

## توصيات إلى السكان تهدف إلى مواجهة الاختلال النفسي الناجم عن فيروس كورونا المستجد

### (CORONAVIRUS-COVID 19)

نظرا للظروف الحالية التي تمر بها البلاد، يرغب المعهد الرسمي لعلم النفس في مدريد ، من خلال فريق العمل الخاص به في حالات الحوادث والطوارئ ، في إرسال سلسلة من المبادئ التوجيهية التي تستهدف عامة السكان ، والتي تهدف إلى تعزيز التأقلم النفسي الكافي فيما بينهم. يجب علينا الانتباه إلى الرعاية المتعلقة بالوقاية من انتقال العدوى نفسها ، مثل تدابير النظافة ، وكذلك أيضا الرعاية التي تتعلق بالصحة العاطفية لأنها تهدف إلى الحد بقدر الإمكان من حالات الإنذار التي قد تؤثر على المواطنين.

يجب أيضا أن نعرف بأن تطورات وضع الفيروس يتم توصيلها إلى الناس من خلال الأخبار والتحذيرات ، ولكنها أحيانا لا تتم دائما بالطريقة الصحيحة ، وهذا إما بسبب نقص الدقة في نقل الخبر أو أن صيغة التواصل نفسها غير دقيقة بحيث ينقصها الشفافية والمصادقية. كل هذا يمكن أن يؤثر بالسلب على الحالة العاطفية للناس ، مما يؤدي إلى سلوكيات تنبيه غير فعالة على المستوى الشخصي والاجتماعي.

هناك ثلاث حالات يجب أن تؤخذ في الاعتبار لكي نحدد نوع التوصيات التي يمكن أن نوجهها للمواطنين.

### A – الحالة الأولى

إذا لم تتأثر بالمرض ولكنك تشعر بسلسلة من المشاعر الشديدة و / أو العواطف المستمرة مثل:

- العصبية ، أو الإثارة ، أو التوتر ، مع الشعور بالخطر الوشيك و / أو الذعر
- لا يمكنك التوقف عن التفكير في أي شيء آخر غير المرض ، أو أنك قلق بشأنه
- دائما ترى نفسك بحاجة إلى سماع معلومات حول هذا الموضوع.
- لديك صعوبة في التركيز أو الاهتمام بأي أمور أخرى غير هذا المرض.
- لديك صعوبة في القيام بالأعمال اليومية أو القيام بعملك بشكل صحيح بسبب الخوف من هذا المرض الذي يمنعك من الخروج.
- أنت دائما يقط ، تحلل أحاسيسك الجسدية ، وتفسرها كأعراض للمرض ، على الرغم من أنها علامات طبيعية معتادة.
- تجد صعوبة في التحكم في القلق وتساءل عن أفراد عائلتك باستمرار للاطمئنان على حالتهم الصحية ، وتحذيرهم من الأخطار الخطيرة التي يجرونها في كل مرة يغادرون فيها المنزل.

- تستشعر زيادة في معدل ضربات القلب ، والتنفس السريع (فرط التنفس) ، والتعرق ، والهزات بدون سبب عادل.
- لديك مشاكل في النوم المريح.

## إذا كان لديك أي عرض من الاعراض السابقة فإننا ننصحك بالآتي

1. تحديد الأفكار التي قد تسبب الانزعاج. يمكن أن يتسبب التفكير المستمر في المرض في ظهور الأعراض أو زيادتها مما يزيد من الاضطراب العاطفي.
2. تعرّف على مشاعرك وتقبّلها. إذا لزم الأمر ، شارك موقفك مع الأشخاص الأقرب إليك للعثور على المساعدة والدعم الذي تحتاجه.
3. اسأل نفسك: ابحث عن أدلة واقعية وبيانات موثوقة. تعرف على الحقائق والبيانات الموثوقة التي تقدمها وسائل الإعلام الرسمية والعلمية وتجنب المعلومات التي لا تأتي من هذه المصادر ، وتجنب المعلومات والصور المثيرة للقلق.
4. تحدث مع أحبائك بواقعية. في حالة القُصّر (صغار السن) أو الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص مثل كبار السن ، لا تكذب عليهم وتزودهم بتفسيرات صادقة تتكيف مع مستوى فهمهم .
5. تجنب الإفراط في المعلومات ، فالتواصل الدائم لن يجعلك على دراية أفضل وقد يزيد من إحساسك بالمخاطر والعصبية دون داع.
6. قارن المعلومات التي تشاركها. إذا كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات ، فحاول القيام بذلك مع المصادر الرسمية أيضا.

## المبادئ التوجيهية ومهام الرعاية الذاتية.

- حاول أن تكون دائما متفائل وموضوعي. هذا يعطيك القوة والقدرة.
- تنفيذ عادات النظافة والوقاية المناسبة التي أوصلت بها السلطات الصحية.
- تجنب الحديث عن الوباء أو المرض بشكل دائم.
- حاول أن تحصل على الدعم والثقة من عائلتك وأصدقائك.
- ساعد عائلتك وأصدقائك على البقاء هادئين والتفكير التكيفي في كل موقف.
- اذهب إلى المصادر الرسمية وبحث عن معلومات تم التحقق منها من قبل خبراء: وزارة الصحة ، الجمعيات الصحية المهنية ، المنظمات الرسمية ، منظمة الصحة العالمية ، إلخ.
- لا تساهم في نشر الأخبار والخدع الكاذبة. لا تدع نفسك أو غيرك تُعم لها.
- حاول أن تعيش حياة طبيعية واستمر في روتينك اليومي.
- كن حذرا من سلوكيات الرفض والوصم و / أو التمييز. يمكن بسبب الخوف من المرض نتصرف بشكل متهور أو نرفض أو نميز ضد أشخاص معينين.

## B — الحالة الثانية: إذا كنت تنتمي إلى المخاطر التي تشير إليها السلطات الصحية فإننا ننصحك بالآتي

1. متابعة التوصيات والتدابير الوقائية التي تحددها الجهات الصحية. ثق بهم لأنهم يعرفون ماذا يفعلون. لديهم المعرفة والوسائل.
2. تعلم واقعيًا واتبع الإرشادات العاطفية التي ذكرناها في الحالة الأولى.
3. لا تقل من خطورة تعرضك لمحاولة تجنب الشعور بالخوف أو الخوف من المرض.
4. ولا تُضخم الخطر الفعلي لديك. كن فقط حذرًا وحكيماً دون انزعاج.
5. في حالة التوصية بتدابير العزلة لك أو فرض الحجر الصحي عليك، ضع في اعتبارك أن هذا سيناريو يمكن أن يقودك إلى الشعور بالتوتر والقلق والوحدة والإحباط والملل و / أو الغضب ، إلى جانب مشاعر الخوف واليأس ، والتي قد تستمر آثارها أو تظهر حتى بعد الحبس أو العزلة. إذا حدث ذلك لك ، فحاول أن تبقى مشغولاً ومتصلاً دائماً بأحبائك.
6. قم بإنشاء روتين يومي واغتنم الفرصة للقيام بالأشياء التي تحبها والتي لم تستطع فعلها عادةً بسبب ضيق الوقت لديك (مثل قراءة الكتب ومشاهدة الأفلام وما إلى ذلك).

## C — الحالة الثانية

إذا كنت تعاني من المرض اتبع التوصيات السابقة، وأيضًا:

1. حاول أن تتحكم في أفكارك الدخيلة لكي لا تزداد حالتك الصحية سوءًا مقدمًا.
2. لا تقلق بلا داع. كن واقعيًا. الغالبية العظمى من الناس تتعافى.
3. عندما تشعر بالخوف ، اعتمد على الخبرة التي لها مواقف متشابهة. قد يكون الأمر صعبًا ، لكن فكر في عدد الأمراض التي تغلبت عليها بنجاح في حياتك وستجد أن الأمر سهل بالنسبة لك هذه المرة أيضًا.

10 مارس 2020