

الأثار النفسية المترتبة للحجر الصحي على الحياة المجتمعية

The psychological effects of quarantine on community life

اعداد الدكتور/ عمر محمد الرفاعي

أستاذ علم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة القاهرة – جمهورية مصر العربية

ملخص:

الانغلاق الجبري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء انتشار فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية سيئة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين. ومع استمرار جائحة «كوفيد-19»، عالمياً ومحلياً، وتضافراً مع الجهود والإجراءات المتخذة على مستوى الحكومة، يظل دور أفراد المجتمع رئيسياً في نجاح خطة اجتياز الأزمة بسلام وأمان.

الكلمات المفتاحية: الأثار النفسية، الحجر الصحي، الحياة المجتمعية

Abstract:

Forced closure between the walls of the house for several days or weeks as a result of the quarantine imposed in several countries around the world in a step to contain the spread of the Corona virus, is unusual for the general public except in exceptional circumstances, which causes many cases with bad psychological effects, which require follow-up. And treatment by specialists. With the continuation of the "Covid-19" pandemic, globally and locally, and in concert with the efforts and measures taken at the government level, the role of community members remains key in the success of the plan to overcome the crisis in safety and security.

Key words: psychological effects, quarantine, community life

مقدمة:

بهدف احتواء تفشي الأمراض المعدية، تعتمد سلطات الصحة العامة على استراتيجيات عديدة. العزل والحجر الصحي هما اثنان من هذه الاستراتيجيات. وكلاهما من ممارسات الصحة العامة الشائعة ويهدفان إلى تقليل احتمال نشر الأشخاص المصابين بالعدوى إلى الآخرين. ويمكن الالتزام بهما طوعاً أو جبراً من قبل سلطات الصحة العامة. ويجمع الأخصائيون 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 يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التكيف بشكل إيجابي مع هذا الوضع.

أسئلة البحث:

1. ما هو الحجر الصحي؟
2. ماهو التباعد الاجتماعي؟
3. ماهي الآثار النفسية المترتبة علي الحجر الصحي؟
4. كيف يمكن استغلال وقت الحجر الصحي لتجنب الآثار النفسية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1. التعرف على ماهية الحجر الصحي.
2. معرفة معنى التباعد الاجتماعي والغرض منه.
3. التوصل الى الآثار النفسية التي يمكن ان تنتج نتيجة للحجر الصحي.
4. التوعية بكيفية تجنب هذه الآثار النفسية السيئة.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث الحالي لكونه يناقش الآثار النفسية السيئة التي تحدث نتيجة الحجر الصحي المفروض على ملايين الناس لتجنب تفشي فيروس كورونا المستجد. بالإضافة الي توعية الناس بكيفية استغلال وقت الحجر الصحي لتجنب التعرض لاي مشاكل نفسية نتيجة التباعد الاجتماعي.

مصطلحات البحث:

– **الحجر الصحي:** يتم استخدامه مع أولئك الذين قد يصابون بالمرض في المستقبل القريب بسبب مخالطتهم لشخص مصاب بالمرض.

- العزل: العزل يعني إبعاد المرضى المصابين بمرض معد عن الأفراد الأصحاء.
- التباعد الاجتماعي: إن التباعد الاجتماعي طريقة للحد من تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر لمنع انتشار مرض معد. في مثل هذه الحالة يمكن إغلاق المدارس وأماكن التجمعات الأخرى مثل دور السينما، الأحداث الرياضية، والمراسم الدينية.

الدراسات السابقة:

- بحث فريق من كلية الطب في الجامعة الأردنية برئاسة الدكتور إسلام مساد عميد الكلية، أثر الحجر الصحي المنزلي في الصحة النفسية. وأظهرت دراسة أجراها فريق البحث شملت 5274 شخصا يمثلون شريحة واسعة لمختلف أطياف الشعب الأردني من شتى المحافظات والفئات العمرية، أن الغالبية العظمى من الأردنيين يرون أنهم التزموا بالحجر المنزلي بشكل جيد. واتبع الفريق الذي ضم عضوي هيئة التدريس الدكتور رائد الطاهر والدكتور محمد أبو فرج، ومجموعة من طلبة كلية الطب في الجامعة، أسس البحث العلمي المتعارف عليها في الاستقصاءات النفسية والسلوكية. وعند تحليل إجابات المشاركين في الدراسة، تبين أن 75 بالمئة منهم يشعرون حاليًا بعدم الارتياح أو القلق بسبب الحجر الصحي، إلا أن الجانب المُبشر، أن 10 بالمئة فقط منهم يشعرون بعدم الارتياح التام والقلق الشديد من المستقبل، حيث تُعتبر هذه النسبة مطمئنة بسبب تقبل المواطنين لأسباب هذا الحجر واعتقادهم بأنه إجراء مهم للحفاظ على صحتهم وحياتهم.
- بالنسبة إلى الأخصائي النفسي المغربي أسامة لولو، فإن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز "التأثيرات النفسية" التي تنتشر في مثل هذه الحالات. وقال لولو في حديث لفرانس 24 إن الذين هم في وضعية نفسية هشة معرضون "أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية". ويلفت المعالج النفسي أسامة لولو أن "العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي" مضيفًا أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشاكل نفسية. "فالصعوبات المادية الخطيرة يمكن أن تتسبب في مشاكل نفسية" حادة، حسب ما صرح لفرانس 24 البروفيسور نييل غرينورغ من معهد "معهد كينجز كوليديج" وهو أحد موقعي الدراسة التي نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي".
- ويؤكد مركز الدراسات البريطاني "معهد كينجز كوليديج" في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي"، أن "الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، ويعتبر أن "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتياح من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية".

الإطار النظري:

يستخدم المسؤولون في الصحة العامة العزل والحجر الصحي (quarantine and isolation) لمنع إنتشار الأمراض المعدية أثناء الأوبئة مثل متلازمة الجهاز التنفسي الحادة (SARS) أو السل الرئوي (tuberculosis) أو الأمراض المعدية الأخرى.

ما هو كوفيد-19 (فيروس كورونا المستجد)؟

أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) اسم SARS-CoV-2 على فيروس الكورونا واسم COVID-19 على المرض الذي يسببه هذا الفيروس. حرفي "كو" CO/اختصار لكلمة كورونا، وحرفي "في" VI/اختصار لكلمة فيروس، وحرف "د" D/اختصار لكلمة "مرض" Disease/باللغة الإنجليزية. وقد اختير هذا الاسم لتجنب الإشارة إلى مجموعات معينة من الأشخاص أو المواقع وإعطاء انطباعات سلبية عنها. (jshah.com/ar/new), (2020)

ويعدّ الاهتمام بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصيبة أمرًا غاية في الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. ويمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تؤثر على التماسك الاجتماعي وسهولة الحصول على الدعم الاجتماعي المطلوب، وتترك أثرًا سلبيًا على الصحة النفسية. ول سوء الحظ، كان الإعلام عاملاً إضافيًا ساهم في نشر الذعر بين عامة الناس. إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع والأفراد.

الفرق بين الحجر الصحي الذاتي والعزل الذاتي:

على الرغم من أن المصطلحين متشابهان، إلا أن هناك اختلافًا طفيفًا بين الحجر الصحي والعزل الذاتي، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، والتي تعرف العزل بأنه "فصل المرضى المصابين بمرض معدٍ عن الأشخاص غير المرضى". (خليل، 2020)

والحجر الصحي هو إجراء وقائي "يفصل ويقيّد حركة الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معدٍ لمعرفة ما إذا كانوا مرضى أم لا"، ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يمكن التوصية بالحجر الصحي للأفراد الذين يعتقد أنهم تعرضوا لأمراض معدية مثل كورونا Covid-19، لكن لم تظهر عليهم الأعراض. بالإضافة إلى مراقبة ما إذا كانت الأعراض تتطور، فإن التواجد في الحجر الصحي يعني أن الشخص الذي ربما يكون قد تعرض لنقل المرض إلى الآخرين إذا تطور، حيث سيظلون غالبًا في منازلهم. وقالت سوزان هاسيچ، عالمة الأوبئة في تولين، التي تدرس الأمراض المعدية والصحة العامة: "العزلة هي ما يجب عمله للمرضى بينما الحجر الصحي يعني أنك تدرك أنك تعرضت للفيروس لكنك لم تتأكد من مرضك".

الفئات التي ينبغي أن تخضع للحجر الصحي المنزلي:

1. يُطبّق الحجر الصحي المنزلي على الفئات التالية:
2. الأشخاص الذين لا يظهر عليهم أي أعراض للفيروس مثل كورونا الجديد (COVID-19) لكن سبق لهم وخالطوا أشخاصاً مصابين بشكل مؤكد.
3. الأشخاص القادمون من بلد آخر وتم إجراء حجر الصحي فيه في آخر 14 يوم.
4. يستمر الحجر الصحي المنزلي فترة 14 يوماً، وهي فترة حضانة المرض، أي منذ التقاط العدوى وحتى ظهور الأعراض، لضمان عدم انتقال العدوى من شخص لآخر.

القلق والاكتئاب:

القلق هو الشعور بالتوتر حيال الأمور التي تحدث حولنا أو توشك على الحدوث. ويتوافق تفشي فيروس كورونا المستجد بحالة عامة من عدم اليقين، ومن الطبيعي أن يُصاب الناس بالقلق من إمكانية تشخيص اصابتهم بالفيروس، إلى جانب القلق من إصابة أحد الأشخاص المقربين بالعدوى، والقلق من تعرض النفس أو المقربين للعزلة الاجتماعية أو الحجر الصحي. (SAMHSA, 2020)

التأقلم مع العزلة والوحدة:

يشعر معظم الأشخاص بالحاجة إلى التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. وفي حال لم يُلبّي الفرد رغبة التفاعل الاجتماعي، سيتولد لديه شعور بالوحدة. ويمكن للوحدة والعزلة الاجتماعية أن تؤديًا لظهور أعراض القلق والاكتئاب على الأفراد.

– نصائح أولية حول كيفية التعامل مع العزلة والوحدة:

1. إدراك الشعور بالوحدة: يُعتبر تمييز مشاعر الوحدة الخطوة الأولى للتعامل مع هذه المشاعر، إلى جانب تذكير أنفسكم بالأشخاص الذين يمكنكم التواصل معهم.
2. الأنشطة البديلة: يجب التركيز على الأنشطة التي يمكنكم القيام بها بمفردكم، مثل كتابة المذكرات اليومية أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز أو القيام ببعض التمارين البدنية والعقلية.
3. التحلي بالأمل: حاولوا زرع جذور الأمل في أنفسكم من خلال قراءة القصص الملهمة وتجارب الآخرين في التغلب على الصعاب.
4. المساعدة الإضافية: حاولوا الاستعانة بعوامل إضافية لمساعدتكم في التغلب على مشاعر الوحدة، مثل التحدث إلى صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة الموثوق بهم أو طبيب الرعاية الأولية أو الأخصائي الاجتماعي أو عبر خطوط المساعدة المحلية إذا كانت متوفرة.

5. **حلّ المشاكل:** يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد المشاكل التي تتطلب إيجاد حلول لها ومن ثم التفكير في الحلول المتوفرة وتطبيق هذه الحلول. كما يمكن طلب المشورة والدعم عند الشعور بالحاجة لذلك.

6. **التأقلم مع الحزن والفقدان:** يُعرّف الحزن بأنه الاستجابة العاطفية والسلوكية لأيّ خسارة كانت، وهذا لا يشمل فقدان الأحباء فقط إنا يشمل أيضاً فقدان الممتلكات والحرية الشخصية، إلى جانب المرض والبطالة وإنهاء علاقة ما. (SAMHSA, 2020)

يجب استشارة طبيب الرعاية الأولية أو خدمات الصحة النفسية المحلية إذا استمرت الشكوى من الأعراض المرتبطة بالصحة النفسية على مدى عدة أشهر بعد تفشي المرض وكانت الأعراض ترتقي للمستوى الذي تُؤثر فيه على الأنشطة اليومية أو تُسبب ضائقة شديدة. وقد تشمل الآثار طويلة المدى استمرار أعراض الاكتئاب والقلق، أو المعاناة من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة مثل استرجاع الأحداث والكوابيس الليلية وفرط الاستثارة والعزلة بعد التعرّض للأحداث المفجعة. ويمكن توفير العلاج والمساعدة اللازمين لمواجهة أيّ تداعيات لاحقة، بما في ذلك وصف الأدوية وتقديم العلاج النفسي.

توقعات الآثار النفسية قبل الحجر الصحي:

وجود تاريخ من المرض النفسي كان مرتبطاً بالقلق والغضب من أربعة إلى ستة أشهر بعد الخروج من الحجر الصحي. بالإضافة إلى ذلك، فإن العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين كانوا في الحجر ظهرت عليهم أعراضاً أكثر حدة لضغط ما بعد الصدمة مقارنة بالأفراد من الجمهور العام الذين كانوا في الحجر.

عوامل الضغط خلال الحجر الصحي:

الفترات الأطول من الحجر الصحي مرتبطة بأعراض ضغط ما بعد الصدمة والإحجام والغضب. من خضعوا للحجر الصحي شعوروا بالخوف على صحتهم و/أو عانوا من مخاوف لإصابة الآخرين. شعر من خضعوا للحجر الصحي بالغضب والملل خلاله، جراء التقيد وفقدان الروتين اليومي وانعدام التواصل الاجتماعي والمادي مع الآخرين. (2020, jhah.com/ar/new).

أدت الإمدادات الأساسية غير الملائمة (مثل الغذاء والمياه والملابس أو الإقامة) خلال الحجر الصحي إلى الإحباط وكان مرتبطاً بالغضب والقلق من أربعة إلى ستة أشهر ما بعد الخروج من الحجر. كما أثبت الحصول على معلومات غير ملائمة بما في ذلك الوضوح بشأن التصرفات التي يجب اتخاذها والغرض من الحجر الصحي والمستويات المختلفة من المجازفة، كونها ضاغطة.

الضغوطات ما بعد الحجر الصحي:

تسببت الخسارة المالية جراء عدم القدرة على العمل في معاناة اقتصادية خطيرة، إلى جانب آثار نفسية مستمرة. وبصفة خاصة، فإن الغضب والقلق استمرا لشهور بعد الحجر الصحي.

تدبير وقت الحجر الصحي:

ولطريقة تدبير وقت الحجر الصحي في المنازل أهميتها في تجنب الوقوع في مشاكل نفسية أو أسرية. ويرى الأخصائي المغربي في العلاج النفسي أسامة لحو أنه يمكن الاستفادة من وقت الحجر الصحي "بطريقة إيجابية، إذا تمكنا من استغلاله في أمور تعود علينا وعلى أسرنا بالنفع".

وليست هناك حلول سحرية لتجاوز الوقوع في مشاكل نفسية أو التصادم مع المحيط العائلي، كما يحاول أن يشرح لنا الأخصائي المغربي. فالأمر مرتبط 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. (غبشي، 2020)

ويؤكد لحو أن التعرض بشكل مستمر للأخبار لا يساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي. وينصح 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". وبدوره يلفت البروفيسور نييل غرينورغ إلى أن "الأخبار الزائفة ووسائل الإعلام يمكن أن تغذي القلق...".

الخاتمة:

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. فالحجر الصحي فرصة للاستفادة من الدفاء العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، دون أن ينسى أهمية الرياضة للجميع في مثل هذه الأوقات. كما يجب الاستفادة من فرصة الحجر "لتبني أسلوب حياة صحي". فلقد 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.

النتائج:

1. فهم طبيعة فيروس كورونا المستجد.
2. عدم المبالغة في الخوف والقلق من انتشار هذا الفيروس، فذلك يُضعف جهاز المناعة، ويجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة به.

3. التعرف على بعض الوسائل التي تساعد في تقليل مستوى الخوف والقلق كي تمضي أيام الحجر المنزلي بسلام.

4. استغلال الوقت بالقيام بأعمال ونشاطات مختلفة، مثل: ممارسة الرياضة المنزلية، ممارسة الهوايات المحببة كالرسم والتأليف وقراءة الكتب وإنجاز الأعمال المؤجلة، البدء باتباع نمط حياة صحي في الغذاء، فهو يساعد على رفع قدرة جهاز المناعة على مقاومة العدوى وتوطيد العلاقات داخل الأسرة من خلال تقديم الدعم فيما بينهم.

التوصيات:

هذه بعض التوصيات التي من شأنها أن تساعدكم على تخفيف وتجنب الآثار النفسية للحجر في البيوت:

1. وضع برنامج يومي للعمل والحياة فعدم وجود برنامج يومي مفروض، يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في النظام الحياتي.
2. البحث عن الضوء فمن المعروف أن نقص التعرض لأشعة الشمس والضوء يؤثران على مزاج الأشخاص، كما هو الحال عليه لسكان بعض المناطق الباردة.
3. عامل آخر يساعد على طرد الاكتئاب النفسي، هو النشاط البدني. طبقاً العملية ليست سهلة داخل البيت مع بقية أفراد العائلة، لكن هذه فرصة من أجل إشراك الأطفال وتسليتهم عبر نشاط رياضي بسيط، ينشط الدورة الدموية.
4. فترة الضحك والترفيه واللعب فمن بين ما يمكن إدراجه في برنامج وخارطة الطريق اليومية، هو فترات الراحة والترفيه وعدم فعل شيء. حتى في فترة الأوبئة والمخاطر، يجب تخصيص وقت للفكاهة والنكتة.
5. علماء النفس يؤكدون دوماً أن الانهيار العصبي هو مشكلة نفسية وصحية جدية، يمكن أن تؤثر على حياة الأشخاص. هذه المشكلة يمكن معالجتها من طرف الاخصائيين وطريقة علاجها تكون حسب تقدم الحالة.

المراجع:

1. ترجمة الاستمارة الصادرة عن إدارة خدمات الصحة النفسية ومعاقرة مواد الإدمان، (2020) (SAMHSA) من <https://www.usj.edu.lb/coronavirus/pdf/psych.pdf>
2. غبشي، بوعلام (2020، ابريل) ، فيروس كورونا: ما هي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟، استرجعت في تاريخ 2020/4/2 من <https://www.france24.com/ar/20200402-https://www.france24.com/ar/20200402-فيروس-كورونا-ما-هي-الآثار-النفسية-للحجر-الصحي-وكيف-يمكن-تجنبها>

3. <https://www.jhah.com/ar/new-coronavirus/mental-health-tool-kit>
4. خليل، فاطمة (2020). ما هو الحجر الصحي الذاتي ومن يحتاجه وماهى مدته ؟ ، استرجعت في تاريخ 2020/3/16 من : <https://www.youm7.com/story/2020/3/16/>