب ما بعد الصدمة، يمكن القول إن هذه السلوكيات وغيرها مما يظهر وقت انتشار الأوبئة يقف وراءها حالة الخوف من المرض، وهو ما يدفع لظهور أسوأ ما في البشر. لكن هذا الأسوأ لا يقف عند حد محاولات التعامل مع الأزمة والسعي للبقاء بل يمتد إلى ما بعد ذلك، إلى محاولات استغلال الأزمة لتحقيق المزيد من المكاسب كما هو الحال في قيام العديد من الشركات وخاصة شركات الأدوية والمنظفات بمضاعفة أسعار منتجاتها، فضلاً عن محاولات البعض السيطرة واحتكار الدواء كما هو الحال في الرئيس الأمريكي ترامب الذي يسعى لجذب إحدى الشركات الألمانية التي تعمل على إيجاد لقاح مضاد للفيروس وإغراءها بالأموال لاحتكار الدواء للأمريكيين أولاً، الأمر الذي رفضته ألمانيا معلنة أن الدواء حال اختراعه سيكون متاحاً للجميع.

إن العالم ما بعد الكورونا سيكون بدون أدنى شك غير العالم الذي كان قبلها أكيد، فالكل سيعيش مراسيم ولادة جديدة لعالم جديد وهي ولادة ستصاحبها اختيارات وقرارات قوية ومفصلية، تهم بالخصوص كل ما يتعلق بالصحة والتعليم والتدبير

والعمل والسياسة والاقتصاد والثقافة والإعلام، وفي انتظار ذلك يجب وفي سياق تواصل انتشار الفيروس الذي حتى وإن كان يميز البعض ويشفي منه الكثيرون، الاستمرار في العيش والحياة، مع التحلي بالحذر والاحتياط اللازمين لتفادي العدوى الجسدية لهذا الفيروس والعدوى النفسية الناجمة عن كثرة الاضاعات والأفكار السلبية التي تبثها وتنتشرها قنوات رخيصة وفيديوهات مبركة كان ما يهم أصحابها التسويق والاسترزاق بآلام الناس.

### المراجع:

- بوعلام غبشي(٢٠٢٠)، فيروس كورونا: ما هي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟ استرجع بتاريخ ٢٥/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ٢٣:٥٨ من موقع <https://www.france24.com/ar/202>
- رشيد الكونوني(٢٠٢٠)، أزمة جائحة الكورونا وتداعيتها تمتد من اقتصاد المملكة إلى الصحة النفسية، استرجع من بتاريخ ٢٩/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ٠٩:٠٠ من موقع : <https://italiatelegraph.com/news-28385>
- راضية القيزاني(٢٠٢٠)، كورونا يغير خارطة الصحة النفسية في العالم، استرجع بتاريخ ١٥/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ١٤:٥٨ من موقع <https://alarab.co.uk/D>
- عامر صالح، أزمة كورونا بين سيكولوجيا الهلع ومسلمات المناعة النفسية، استرجع بتاريخ ٢٥/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ٢٢:٢٢ من موقع <https://annabaa.org/arabic/psychology/23072><https://annabaa.org/arabic/psychology/23072>
- الغالي حرشاو(٢٠٢٠). جائحة كوفيد ١٩ سيكولوجية التدخل والمواجهة"، استرجع بتاريخ ٢٥/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ٠٠:٥٨ من موقع <https://www.hespress.com/orbites/466352.html>
- فيصل، عباس (١٩٩٧). الاختبارات النفسية تقنياتها واجراءاتها، بيروت: دار الفكر العربي كاتيا يوسف(٢٠٢٠)، هل قضى كورونا على مناعتنا النفسية؟ استرجع بتاريخ ٥/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ٢٣:٢٢ من موقع <https://www.alaraby.co.ukD>
- هالة الحفناوي(٢٠٢٠)، سيكولوجية الأوبئة. استرجع بتاريخ ٢٦/٠٦/٢٠٢٠ على الساعة ٥٨:٠٠ من موقع <https://futureuae.com/ar/Mainpage/Item>
- محمود، التميمي محمود كاظم (٢٠١٣). الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠، الاعتبارات المتعلقة بالحجر الصحي للأفراد في سياق احتواء مرض فيروس كورونا(كوفيد١٩)، ارشادات مبدئية، فبراير ٢٠٢٠.