



قسم علم النفس التربوي
والصحة النفسية

جائحة كورونا (Covid-19) في ميزان الصحة النفسية

الأستاذ الدكتور

كوثر إبراهيم رزق

أستاذ الصحة النفسية والعلاج النفسي

لكلية التربية - جامعة دمياط

٢٠٢٢/هـ١٤٤٣م

ملخص البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى رصد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد بفعل الإصابة بفيروس كورونا المستجد كما تهدف إلى التعرف على الخدمات الإرشادية والعلاجية واستراتيجيات المواجهة المناسبة التي تساعد في التخلص من هذا الفيروس والتخفيف من حدته وتهدف إلى تقديم صورة مجمعة عن جائحة كورونا لإفادة المتخصصين في تقديم البرامج وفي رسم الخطط العلاجية لهذا الوباء.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي كونه مناسباً لموضوع الدراسة وأهدافها. عرضت الباحثة لمصطلحات الدراسة والدراسات السابقة ثم تناولت عرضاً لمحوري الدراسة، يتناول أحدهما الصحة النفسية وفيروس كورونا المستجد ويتناول الآخر الصورة الإكلينيكية للبناء النفسي للأفراد المصابون بفيروس كورونا المستجد. انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات ثم المراجع العربية والاجنبية.

Abstract:

The current study aims at observing the problems, disorders and mental diseases that negatively affect the mental health of individuals as a result of being infected by the emerging corona virus. Moreover, it aims at identifying the guiding and therapeutic services as well as the suitable confronting strategies to get rid of that virus and alleviate its severity. Furthermore, it intends to offer a congregated image for corona virus in order to benefit specialists in providing programs and treatment plans for that pandemic.

- The researcher used the descriptive analytic method suitable for the study topic and its objectives.

- The researcher presented the study terms and previous studies, then she provided a presentation of the two study variables of the study: one deals with the mental health and the emerging corona virus and the other deals with the clinical picture of the psychological structure of individuals infected by the emerging corona virus.

- The study ended with a set of recommendations and then the Arabic and foreign references.

مقدمة:

فوجئ العالم أجمع بجائحة كورونا الزائر البغيض غير المتوقع الذي أصاب الكرة الأرضية شرقاً وغرباً بالشلل التام، إذ استيقظ العالم على وباء كورونا (كوفيد-١٩) المستجد، آفة جديدة مجهولة المصدر غير معلوم أبعادها وآثارها ولكنها فتاكة تهلك الحرث والنسل، فإذا أصاب الفيروس الإنسان وتمكن منه قضى عليه؛ لعدم معرفة طبيعته وأسبابه.

أهمية الدراسة

ترتبط أهمية الدراسة بأهمية موضوعها الذي يتناول جائحة كورونا من منظور سيكولوجي لاسيما أنه صار جائحة عالمية تشكل أزمة تعاني منها كافة المجتمعات وكافة الفئات العمرية وله تأثير خطير على الصحة الجسمية والنفسية للإنسان وخصائصه السلوكية والانفعالية، هذا مع قلة الدراسات المحلية والعربية وأيضاً الأجنبية في حدود علم الباحثة-

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

معرفة التأثيرات النفسية المتعلقة بوباء كورونا المستجد والمتمثلة في:-

- ١- رصد المشكلات النفسية والاضطرابات والأمراض النفسية التي تؤثر سلبياً على الصحة النفسية للأفراد المصابين بفيروس كورونا المستجد والمترتبة عليه لاسيما وأن هذا الوباء غير من خارطة الصحة النفسية حول العالم.
- ٢- التعرف على الخدمات الإرشادية والعلاجية واستراتيجيات المواجهة الفعالة المناسبة التي تساعد في العلاج النفسي لكل التبعات السلبية المترتبة على فيروس كورونا المستجد والتقليل من حدته.

٣- تقديم صورة مجمعة عن جائحة كورونا وكل ما يتعلق بها من (سلبيات- أعراض- علاج- وبرامج إرشادية.....إلخ) لإفادة الإخصائيين وممارسي الصحة النفسية

منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة المنهج الوصفي التحليلي كونه مناسباً لموضوع البحث وأهدافه.

ما هي جائحة كورونا؟

هي جائحة عالمية جارية لمرض فيروس (كورونا ٢٠١٩) (كوفيد -١٩) والذي يحدث بسبب فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، حيث اكتشف المرض في ديسمبر/ كانون الأول ٢٠١٩ في مدينة ووهان وسط الصين، وأطلق عليه اسم CoV.2019 وقد صنفته الصحة العالمية في (١١ مارس ٢٠٢٠) جائحة. المشكلات النفسية **Psychological Problems**: مجموعة متنوعة من السلوكيات المرتبطة بالجوانب النفسية التي تعيق الإنسان عن الحياة بصورة طبيعية، وتؤدي به إلى الشعور بالحيرة والغموض والحاجة الملحة للتفسير والتوضيح، ومنها: الكدر النفسي، الوسواس القهري، الوحدة النفسية، المخاوف الاجتماعية، الضجر، اضطرابات النوم، واضطرابات الأكل.

الاضطراب النفسي psychiatric disorder

وتعرفه منظمة الصحة العالمية (١٩٩٢) بأنه: "جملة من الأعراض أو التصرفات التي يمكن تمييزها سريريا "إكلينيكيًا"، والتي تكون مصحوبة في معظم الحالات بضائقة وتشوش في الوظائف الشخصية".

أعراض الاضطرابات النفسية: من أهمها:

اضطراب الإدراك- اضطرابات التفكير- اضطرابات الإنتباه- اضطرابات الانفعال- انحرافات السلوك الشاذة- أعراض جسدية وتشمل: (الهيستيريا التحولية- والأمراض السيكوسوماتية) (كوثر إبراهيم رزق، ٢٠١٨، ٥٦-٦١)

القلق Anxiety:

يُعرفه أحمد عكاشة (٢٠١٥) بأنه "شعور عام غامض غير مسار بالتوجس والخوف، والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي في نوبات متكررة، مثل: الشعور بالفراغ في فم المعدة، أو السحبة في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع، أو كثرة الحركة..... إلخ ومنه قلق الموت وقلق المستقبل".

الاكتئاب Depression:

وهو حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم، فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز. وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة، متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ومنها: التشاؤم، وضعف التركيز، ومشكلات النوم، وافتقاد الاستمتاع، والتعب، والوحدة، ونقص تقدير الذات، والشكاوى الجسمية (أحمد عبد الخالق، شيماء الجوهري، ٢٠١٣، ص ص ١٩ - ٢٠).

الوسواس القهري Obsessive-Compulsive

يعرفه ديروجيتس Derogatis 1983 بأنه: "وجود أفكار أو خواطر مزعجة في ذهن الشخص لا يستطيع التخلص منها، مع الصعوبة في تذكر الأشياء، والقلق من أنه لا يهتم بأداء أعماله أو أنه غير مبالي، والشعور بمعوقات في تنفيذ الأشياء والاضطرار إلى أداء أعماله ببطء شديد حتى يتأكد من دقتها، وبأن عليه أن يتأكد مما يفعل أكثر

من مرة، والحاجة إلى تكرار نفس الأفعال كاللمس والعد والغسيل والتأكد من إغلاق الباب والغاز... الخ، والإحساس بأنه غير قادر على التفكير مع صعوبة في التركيز واتخاذ القرار" (نائلة الحرباوي، ٢٠٠٨، ص ٢٠).

المخاوف المرضية:

تعرف المنظمة الأمريكية للطب النفسي (American Psychiatric Association) المخاوف المرضية بأنه: "اضطراب يتميز بأنه خوف دائم مفرط من موضع أو موضوع (شخص أو شيء أو موقف أو فعل أو مكان أو حيوان) غير مخيف بطبيعته، ولا يستند على أساس واقعي، وتنقسم المخاوف المرضية إلى ثلاثة أقسام: الرهاب البسيط، والرهاب الاجتماعي، ورهاب الخلاء (رهاب الأماكن المزدحمة):

الدراسات السابقة:

عرضت الباحثة عدداً من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وفقاً لتسلسلها الزمني وذلك في ثلاث مجموعات:

أ- المجموعة الأولى وتشمل: المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية المتعلقة بفيروس كورونا المستجد.

ب- المجموعة الثانية وتشمل: تنمية الصحة النفسية.

المجموعة الثالثة وتشمل: الخدمات والبرامج الإرشادية والعلاجية التي تساهم في العلاج النفسي والتقليل من حدة الإصابة بفيروس كورونا المستجد والمساعدة على التكيف الجيد مع مستجدات الفيروس

محاوير الدراسة:

تناولت الدراسة محورين أساسيين:

المحور الأول: يتناول الصحة النفسية وفيروس كورونا المستجد.

المحور الثاني: تناول الصورة الإكلينيكية للبناء النفسي للأفراد المصابون بفيروس كورونا المستجد

المحور الأول: الصحة النفسية وفيروس كورونا المستجد:

في الحقيقة هناك العديد من المحاولات كانت ومازالت تدور حول تعريف الصحة النفسية على اعتبار صعوبة إيجاد تعريف جامع مانع للصحة النفسية. البعض يُعرف الصحة النفسية على أنها الخلو أو البرء من الأعراض المرضية والبعض عرفها في ضوء توافر عدد من المظاهر الإيجابية، البعض يستخدم مفهوم التوافق والبعض الآخر يستخدم مفهوم التكيف والبعض الثالث يلجأ إلى مفهوم التكامل وهناك تعاريف ترى الصحة النفسية في توافق الفرد الاجتماعي وفاعليته الاجتماعية ومدى التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة مما يؤدي إلى الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة (كوثر ابراهيم رزق، ٢٠١٨، ٤٠-٤٢).

هذا ويمكن استخدام العلاج النفسي التديمي واستراتيجيات المواجهة مع مرض الكورونا لتحسين سواء هم النفسي.

المحور الثاني: الصورة الإكلينيكية للبناء النفسي للأفراد المصابون بفيروس كورونا المستجد وتشمل:

بخلاف الصورة الجسمية وما يعترئها من أعراض متنوعة تشمل: الأمراض التنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض والأعراض الأشد (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)

فالمصورة الإكلينيكية النفسية فنجد فيها:

القلق:

يمكن تعريف القلق بأنه هو عبارة عن انفعال غير سار وشعور بعدم الراحة والاستقرار مع الإحساس بالتوتر والخوف غير المبرر وهو استجابة مفرطة المواقف لا تشكل خطراً من الأساس ويستجيب لها الفرد بطريقة مبالغ فيها (Snaith, N, et al., 2018)

الاكتئاب:

من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العالم بعد القلق ويصيب ما يزيد عن (١٠%) من سكان الأرض، وقد اعتبرته منظمة الصحة العالمية بأنه من الأسباب الرئيسية لإعاقة الناس عن أعمالهم وحياتهم، وهذا الاضطراب يأتي في كل الأعمار وفي كل الظروف وله أعراض كثيرة قد لا تكون واضحة، وله أشكال عديدة وتصنيفات مختلفة، والغريب في الأمر أنه دائماً لا يُعالج وفي أكثر الدول تقدماً، ولا تزيد نسبة المعالجين من الاكتئاب عن (٢٠%) فالوعي لهذا الاضطراب مازال ضعيفاً (وليد سرحان، ٢٠٠٥، ص ٣٩).

الوسواس القهري Obsessive compulsive

يعرف بأنه اضطراب يتميز بوجود أفكار أو اندفاعات أو مخاوف أو طقوس حركية مستمرة أو دورية، والشخص المصاب بالوسواس القهري يعرف أن هذه الوسواس غير معقولة لكنه لا يستطيع أن يهرب منها أو حتى يقاومها (فكري عبد العزيز يونس، ٢٠٠٣).

المخاوف المرضية:

وهو حالة انفعالية سلبية نسبية تختلف من موقف لآخر حسب ما يمتلكه الفرد من اعتقادات معرفية ناتجة عن نقص كل من الدافعية والاستثارة الداخلية والرضا عن الحياة نظراً لعدم تحقيق مطالب مهمة بشكل مرضي (آمال إبراهيم الفقي، ٢٠١٦)،

الكدر النفسي:

ويعرف الكدر النفسي إلى حد كبير على أنه حالة من المعاناة النفسية التي تتصف بأعراض الاكتئاب، على سبيل المثال (فقدان الاهتمام الحزن؛ اليأس) والقلق، على سبيل المثال (الأرق؛ الشعور بالتوتر)، وقد ترتبط هذه الأعراض بأعراض جسمية (مثل الأرق والصداع ونقص الطاقة)

. (Drapeau, Marchand & Beaulieu-Prevost, 2012, P.105)

الضجر:

حالة انفعالية سلبية نسبية تختلف من موقف لآخر حسب ما يمتلكه الفرد من اعتقادات معرفية ناتجة عن نقص كل من الدافعية والاستثارة الداخلية والرضا عن الحياة نظراً لعدم تحقيق مطالب مهمة بشكل مرضي (آمال إبراهيم الفقي، ٢٠١٦).

اضطرابات النوم: Sleep Disorders

تعرف على أنها تلك الصعوبات التي تؤدي إلى الاختلال الكمي أو الكيفي في النوم، وهي إما أن تظهر في شذوذ النوم والذي يضم اضطرابات النوم داخلية المنشأ، واضطرابات النوم خارجية المنشأ، واضطرابات الإيقاع اليومي، أو شذوذ النوم (APA, 2019) الذي يشمل على اضطرابات الاستثارة واضطرابات التحول من النوم/ اليقظة، واضطرابات الحركة السريعة للعينين، واضطرابات شذوذ النوم الأخرى (أشرف دعيس، ٢٠١٦).

اضطرابات الأكل: Eating Disorders

تعرف بأنها الأكل في فترات متقطعة وبكميات كبيرة بحيث تؤدي لحدوث حالة من الحزن (محمد على النوبي، ٢٠١٠).

الشعور بالوحدة النفسية: Loneliness

الشعور بالوحدة النفسية من المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً ومن أعظم المشاعر الإنسانية المريرة، وهو شعور قاس إذا كان مفروضاً على الإنسان وليس نابعاً من رضا وقبول، وهو شعور ذاتي قد يشعر به الفرد وهو وسط زحام أو حشد من الناس، وحيث تشغله أفكاره وهمومه عن الانخراط معهم انخراطاً عاطفياً ولذلك فهو شعور مؤلم (إيمان محمود عبيد، ٢٠١٠)،

فقد الأمن النفسي:

يُعد الأمن النفسي للفرد من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية التي يحتاج إليها الفرد كي يتمتع بشخصية إيجابية متزنة ومنتجة، وهو شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم له، ويعاملونه بدفء ومودة وشعوره بالانتماء للجماعة وأن له دوراً فيها، وإحساسه بالسلامة، وقلة شعوره بالخطر والتهديد والقلق، ويعتبر الطمأنينة العاطفية من الحاجات الأساسية لبناء شخصية صحية في جميع مراحل الحياة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أحمد عكاشة (٢٠١٥). الطب النفسي المعاصر. (ط ١٧)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
 أحمد محمد عبد الخالق، وشيما وليد الجوهري (٢٠١٣). عوامل الشخصية المنبئة بالأعراض الإكتئابية لدى عينة من المراهقين الكويتيين. المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٢٨(١٠٩)، ١٥ - ٤٠.

أشرف محمد دعبس (٢٠١٦). اضطرابات النوم وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى ذوي العرض دون. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ١٥، ٣٤٦ - ٤٠٢.

آمال ابراهيم الفقي (٢٠١٦). فعالية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ١٥، ٥٠ - ١٠٥.

فكري عبد العزيز يونس (٢٠٠٣). الوسواس القهري. مجلة نادي التجارة، ٦٠٤، ٤٢ - ٤٣.

كوثر إبراهيم رزق (٢٠١٨). الصحة النفسية. القاهرة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

محمد علي النوبي (٢٠١٠). مقياس اضطرابات الأكل. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠، أ، ١٠ مايو). فيروس كورونا كوفيد- ١٩ سؤال وجواب.

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novelcoronavirus>

[2019/advicefos](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novelcoronavirus)

نائلة الحرباوي (٢٠٠٨). الاضطرابات النفسية لدى المرضى مراجعي عيادات الرعاية الصحية

الأولية في مدينة الخليل للفئة العمرية من ١٨-٥٩ عاما. رسالة ماجستير، جامعة القدس.

وليد سرحان (٢٠٠٥). مشاكل الناس. عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

American Psychiatric Association. Task Force on DSM-IV. (2013). Dsm-iv sourcebook (Vol. 1). American Psychiatric Pub.

Drapeau, A., Marchand, A. and Beaulieu-Prévost ,D.(2012).Epidemiology of Psychological Distress, in L'Abate, E (Ed.) Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control. Retrieved from: <http://www.intechopen.com>

Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., & Rasmussen, P. (2018). Mindfulness, selfcompassion, anxiety and depression measures in South Australian yoga participants: implications for designing a yoga intervention. Complementary therapies in clinical practice, 32, 92-99

