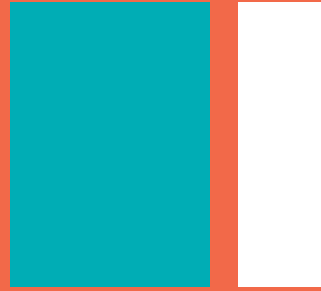


الدعم النفسي والاجتماعي
للأشخاص المصابين
بفيروس كوفيد - 19

--



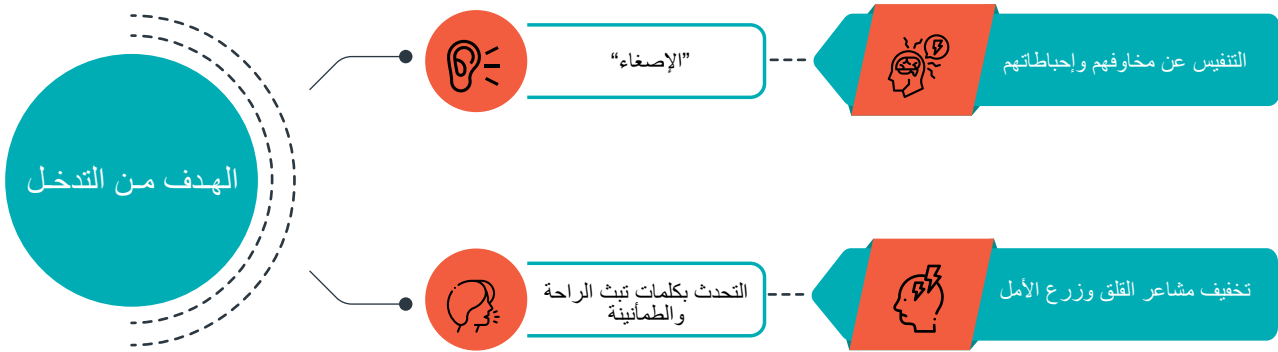
أعربت منظمة الصحة العالمية عن قلقها بشأن تأثير الوباء العالمي على الصحة العقلية والاهتمامات النفسية والاجتماعية للأشخاص. فمن المفترض أن تكون تدابير السلامة مثل العزل الذاتي والحجر الصحي قد أثرت على الأنشطة المعتادة للأشخاص وعاداتهم وسبل عيشهم، مما قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالوحدة والقلق والاكتئاب والأرق والإفراط في تناول الكحول وتعاطي المخدرات وإيذاء النفس والسلوك الانتحاري (منظمة الصحة العالمية، 2020). وقد أدت عمليات الإغلاق في جميع أنحاء العالم إلى زيادة حالات العنف المنزلي لأضحايا العنف. كما أن وصمة العار والتمييز ضد الشخص أو الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كوفيد-19 هو مصدر رئيسي آخر من مصادر الضيق بالنسبة لهم، بالإضافة إلى المشاكل الصحية البدنية والعقلية الموجودة بالفعل. وقد أشارت دراسة حديثة أجرتها جمعية الطب النفسي الهندي إلى زيادة بنسبة 20 بالمائة في الأمراض العقلية في البلاد منذ تفشي فيروس كورونا. ومن المفهوم أنه في مثل هذه الأوقات، قد يشعر الناس بالخوف والقلق والإرهاق مماثلين لتبنيها المتغيرة باستمرار والتغطية الإعلامية المكثفة المتعلقة بانتشار فيروس كورونا. لذلك تعد التدخلات النفسية الاجتماعية مهمة للاستمرار في توعية السكان ومساعدتهم على اتباع النصائح الاستراتيجية اللازمة في مجال الصحة العقلية للاعتناء بأنفسهم ورعاية الأشخاص الآخرين في المجتمع.

يقصد بالتدخلات النفسية والاجتماعية الاستراتيجيات التي تتعامل مع الإجهاد المفرط الذي لا يمكن السيطرة عليه والقلق والإثارة المفرطة المستمرة. ويعمل أخصائيو الصحة العقلية مثل علماء النفس والأطباء النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين النفسيين على مساعدة المرضى والمجتمع بشكل عام على فهم التأثير المحتمل للفيروس ومساعدة المرضى والمجتمعات والأسر على التعامل مع المخاطر المحتملة للفيروس وعلى الصحة البدنية والعقلية. وقد قامت مؤسسات الصحة العقلية المحليّة والوطنية بنشر خدمات المساعدة النفسية على نطاق واسع، بما في ذلك الاستشارة أو التدخل عبر الهاتف عبر الإنترنت من خلال التطبيقات الإلكترونية، وذلك استجابة لتفشي فيروس كوفيد-19، حيث أن توفير معلومات شفافة وملائمة في الوقت المناسب هو أمر ضروري لضبط النفس والتحكم في الانفعالات للأفراد والأسر وللحفاظ على الهدوء بين السكان بشكل عام.

ومن أجل تلبية هذه الحاجة الملحة، خصصت الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث خطم مساعدة الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كوفيد-19، حيث يتم تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم من خلال الاستشارات التي تقدم عن بعد. ولأن مرضى كوفيد-19 يخضعون للعزل والحجر الصحي، فإنهم يواجهون مجموعة كبيرة من عوامل القلق والمخاوف المتعلقة بصحته مما يفيد لعدم اليقين من التعافي والأمراض المصاحبة وصحة أفراد أسرهم وأحبائهم الآخرين. وقد قامت الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث بتعيين مستشارين متخصصين في الاستعانة بهم لتقديم المشورة للمرضى عبر الهاتف.

الهدف من التدخل هو تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس وس كوفيد 19، من خلال الاستشارات عبر الهاتف أو "الحدیث المتعاطف" من قبل استشاريين مؤهلين ذوي خبرة. ويستلزم مثل هذا الحدیث المتعاطف والمشور فوجود عناصر محددة للإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية مثل: الاستماع ون إصدار أحكام؛ منح الشعور بالطمأنينة وتوفير المعلومات العامة؛ والتشجيع على المساعدة الذاتية واستراتيجيات العمل الأخرى

هذا الاستشارة، التي تقدم من بعد، لا تستلزم أي تقييم أو علاج نفسي، ولا تسعى لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي الاجتماعي التقليدي مثل: تقديم المساعدة العملية لتلبية الاحتياجات العاجلة؛ والمساعدة في توفير الدعم الاجتماعي؛ والمساعدة على التواصل مع الهيئات التي تقدم خدمات الإحالة



يعتبر هذا التدخل يبدأ منو عهولا نظير له في البلاد لأنه عبارة عن خط مساعدة "عكسي" حيث لا يقو بالاشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس وس كوفيد-19 بالاتصال بخط المساعدة، ولكن يتم الاتصال بهم بدلاً من ذلك متابعة حالتهم النفسية والاجتماعية ومنحهم بعض الراحة من خلال إعطائهم المشورة اللازمة. فمعظم الأحيان، يشعر الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بالفيروس بالارتياح لتلقي مثل هذا المكالمة التي تبعدهم المتصل خلالها بالاستماع لمشكلاتهم الأفكار التي تراودهم مع الحفاظ على السرية التامة. وفي الحالات التي يطلب فيها الشخص مساعدة الاتصال ويبدو حاجته المزميد من الاستشارات، تقوم الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث بتبذل ذلك

وقد تم اختيار المتطوعين لهذا الخدمة الاستشارية بعد عملية فحص شاملة تضمنت التحقق من حصولهم على المؤهلات والخبرة المناسبة. هؤلاء المتطوعون هم في الأساس من الأطباء النفسيين وعلماء النفس السالسريريين والاستشاريين الأخصائيين الاجتماعيين النفسيين. وهم يقدمون الاستشارة عن بعد من أماكن مختلفة من البلاد. وبالإضافة إلى تحدثهم للغتين الإنجليزية والهندية، يتحدثون هؤلاء الاستشاريين مجموعة من لغات الأقاليمية، مما يمكنهم من التواصل مع أشخاص من مختلف المستفيدين

وقد تمت تقديم الإرشادات اللازمة للاستشارة بينحو لإجراء اتالتشغيلية والأخلاقية وإرشادات الصلح العقلية الصادرة عن الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث ووزارة الصحة وعاية الأسرة، والتيجب الاتزامها بقدرة أثناء تقديم الخدمة. وعند الانتهاء من تقديم الخدمة يتم منحهم شهادة تقدير

يتم تقديم الاستشارة من خلال تطبيق الهاتف الجوالمصمم خصيصاً لهذا الغرض يتم تثبيته على الجوال نفالمحمولة للاستشاريين. حيث يضم تطبيق الهاتف الجوالمظهر رقم المريض للاستشاريو كذلك عدم ظهور رقم الاستشاري للمريض. وتقوم الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث بجمع بيانات الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد 19- فيالهند وإرسالها إلى التطبيق المثبت على الهاتف الجوال للاستشاري. وعندما يتصل الاستشاري بأي شخص ثبتت إصابته بفيروس كوفيد 19- من خلال التطبيق، لا يكشف التطبيق إلا عن المعلومات الأساسية المطلوبة لتقديم المشور للشخص. حيث لا يكشف للاستشاري عن رقم هاتف المريض، مما يضمن سرية بيانات المرصوكن لكالاستشاريين



الشكل رقم 1: تطبيق الاتصال على الهاتف الجوال مخصص للاتصال

يقدم هؤلاء الاستشاريون الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى في شكل مواد تثقيفية حول فيروس كوفيد 19- ومواساة المرضبإضافة إلى تمكينهم من التنفيس عن مشاعرهم وإعطائهم جرعة من الأمل. وتشمل أنواع المشكلات المختلفة التي يناقشها الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد 19- مع الاستشاريين ما يلي:

- الحيرة بشأن المدة المحددة للعزل أو الحجر الصحي
- القلق بشأن إجراء الاختبار
- القلق بشأن عدم فهم نتيجة الاختبار
- المخاوف حول الصحة الشخصية ورفاهية الأسرة
- الانزعاج بسبب الحجر الصحي
- المخاوف المتعلقة بما يخبئه المستقبل
- القلق من وصمة العار والتمييز الذي يمكن أن تواجهه الأسرة
- قلق أفراد الأسرة بسبب الخطورة العالية لسن المريض
- مشاعر الوحدة الناتجة عن الانفصال عن الأقرباء والأحباب
- المخاوف المرتبطة بأفراد الأسرة الذين لم يدخلوا المستشفى
- عدم تمكن العاملين في الخطوط الأمامية بمجال الصحة من مقابلة أسرهم
- عدم الاتصال بالأسرة نتيجة مشاكل الاتصال عبر الهاتف

نبرة عن حالة لأحد المرضى

رجل يبلغ من العمر 65 عاماً يعيش في العزل بعد تشخيصه بفيروس كوفيد-19.

تمهيد

- تمتشخيص المريض بفيروس كوفيد-19- وبعد العلاج في المستشفى، طلب منه عز لنفسه في المنزل.
- عانى المريض من أعراض خفيفة إلى متوسطة لا تضطر ابما بعد الصدمة، وارتفع اع طفيف في ضغط الدم والسكري.
- عانى من قلق العزل وأعراض خفيفة إلى متوسطة لا تضطر ابما بعد الصدمة. وكان سريع الغضب والانفعال بسبب المتابعات المتعددة من مختلف المؤسسات الحكومية.
- طلب منه عز لنفسه مما أدى إلى تفاقم وضعه.

النتائج والفوائد التي عادت على المريض

- التحدث إلى شخص أصغى إليه مما خفف عنه بشكل كبير ولكنه من التعبير عما يشعر به وكأنه قد ملأ الفراغ الذي بداخله. شعر المريض بالامتنان لأن شخصاً ما قد تفهم وضعه وأجاب على تساؤلاته.
- مناقشة بعض ما يعانيه من مشكلات جعله يفكر بطريقة أكثر روحانية وتسامياً. شعر المريض بالاهتمام والرعاية وليس فقط شخصياً عن حالته فيرتاح بالمشورة والمسؤولية الزائدة.
- عللر غمناً لهم يمكن "علاجاً وجودياً" كاملاً، الإنهكان قريباً من ذلك، حيث أنه لم يتعامل فقط مع مخاوفه في شأن وضعه الحالي، ولكن أخذ أيضاً في الاعتبار تجاربه السابقة بطريقة شاملة. وكانت النتيجة العلاجية للمناقشة مرضية للمريض.

الطريقة المتبعة

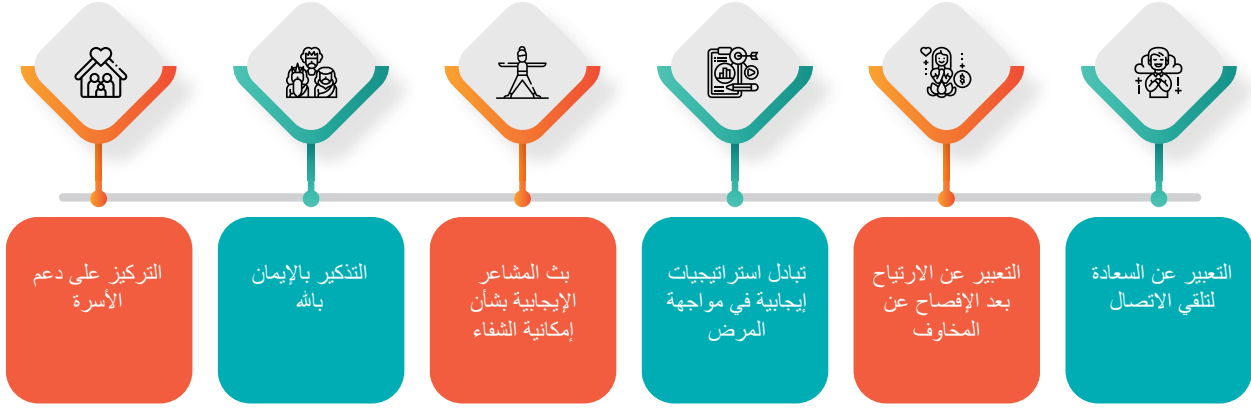
- بدأ الاستشار بيقدم نفسه على أنه من الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث واعتقد المريض أنها إحدى ال مؤسسات الحكومية التي تستفسر عن صحته وتحاول لتتبع المخالطين الأساسيين والثانويين له.
- ومع ذلك، تمكننا الاستشاري مناقشة حالته شخصياً به يمثل مساعدة لا يتبع جهة معينة ويمكنه تقديم المساعدة النفسية والاجتماعية له. فوجنا لشخص في البداية، ولكن بعد ذلك بدأ بعد ذلك في التحدث ومشاركة تجاربه مع كوفيد-19. وهذا بدوره أدى إلى تسليط الضوء على جوانب العزلة الوجودية التي يعيشها المريض والوسائل الهائلة من الأخبار المتضاربة التي تيكانيسمها كاليوم. ومنذ انتم توجيه المريض للعزل الذاتي طبيياً واجتماعياً، شعر ان العالم الاجتماعي قد أصبح فارغاً فجأة.
- وكان هو في الخامسة والستين من العمر يرغب في تجنب الصور النمطية السلبية المرتبطة بالشيوخ. كان من الواضح ان الوضع الحالي يسبب له ضغطاً شديداً. وعندما تما الاتصال به، كان المري ضيعان ييبالف علم صدمة بسبب تشخيصه بالإصابة بفيروس كوفيد-19- وكان يريد علنا المكالمات الواردة إليه من مؤسسات مختلفة. و غضب عندما سئل عن وضعه الحالي.

يحتفظ هؤلاء الاستشاريون بسجل للأشخاص المختلفين من المشاكل النفسية والاجتماعية وغيرهم من المشاكل التي يواجهونها ويقدمونها إلى الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث يومياً. وعلالرغم من أن خط المساعدة هذا قد تم إنشاؤه خصيصاً لتقديم المساعدة النفسية والاجتماعية، إلا أن الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث تتواصل مع حكومة الولاية لإبلاغها بالمشكلات التي يواجهها المرضى. وفي بعض الأحيان تدخلت الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث أيضاً وتواصلت مع السلطات المختصة لحل بعض المشكلات التي تواجهها المرضى.

المشكلات التي يواجهها المرضى

	عدم الوضوح بشأن البروتوكولات التي تتبعها الولاية في العزل أو الحجر الصحي
	عدم الوضوح بشأن فرص الإصابة بعد التعافي من المرض
	المرضى المسنون الذين يحتاجون إلى المساعدة في روتين حياتهم اليومية
	النساء الحوامل اللاتي يحتجن إلى رعاية ما قبل الولادة
	الأشخاص متحدي الإعاقة الذين يحتاجون إلى المساعدة
	المرضى الذين يعانون من أمراض مصاحبة ويحتاجون إلى أدوية لأمراض أخرى
	توفير الغذاء المناسب للأطفال
	توفير منتجات الصحة الشخصية للمرأة

منح الأمل والمشاعر الإيجابية



تولي الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث الحالات المتقدمة

كانت "سيما" (تم تغيير الاسم)، وهي مريضة عمرها 23 عامًا من ولاية ماديا براديش، فيمرحلة متقدمة من الحمل. ونظراً لكونها مصابة بفيروس كورونا COVID-19، فقد تم وضعها في مركز للحجر الصحي لأكثر من شهر. أُجري لها اختبار كورونا COVID-19 - أربع مرات ولكنها لم يتم إبلاغها عن نتائج الاختبار. وبعد أن تعافيت من المرض، كانت متلهفة للعودة إلى المنزل. وقد تم فحص حالتها وتولت مسؤوليتها الإدارية المحلية والهيئة الوطنية لإدارة الكوارث. وقد حقق تدخل الهيئة نتائج مثمرة وخرجت السيدة من المركز على الفور، وأعربت عن سعادتها البالغة بامتثالها العميق

من فكرة استشاري...

فتاة تبلغ من العمر 30 عاماً ثبت إصابتها بفيروس كوفيد19- سبق وأن تحدثت إليها لبعض الوقت. وكانت قد خرجت لتوها من المستشفى ثم خضعت للحجر الصحي في المنزل

أخبرتني كيف راودهما (هي وزوجها) الشعور بأنهما يجب أن يخضعا للفحص لأنهما كانا يشعران بحمى خفيفة وضيق في التنفس. وذكرت أنها حتى الآن عندما تفكر في تلك الأيام أو في كوفيد19- فإنها تشعر بضيق في التنفس. وروت بعض الأمثلة الأخرى على حالة القلق التي كانت تعيشها. وأسيئها بالقول إن الوضع صعب للغاية من الطبيعي أن يساورها بعض القلق وسألتها عما إذا كان هذا يزال يحدث كثيرًا لدرجة أنه يؤثر سلباً على أدائها لأعمالها اليومية. قالت بأن تقييمها لدرجة القلق هو 7 على 10، مما يؤثر على أدائها اليومي. ومن ثم، سألتها عن ماضيها. فذكرت أنها كانت دائماً شخصية تميل إلى القلق وعندما يحدث ذلك تشعر بالفزع وضيق النفس.

طلبت منها أن تشاركني أفكارها حول الوضع الحالي لفيروس كوفيد19- وسألتها: «ماذا فعلت عندما تشعر بتبنيق في التنفس؟» أجابت قائلة: «ذهبت على الفور لإجراء الفحص». فقالت لها: «لقد فعلت ما شعرت أنه صحيح، وتصرفت بناءً على علم شاعرك، واتخذت الإجراء المناسب في الوقت المناسب، ومن ثم تعافيت». وشجعتها على تقدير نفسها لاتخاذ الإجراءات المناسبة في الوقت المناسب.

طلبت منها أن تطرح أسئلة مثل: «ما الذي يجعلني قلقة؟»، «بماذا أشعر عندما أكون قلقة؟»، «هل أفكارك دائماً صحيحة مثل هذه المرة؟»

كانت إجابتها على السؤال الأخير «لا». أخبرتها بالتنشوء المعرفي الذي قد نشعر به جميعاً في بعض الأحيان عندما نرى العالم إما أبيض أو أسود ونغفل جميع المناطق الرمادية.

كان يجب التعامل مع اعتقادها بأن شعورها بالقلق يعني أن شيئاً غير سار سوف يحدث، وذلك من خلال تدوين يوميات لأفكارها. وقد أمكن من خلال ذلك مساعدتها على فهم مصدر المشكلات والعمل على معالجته. أوضحت لها أيضاً كيفية استخدام التنفس العميق وتمارين الاسترخاء لتهدئة نفسها عندما تشعر بالقلق.

كانت متمثلة في التوجه، وقالت أنها تشعر بتحسن من خلال التحديث أنها ستتابع بالتأكيد التمارين التي اقترحتها عليها.

حتى الأسبوع الثالث من يوليو، تحدث أكثر من 50 استشارياً لأكثر من 10500 مريض بفيروس كوفيد-19. وتتعاون الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث حالياً مع معهد تانا للعلوم الاجتماعية في مومباي من أجل توفير تدريب الاستشاريين المتطوعين والإشراف عليهم بشكل منتظم، بالإضافة إلى توثيق وتحليل التعليقات الواردة منهم. إن إجراء التحليلات والتوثيق على هذا النحو يمكن أن يوفر فهماً جيداً للحالة النفسية والاجتماعية للمرضى كوفيد-19، وهو مجال لم يتطرق إليه البحث من قبل. ويمكن أن يشكل هذا الفهم أساساً لتصميم صياغة تتدخل خلافاً لرعاية النفسية والاجتماعية في المستقبل.

لم يكن التواصل لاستباقية مع مرضى كوفيد-19 وتزويدهم بالرعاية النفسية والاجتماعية الأولية مفيداً فقط بالنسبة للمرضى، ولكنه وفر أيضاً معلومات مهمة للمنظومة بأكملها من أجل التعامل مع وباء كوفيد-19 واتخاذ خطوات تصحيحية. وتعمل الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث الآن لتعميم هذه التجربة على نطاق واسع، بالشراكة مع المؤسسات ذات الخبرة في مجال الرعاية النفسية والاجتماعية، ونظام إدارة الصحة العامة، وكذلك موفري خدمات التكنولوجيا.



<https://ndma.gov.in/>



<https://www.cdri.world/>

“على الرغم من بذل كافة الجهود من أجل تقديم ترجمة دقيقة، تبقى النسخة المعتمدة هي الوثيقة الأصلية المكتوبة باللغة الإنجليزية”