

ملخص كتاب: دليل وقاية الصّحة النّفسيّة من فيروس كورونا
A Book Review: A Guide to Mental Health Prevention from the Corona Virus

د. عثمان فضل السيد أحمد فضل السيد

أستاذ العلاج النفسي المشارك، رئيس قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة النيلين (السودان).

Dr. Osman F. A. Faduleseed, Associate Professor in Psychotherapy, Head Department of Psychology, Faculty of Arts, Al –Neelain University(Sudan).

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تلخيص الإصدار الأول من دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا، وهو من إعداد وإشراف دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية في (2020)، وحررته جمعية الصحة النفسية الصينية، ونُشر في مطبعة الصين الدولية، حيث ترجمته إلى العربية أمنية شكري، كما نشرت النسخة المُعرّبة مطبعة بيت الحكمة في القاهرة/ مصر، يُعد هذا الكتاب دليلاً عملياً في (أربعة) أبواب لإرشادات المساعدة النفسية من فيروس كورونا، ويتكوّن كل باب منها بدوره من (ثلاثة) فصول؛ استهدفت شرائح المرضى المؤكّد إصابتهم والمُشتبه في إصابتهم بالكورونا والأطّاق الطبية والموظّفين المعنيين بوباء كورونا وعامة الناس- وخلص إلى تقديم وصف للحالة النفسية العامة، والمشاكل النفسية أو العقلية للشرائح المستهدفة، وتقديم إرشادات المساعدة النفسية لهم. وقد زُيّل الكتاب بمقياسين؛ هما مقياس الاكتئاب ومقياس اضطراب القلق العام.

كلمات مفتاحية: دليل عملي + الوقاية + الصحة النفسية + فيروس كورونا + علم نفس الصحة.

Abstract:

The researcher aimed to summarize the first edition of *A Guide to Mental Health Prevention from the Corona Virus*, which was prepared and supervised by the Department of Disease Control and Prevention of the Chinese National Health Committee in 2020, edited by the Chinese Mental Health Association, published in China International Press, translated into Arabic by Omnia Shoukry, and the Arabic version was published in the Bayt Alhekma Press in Cairo, Egypt. This book is a practical guide in 4 parts for psychological assistance instructions regarding the Corona virus, and each part consists of 3 chapters, which targeted the segments of patients confirmed and suspected of being infected with the Corona virus, medical staff, employees concerned with the corona virus pandemic, and the general public. The Guide concluded with providing a description of the general psychological state, psychological or mental problems of the targeted segments, and providing psychological assistance instructions to them. Two scales are annexed at the end of the guide book: *Depression Scale* and *General Anxiety Disorder Scale*.

Keywords: Practical guide, prevention, mental health, Corona virus, health psychology.

مقدمة:

يهدف الباحث الحالي إلى تلخيص الإصدار الأولي من دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا "كوفيد19" من إعداد وإشراف دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية، وتحرير جمعية الصحة النفسية الصينية "ماشين وآخرون"، المنشور من قبل مطبعة الصين الدولية، ترجمة شكري؛ أمنية. وتم نشر النسخة المعربة في القاهرة؛ بيت الحكمة في (2020) المكون من (56) صفحة، وقد وقع اختيار الباحث لتلخيص هذا الكتاب لعدة مميزات انتخبته، أهمها:

1. يُعد هذا الكتاب من الكتب العملية التي تقدم وصفاً دقيقاً وموجزاً يشخص المشكلة مكان البحث تشخيصاً دقيقاً، ثم يقدم لها المُعالجة في خطوات إجرائية مُصاغة بطريقة مُبسطة وواضحة بدرجة تُمكن من تطبيقها في الواقع المعيش بما يعالج المشكلة مكان البحث - ويُعرف هذا النوع من الكتب بالأدلة العملية.
2. على الرغم من كثرة وفرة المؤلفات المكتوبة في مجال الصحة النفسية إلا أن الأدلة العلمية لتحقيق وتعزيز الصحة النفسية تأخذ حيزاً ضيقاً جداً وسط كثرة وفرة مؤلفات الصحة النفسية - حسب علم الباحث - الأمر الذي يدلُّ على ندرة مثل هذا الكتاب مكان التلخيص.
3. يهدف الكتاب إلى تحقيق الصحة النفسية الذي هو هدف علم النفس الأساسي غير مُنازع.
4. يحاول مؤلفو الكتاب تقديم التدخل النفسي اللازم لجائحة كورونا "كوفيد19" المُستجدة التي لا يُعرف لها علاج حتى لحظة تلخيص الكتاب - الأمر الذي يضع التدخل النفسي في قائمة المُعالجات الأساسية لهذا الوباء، وفي ذلك تقول جمعية الصحة النفسية الصينية في مقدمة الكتاب مكان التلخيص: [...] لا شك أن التدخل النفسي جزء لا يتجزأ من الجهود المبذولة لإنقاذ الأرواح أثناء مواجهة الوباء الذي يأتي من أجل تخفيف الضغط وتحسين المناعة وزيادة الثقة في هزيمة الوباء...].
5. إيماناً بالمسؤولية الأخلاقية تجاه بني البشرية قدمت الدوائر الصينية المُتخصصة هذا الدليل؛ وعن ذلك تقول جمعية الصحة النفسية الصينية في مقدمة الكتاب مكان التلخيص: [...] لأنها على قدر من المسؤولية فالصين تدعم وتشارك بقدر من الإيجابية في التعاون الدولي لمكافحة الوباء والقضاء عليه؛ وتساهم بكل قواها لتحمي أمان الصحة العامة الإقليمية والدولية، وتدفع بناء مجتمع المصير المشترك للبشرية]، أما مؤسسة "بيت الحكمة" صاحبة حقوق نشر الدليل باللغة العربية فتنوه: [...] مساهمة في مكافحة الوباء يُسمَحُ بنسخ وطبع وتوزيع هذا الدليل مجاناً لأي جهة وفي أي مكان وبأي صيغة نشر، شريطة الإشارة إلى مجموعة بيت الحكمة للثقافة...]. وفي هذا الإطار يهدف البحث الحالي إلى تقديم مُلخصٍ للدليل يُساهم في نشره

بصورة فنية منهجية متخصصة تتقدم خطوة إلى الأمام في سبيل تطبيقه في أرض الواقع المعيش للمجتمعات المحلية لا سيما المجتمع السوداني.

6. حسب علم الباحث يُعد هذا الكتاب من المؤلفات النادرة في تحقيق الصحة النفسية في ظلّ جائحة كورونا، وهو دليل تطبيقيّ لمؤلفين هما الطب النفسي للأوبئة: استجابة الصحة العقلية لتفشي العدوى (Damir,et.al.,2019,p-p1-185) وسيكولوجية كوفيد-19: بناء المرونة للأوبئة المستقبلية (Joel,et,al,2021,p-p1-190).

ولتحقيق هذا الهدف سوف يستخدم الباحث تصميماً منهجياً استدلالياً يقوم على التفكير القياسي من العموميات إلى النتائج (عبيدات وآخرون، 2013، ص31)، وسوف يستخدمه الباحث في البحث الحالي بوصفه أكثر التصميمات البحثية تحقيقاً لهدف البحث الحالي.

المصطلحات الأساسية: تتمثل المصطلحات الأساسية للكتاب مكان التلخيص في الآتي:

دليل: كتاب عملي تطبيقي في مجال مُحدد (الدحادحة، 2010، ص15)، يتضمن مجموعة بسيطة من الإجراءات التي من شأنها تقنين مكوناته (هاشم وآخرون، 2018، ص1) وهو مخطط يتكون من خطوات إجرائية مُتتابعة تُطبّق في أرض الواقع المعيش لمعالجة المشكلة مكان التدخل.

الوقاية: الجهود المبذولة للتحكم في المرض أو التقليل من آثاره السلبية (هوثمان وآخرون، 2005، ص21؛ يونس، 2009، ص37).

الصحة النفسية: حالة إيجابية تتضمن صحة العقل والجسم وليس مجرد الخلو من أعراض المرض (علام ومحمود، 2006، ص8؛ هيرمان وآخرون، 2005، ص13).

كورونا "كوفيد-19": مرض مُعدّ يسببه فيروس كورونا سارس-2 يصيب الجهاز التنفسي، اكتشفته المنظمة لأول مرة في مدينة بوهان الصينية في (31) ديسمبر 2019م (منظمة الصحة العالمية، 2020، ف3؛ توش، د.ت، ف-ف1-2).

الوقاية من فيروس كورونا: تقديم المعلومات العلمية الصحيحة عن مرض فيروس كورونا "كوفيد-19" لمحتاجيها والتي يجب معرفتها واستيعابها ونقلها بصورة صحيحة ومبسطة لكل فرد مع التركيز بشكل أكبر على من هم أكثر تضرراً من هذا الفيروس (منظمة الصحة العالمية وآخرون، د.ت، ص1؛ الهلال والصليب الأحمر، 2020، ص37).

عرض ملخص كتاب دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا:

يتضمن الكتاب مكان التلخيص "أربعة" أبواب حملت عنوان إرشادات المساعدة النفسية؛ يتعلق الأول منها بالمرضى المؤكد إصابتهم وتعلق الثاني بالأطعم الطبية والموظفين المعنيين بينما تعلق الثالث بعامة الناس فيما يتعلق الرابع والأخير بالأشخاص المُشتبه في إصابتهم بالكورونا، ويتكون كل باب بدوره من "ثلاثة" فصول؛ الأول منها عن الحالة النفسية والثاني عن المشاكل النفسية والعقلية والثالث والأخير عن إرشادات المساعدة النفسية.

حيث تضمن الفصل الأول من الباب الأول - إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم - الحالة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم والتي اشتملت على؛ المرضى في بداية فترة العلاج، والمرضى أثناء فترة العلاج في العزل، والمرضى المُصابين بضيق التنفس والقلق الشديد وصعوبة التعبير، والمرضى ذوي الأعراض الخفيفة في العزل المنزلي، أما الفصل الثاني من الباب الأول فقد تضمن المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة وسط المرضى المؤكد إصابتهم المتمثلة في ردود فعل المشاعر التي شملت القلق والخوف والغضب، وتغيرات الوظائف المعرفية التي شملت جنون العظمة والتشوه المعرفي والوسواس القهري، والتغيرات السلوكية التي شملت التهرب والابتعاد والانتكاسة واضطراب الشخصية الاعتمادي والعداء والسلوك العدواني واليأس والشفقة على الذات، والأعراض الجسدية التي هي أعراض نفسية المنشأ غير أعراض المرض الأساسية، أو تفاقم أعراض المرض الأساسية بسبب الحالة النفسية السيئة للمُصاب مثل الغثيان والقيء والتبول المتكرر والأرق وفقدان الشهية، فيما تضمن الفصل الثالث من الباب الأول إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم في ملاحظة المساعدة الذاتية للصحة النفسية، واستجابة المساعدة الذاتية للصحة النفسية، والتدخل النفسي.

أما الفصل الأول من الباب الثاني - إرشادات المساعدة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين - فقد تضمن الحالة النفسية للأطعم الطبية والموظفين المعنيين التي تمثلت في تغيرات الوظائف النفسية التي شملت الجوانب المعرفية المتمثلة بدورها في الأعراض العامة والإدراك الذاتي، والجوانب الانفعالية المتمثلة في الأعراض العامة والقلق والخوف المفرط وأعراض أخرى مثل فرط النشاط والتشاؤم والإحساس بخيبة الأمل واليأس، والجوانب السلوكية المتمثلة في الأعراض العامة من الإرهاق الجسدي والعقلي وفقدان الشهية أو النهم العصبي والتنمر والشكوى، وأعراض أخرى مثل التوتر المفرط والفرع والأفعال القسرية مثل غسل الأيدي وتطهير الأسطح بإفراط، والتغيرات في الوظائف الفسيولوجية التي تشمل الوعكات الصحية المتمثلة في الألم وضعف وظيفة الجهاز الهضمي، والأرق المتمثل في صعوبة النوم والكوابيس، وخلل في وظائف الجهاز العصبي اللاإرادي المتمثلة في الدوار والصداع وجفاف الفم والتعرق وخفقان القلب وضيق

الصدر وضيق التنفس والنهجان "التنفس السريع" والتبول المفرط وسلس البول واضطرابات الدورة الشهرية عند النساء، بينما تضمن الفصل الثاني من الباب الثاني المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة وسط الأطقم الطبية والموظفين المعنيين المتمثلة في المشاكل النفسية الشائعة التي تشمل القلق والخوف والعمل الشاق والإرهاق والتوتر والشعور بالظلم والعجز والإحباط وجلد الذات وفرط النشاط والحزن والاكتئاب والكبت والغضب، والاضطرابات الصدمية التي تشمل رد الفعل الحاد للضغط النفسي المتميز بالقلق والاكتئاب والخوف والارتباك والتوعك والأرق واضطراب الانسحاب الحاد لضغط خطر المتميز بتشويش الذهن والذهول أو البكاء والحيرة أو الإغماء وعدم القدرة على التعبير وردة الفعل نتيجة ضغط ما بعد الصدمة المتميز بإعادة التجربة والتجنب والخطر والتيفظ المفرط، فيما تضمن الفصل الثالث من الباب الثاني إرشادات المساعدة النفسية للأطقم الطبية والموظفين المعنيين التي تضمنت التعديل المعرفي، وتمارين الاسترخاء المتمثلة في استرخاء العضلات وضبط إيقاع التنفس، وتعديل الانفعال.

أما الفصل الأول من الباب الثالث - الإرشادات والمساعدة الذاتية النفسية لعامة الناس - فقد تضمن الحالة النفسية لعامة الناس التي شملت الأفراد الذين يعانون من سوء الصحة البدنية والعقلية، والأصحاء العائدون من منطقة الوباء، وعامة المختلطون بالعائدين من منطقة الوباء، وطغيان المعلومات الكثيرة المتعلقة بالوباء على العامة، وتناول الفصل الثاني من الباب الثالث المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة وسط العامة المتمثلة في القلق وتوهم المرض، والغضب، والاكتئاب، والتفاؤل الأعمى، فيما تناول الفصل الثالث من الباب الثالث إرشادات المساعدة النفسية لعامة الناس التي شملت فهم ردود الفعل النفسية الذاتية بشكل صحي، والتعامل بشكل مناسب مع المعلومات المتعلقة بالوباء، والتواصل بإيجابية مع الأشخاص المقربين، والحفاظ على نمط حياة مستقر وصحي، وأساليب أخرى لتخفيف الضغط - لا تحتاج مقابلة متخصص - مثل الربط الإيجابي وتمارين الاسترخاء والتنفيس عن المشاعر بشكل صحيح من خلال التعديل المعرفي والقيام بأشياء ذات معنى وقيمة.

أما الفصل الأول من الباب الرابع - إرشادات المساعدة النفسية للمُشتبه في إصابتهم بالكورونا - فقد تضمن الحالة النفسية للمُشتبه في إصابتهم التي تتمثل في الشك، والخوف والتشوه المعرفي، والخوف وردة فعل الجسم، وتضمن الفصل الثاني من الباب الرابع المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة وسط المُشتبه في إصابتهم التي شملت ردة الفعل الحاد نتيجة الضغط النفسي والمتدرجة في "ثلاثة" مستويات هي ردة الفعل الخفيفة والمتوسطة والشديدة نتيجة الضغط وأعراض القلق والوسواس القهري وتوهم المرض المتمثلة في نوبة القلق الحاد والقلق المزمن والأفكار والأفعال القسرية وأعراض توهم المرض، وأعراض مختلفة لاضطرابات نفسية شديدة بما

في ذلك الإثارة النفسية الحركية والاكتئاب الشديد والهلوسة والأوهام والأفكار اليائسة لإيذاء الذات والاندفاع والعدوان وغيرها من الحالات التي تتطلب التدخل المتخصص، أما الفصل الثالث من الباب الرابع والأخير فقد تضمن إرشادات المساعدة النفسية للمُشتبه في إصابتهم التي شملت العمل والراحة بشكل طبيعي، واستخدام الشخص لتقنية الملاحظة الذاتية لمُتابعة فيروس كورونا المُستجد بداخله، والتعديل الانفعالي الذاتي والاسترخاء وتخفيف الضغط.

خاتمة: من أجل الاستفادة المرجوة من الكتاب مكان التلخيص قام الباحث بإعداد ملخص للنتائج بنى عليها بعض التوصيات والمقترحات البحثية، وفيما يلي تفصيل لذلك:

نتائج ملخص الكتاب: استهدف الكتاب شرائح المرضى المُؤكد إصابتهم والمُشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا والأطعم الطبية والموظفين المعنيين بوباء الكورونا وعامة الناس، وخلص إلى تقديم وصف لـ:

1. الحالة النفسية العامة للشرائح المستهدفة.

2. المشاكل النفسية أو العقلية للشرائح المستهدفة.

3. إرشادات المساعدة النفسية للشرائح المستهدفة.

التوصيات: بناءً على ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم بعض التوصيات التي تسهم في تحقيق الصحة النفسية من وباء كورونا في المجتمع السوداني على وجه الخصوص والمجتمعات المحلية عموماً، أهمها:

1. بناءً على النتيجة الأولى التي تشير إلى توصيف الحالة النفسية العامة للشرائح المستهدفة يوصي الباحث بـ:

✓ تطوير المادة العلمية لإنتاج إصدارات أشمل تناسب المجتمع المحلي السوداني.

✓ تصميم مقاييس-لقياس الحالة العامة للشرائح المستهدفة تُمكن من تقييمها واتخاذ القرارات المُناسبة تجاهها.

✓ تصميم برامج تثقيفية وتوعوية عن الحالة النفسية للشرائح المستهدفة.

2. بناءً على النتيجة الثانية المُتعلقة بتوصيف المشاكل النفسية أو العقلية للشرائح المستهدفة يوصي الباحث بـ:

✓ تصميم مقاييس-لقياس المشاكل النفسية أو العقلية للشرائح المستهدفة بغرض معرفة مدى إنتشارها ووضع التدابير اللازمة للحد منها.

✓ إجراء بحوث وبائية تحدد نسب الانتشار والمُفارقة بين المشكلات النفسية والاضطرابات النفسية والعقلية الموصوفة عيادياً.

✓ تصميم برامج وقائية من المشكلات والاضطرابات النفسية والعقلية لدى الشرائح المستهدفة.

3. بناءً على النتيجة الثالثة المتعلقة بإرشادات المساعدة النفسية للشرائح المُستهدفة يوصي الباحث بـ:

✓ تصميم برامج إرشادية للمشكلات النفسية التي تعاني منها الشرائح المستهدفة.

✓ تصميم برامج علاجية للاضطرابات النفسية والعقلية التي تعاني منها الشرائح المستهدفة.

✓ تصميم برامج لتعزيز الصحة النفسية من وباء كورونا لدى الشرائح المستهدفة.

المُقترحات البحثية: لإثراء مجال علم نفس الصحة يقترح الباحث كتابة المؤلفات الآتية:

1. دليل إدارة الحالة النفسية من وباء كورونا.

2. دليل تصنيف وتشخيص المشكلات النفسية والعقلية من وباء كورونا.

3. دليل تقديم التدخلات النفسية للمشكلات والاضطرابات النفسية والعقلية الناجمة عن وباء كورونا.

قائمة المراجع:

المرجع الأساسي:

- ماشين. بين، شيه. قانق، وانغ. دونغ، تشاغو شيوي. يان، تشن نيان... جيوي، تشو تشيو. (2020). دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا. ط1. إعداد وإشراف دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية، تحرير جمعية الصحة النفسية الصينية، جمهورية الصين الشعبية؛ مطبعة الصين الدولية. ترجمة أمينة شكري، مراجعة وإشراف السعيد، أحمد. مصر، القاهرة؛ بيت الحكمة.

المرجع الثانوية:

- الدحادحة، باسم محمد علي(2010). دليل عملي في الإرشاد والعلاج النفسي. ط1، الكويت؛ الفلاح.

- الهلال والصليب الأحمر، المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم الاجتماعي، اللجنة المشتركة بين الوكالات. (2020). الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للموظفين والمتطوعين والمجتمعات المحلية في تفشي وباء كورونا المستجد 2019. طبعة شباط 2020، المركز النفسي الإقليمي العالمي للهلال والصليب الأحمر المجتمعي.

- توش، برتش كيه.(د.ت). فيروس كورونا: ما هو وكيف يمكنني وقاية نفسي منه؟. المعلومات الصحية للمختصين الطبيين، الأبحاث، كلية الطب والعلوم، مؤسسة كلينيك للتعليم

- والأبحاث الطبية. استرجع من <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727>
- عبيدات، ذوقان. عبد الحق، كايد. عدس، عبد الرحمن (2013). البحث العلمي. ط15، عمان/الأردن؛ الفكر.
- علام، هويدا أحمد ومحمود، حمدي شاكرا (2006). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط1، حائل/السعودية؛ الأندلس.
- منظمة الصحة العالمية، يونسيف، وزارة الصحة اليمنية، المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني. (د.ت). الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا "كوفيد-19 للعاملين في المجال التوعوي في المجتمع. ط1، اليمن؛ المركز الوطني، مسترجع من <https://www.unicef.org>
- منظمة الصحة العالمية (15 نيسان/أبريل 2020). أسئلة متكررة عن مرض فيروس كورونا "كوفيد-19" [خبر]. استرجع من <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- هاشم، مود اسطفان. فرح، إبراهيم. العنيسي، رنا. (2018). دليل صياغة الأطروحات والرسائل الجامعية العربية؛ الأخلاقيات والنظم والإستشهاد المرجعي المرتكز على دليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس. ط6. بيروت، لبنان؛ شبكة المعلومات العربية التربوية (شمعة)، الكورة، لبنان؛ جامعة البلمند 6-033-454-614-978 ISBN.
- هوثمان، كليمنس. ليوبس، أيفاجون. ساكسنا، شيكار. مكوين، ديفيد. مراذك، باتريكا. (2005). الوقاية من الاضطرابات النفسية؛ تقرير منظمة الصحة العالمية. الطبعة العربية، مصر، القاهرة؛ توشكي.
- هيرمان، هيلين. ساكسينا، شاكرا. مودلي، روب. (2005). تعزيز الصحة النفسية؛ المفاهيم والبيانات المستجدة والممارسة، التقرير المختصر للمكتب الإقليمي لشرق المتوسط، منظمة الصحة العالمية. مصر، القاهرة؛ المكتبة الطبية القومية.
- يونس، ربيع شعبان (2009). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط1، الدمام/السعودية؛ المتنبي.
- Damir Huremović, Sameer Khan, Christy Duan, Howard Linder, Guitelle St. Victor, Saeed Ahmed...Saira Hussain. (2019). Psychiatry of Pandemics: A Mental. Health Response to Infection Outbreak.ed.1. USA; Springer. ISBN: 978-3-030-15346-5. retrieved from <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5>
- Joel Vos.(2021). The Psychology of Covid-19.:Building Resilience for Future Pandemics ed.1,Olivers Yard;Sage.ISBN: 978-1529751802

الملاحق:

ملحق (1) يبين صورة غلاف دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا:

