

الجمعية السعودية لعلم النفس المهني  
Saudi society of Professional Psychology

*SSPP*



إرشادات تخص الصحة النفسية للطفل أثناء مواجهة جائحة كورونا  
(كوفيد 19)

إعداد: أ.نوره العيسى

ترجمة: أ.د. سلطان العويضة

أعضاء مجلس إدارة الجمعية السعودية لعلم النفس المهني

مقدمة :

منذ لحظة تفشي فايروس كورونا (كوفيد19) أصبح وباء عالميا وانتشر بشكل متسارع وتزايدت اعداد حالات الإصابة به عالميا. ومع ارتفاع الإحساس الكوني بهذا الوباء ارتفعت نسب التوتر والقلق في أوساط الناس. إن الدعوة للوعي بالصحة النفسية وتدخلاتها يعد أمرا حاسما ولاسيما وكيونة كل فرد وصحته النفسية قد نالهما التأثير في أوقات كهذه.

كُتبت هذه الارشادات لكل مجموعة مستهدفة لتسهل دعم الصحة النفسية لأولئك المحتاجين لها.

## الأطفال

ربما يعاني الأطفال بشكل خاص من صعوبة فهم ما يجري خلال حالة الطوارئ العالمية هذه لاسيما أولئك الأطفال الصغار في العمر الذين لم يطوروا بعد القدرة على التفكير المجرد ويكونون عرضة للإيحاء وغير محصنين بمنطق خلال هذه المرحلة من نموهم.

إن عدم قدرتهم على فك شفرة الاخبار المقدمة في التلفزيون وفهم كيفية أثرها عليهم وعلى أسرهم قد يكون لها تأثيرا قويا مما قد يؤدي إلى شعورا فظيحا بالهلع داخل الطفل.

في الوقت الذي يكون فيه مقدمي الرعاية والأسر غالبا قد تمكنوا من التعاطي مع قلقهم ومخاوفهم فإن الأطفال ربما يكونون مترددين في الإفصاح عن مشاعرهم وقد يكونون عرضة لتقليد مشاعر القلق التي يجسدها الكبار.

هناك عدة عوامل من الممكن أن تلعب دورا في التأثير على الكيفية التي يستجيب لها الطفل للأخبار المتعلقة بفايروس كورونا. إنها تختلف وتعتمد على المكونات التالية:

- 1- عمر الطفل.
- 2- مستوى نمو الطفل/قدراته اللغوية/ قدراته الاستيعابية.
- 3- التشخيص الحالي او السابق باضطراب القلق او أي اضطرابات نفسية أخرى.
- 4- التاريخ السابق لصدمة او اية ضغوطات حياتية أخرى كطلاق الوالدين.
- 5- خبرة حالية أو سابقة بمشاهدة مرض عزيز أو فقد غال بمرض.

وبما أن هناك مكونات تدعو الطفل للقلق خلال هذه الأوقات، فكيف هي استجابة الوالدين ومقدمي الرعاية الصحية لاحتياجات الطفل والتي يفترض أن تناسب كل حالة فردية والوضع المحيط بالطفل؟

**بعض الإرشادات العامة والتي تتضمن ما يلي:**

**أولاً: لغة التخاطب:**

تحدث مع الطفل باللغة التي يفهمها وتتناسب مع فهم من هم في سنه، فاللغة الواضحة دائما هي المفضلة. إن للكلمات تأثيرا بالغ الأهمية على قلق الأطفال فهي إما أن ترفعه او تخفضه. لا تمرر معلومات مغلوطة وأوهام حيال كوفيد19 إذ انها من الممكن أن ترفع من مخاوفهم، ولذلك استخدم فقط المعلومات الصادرة من مصادر موثوقة فهناك العديد منها ممن تقدم الكيفية التي

تعرض بها المعلومات الخاصة بكوفيد19 ولاسيما عبر السرد القصصي واللعب، باستطاعة هذه الطرق إيصال الرسالة بشكل مبسط ومؤثر.

### ثانياً: الإنصات الفعال

إنه لمن المهم أن يشعر الأطفال بوجود مخرج لديهم وأناس يتحدثون إليهم حين يشعرون بوجود مجموعة من المشاعر المختلفة. طالما أنهم سيختبرون مشاعر مختلفة (الحنن، الخوف، الغضب) ولديهم أفكار مفزعة تجاه هذا الموضوع، فإنه لمن المهم أخذ وقت للإنصات الفعال لأفكارهم ولمشاعرهم. ويتحقق هذا من خلال إعطائهم كامل الانتباه لما يقولونه/ ويشاركونه، التأكيد على وجود اتصال بصري جيد، الإحناء لمستوى طول الطفل، والتفاعل مع ما يقولونه وإعادته لهم بعبارة مبسطة الأمر الذي يشعرهم أن ما لديهم قد سُمع وفُهم. إظهار التعاطف، وجعل ما يشعرون به طبيعياً من شأنه لوحده المساعدة في خفض ما لديهم من هواجس.

### ثالثاً: نمذجة الهدوء

طالما أن لدى الأطفال القابلية لتقليد سلوك الكبار حولهم خصوصاً مقدمي الرعاية لهم، فإنه من المهم تقديم نموذج الهدوء حولهم. فلأطفال القدرة على إدراك قلق والديهم وسلوكياتهم المستهجنة مما يرفع من شعور الأطفال بالقلق والألم. إن البقاء على مستوى من الهدوء وتقديمه كنموذج لهم من شأنه أن يخفف القلق لدى الأطفال.

### رابعاً: المحافظة على روتين منضبط

ولكون المدارس الخاصة والحكومية قد تم إغلاقها وتحولها إلى نظام التعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية وذلك منذ أوائل شهر مارس لعام 2020 كإجراء وقائي للحد من انتشار هذا الوباء مما كان له أثراً دال على الروتين اليومي للأطفال. وعليه فإن التحكم ببرنامج يفضي إلى خفض الضغوط المرتبطة بهذا الوضع.

ولذلك فإن تحديد وقت محدد للدراسة (وقت للمذاكرة وحل الواجبات)، اللعب المنضبط، وقت للأعمال المنزلية، وقت للعائلة.. الخ قد يساعد على شعور الأطفال بالإحساس بالروتين وبالانضباط. هذا أيضاً سيساعد في تقليل ساعات الفراغ والتي إن لم تستغل فسيزيد الشعور بالملل، وبالتعبية سيزيد القلق والتوتر على الوالدين. من المهم إشراك الأطفال في أنشطة إيجابية ولعب مع خفض من الوقت المخصص للألعاب الإلكترونية.

### خامساً: الاسترخاء وتدريبات التنفس

خلال أوقات الضغوط والقلق، قد تتوتر أجساد الأطفال وغالباً ما تكون الأعراض الجسدية تعبيراً عن قلقهم كشكواهم من الصداع أو المغص. ولذلك فقد تساعد تدريبات التنفس بشكل منظم على خفض بعض الأعراض الجسدية الناجمة عن القلق الذي ربما يشعرون به.

من الممكن تغيير هذه التدريبات من قبل مقدمي الرعاية للأطفال حسب سن الطفل وقد تُشرح للأطفال الأصغر عمرا بواسطة استخدام بالونا يوضح من خلاله كيف يتمدد الجسد حين يدخل الهواء إليه. إن إشراك الأطفال في هذه الممارسة يساعدهم على الشعور بالارتياح.

إذا كان الطفل يعاني من اضطراب القلق، حالات نفسية أخرى، و/ أو أعراض تؤثر على وظائفهم اليومية فمن الأهمية بمكان استشارة مقدم الصحة النفسية/ الأخصائي النفسي الممارس ليتسنى للطفل الاستمرار في تنفيذ المطلوب بما يلائم سنه ويتسق مع التعليمات المؤسسية الخاصة بتقديم الرعاية الصحية خلال أزمة كوفيد19 (على سبيل المثال: جلسات العلاج النفسي عن بعد بواسطة الهاتف أو الفيديو).

### الوالدين

بالتزامن مع مرور الأطفال بمشاعر القلق الخاصة بهم خلال هذا الوقت، فإن الوالدين يمرون كذلك بالعديد من مشاعر القلق والتوتر مرتبطة بسلامتهم وسلامة أطفالهم، وكذلك مرتبطة بمسائل ومسؤوليات أخرى مما يثقل كواهلهم وتتضمن هذه ما يلي:

١. الإخلال بروتين أبناءهم.
٢. زيادة مسؤولياتهم المنزلية في تقديم الرعاية لأطفالهم في ظل إغلاق المدارس.
٣. التعامل مع قضايا سلوكية متأزمة في المنزل/ قضايا والدية
٤. رعاية الأطفال ذوي الإعاقات الجسدية والعقلية.
٥. التباعد الأسري الناتج عن حظر السفر والحجر الصحي.
٦. رعاية المسنين المقيمين داخل المنزل.
٧. القلق على المسائل المالية والأمان الوظيفي.
٨. التعامل مع قضايا تخص صحتهم النفسية.

فالوالدين لا يحاولون فقط إيجاد التوازن الخاص بالعمل، ومسؤوليات المنزل، ورعاية الأطفال، ومهام والدية لكنهم يحاولون إيجاد التوازن المتعلق بتوترهم وتوتر أبنائهم. لذلك نجد أن اهتمامهم الذاتي على أشده خلال هذه الأوقات.

فإذا تمكن الوالدان من الاهتمام بوجودهم فإنهم سيكونون مؤهلين أكثر لرعاية وجود أبنائهم. باقتطاع جزء من وقتهم لأنفسهم حتى لو كان هذا الوقت المقطع هو ثلاثون دقيقة باليوم مما يساعدهم في تخفيض بعض من الأعباء في مهامهم ورويتهم اليومي.

إضافة إلى الإرشادات العامة المذكورة سابقا فإنه يوجد حاليا العديد من المصادر لمساعدة الوالدين على القيام بأنشطة لهم مع أطفالهم خلال فترة الحجر المنزلي، مما يساعدهم على الإحساس بأن لديهم مصادر وأنهم ليسوا وحيدين بالإضافة إلى خلق وقت للتربط العائلي الإيجابي.

وفي حال شعور الأسر بأن الخدمات التي تقدم لهم لم تعد كما كانت قبل الازمة فإنه من المهم تقديم الدعم الطبي والنفسي الذي تحتاج اليه الأسر. قد يتوتر الوالدين تجاه أدويتهم وأدوية أطفالهم، فتستطيع المؤسسات دعمهم من خلال إعادة صرف الدواء عبر الهاتف وتستمر بتقديم الدعم والعلاج خلال هذه الأوقات، بحسب مقاييس السلامة المقدمة من توجيهاً الرعاية الصحية الخاصة بكوفيد 19.

## مقدمو الرعاية الصحية

ومن الممكن تسميتهم أبطال الصحة، نظير ما يبذلونه من جهود كبيرة قد ترفع مستوى التوتر لديهم بسبب مهام عملهم الطويلة، وإحساسهم بالاحترق الوظيفي، يضاف إلى ذلك مخاوفهم الخاصة حول سلامتهم وعدم اصابتهم بالمرض أو نقله لأحبائهم، وتحملهم لما قد يترتب على عزل أنفسهم عن أحبائهم خصوصاً إن كان عملهم في خطوط المواجهة في التعامل مع فايروس 19 النشط.

هذه الضغوط لوحدها تلقي بظلالها على إنجاز العمل وعلى التمتع بالصحة النفسية والجسدية. فهم ليسوا فقط بحاجة لتوازن الحاجات النفسية والجسدية للمرضى ولكن بحاجة لتوازن حاجاتهم هم كذلك. وعليه، فمن البديهي أن تنفيذ استراتيجيات الرعاية الذاتية أمر في غاية الأهمية بالنسبة لمقدمي الخدمات الصحة والنفسية. إنه لمن المهم لمقدمي الخدمة الصحية والنفسية أن يتذكروا أنهم ليسوا وحيداً في مشاعرهم هذه، فحالهم كحال غيرهم من مقدمي الخدمات الصحية والنفسية الذين يشعرون بالضغط العالمي مما يفضي إلى النظر إلى مشاعرهم على أنها طبيعية ويقدمون دعماً لبعضهم البعض بكل الطرق الممكنة.

بعض استراتيجيات الاهتمام الذاتي وتتضمن ما يلي:

1. ديمومة أخذ قسطاً من الراحة وفترات من النوم بين الورديات.
2. عمل أي شكل من أشكال النشاط البدني.
3. المداومة على تناول وجبات غذائية متوازنة خلال اليوم.
4. البقاء على اتصال مع الأهل والأصدقاء (عبر الهاتف أو الاتصال المرئي).
5. إيجاد وقت للمتعة الشخصية (عادات شخصية، قراءة.. الخ).

إن النشاط البدني، النوم الجيد، الأكل الصحي، النظام الرياضي والاستمرار في الرعاية الشخصية كلها مجتمعة قد أثبت أنها تساعد على الصحة النفسية للفرد وبشكل عام سلامة وجوده. وعليه وحتى مع الضغوط الحالية فإن مقدمي الرعاية الصحية يحتفظون بتوازن بين هذه العوامل مما يفيد في خط عملهم الحالي.

ولأن مقدمي الرعاية الصحية يتعاملون مباشرة مع حالات كوفيد 19، فإنه من الأهمية بمكان النظر إلى الأفراد المشخصين (سواء كانوا كباراً أو أطفالاً) من خلال نظرة شمولية والتي تتضمن

ان المعالجة ليست جسدية فحسب لكنها نفسية كذلك. ولذلك ربما يكونون هم أوائل من يتعامل مع المخاوف النفسية التي ربما يواجهها الفرد خلال مباشرة حالته. فهذا وقت غير مريح لا للمريض ولا لمقدم الرعاية الصحية.

منظمة الصحة العالمية (WHO) ووكالة اللاجئين (UNHCR) قد أوجدا " دليل التدخل الإنساني لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية" لأجل الإدارة العيادية الخاصة بالنواحي العقلية والعصبية وشروط استعمال العقاقير في حالات الطوارئ الإنسانية: [mhGAP](#) [Humanitarian Intervention Guide](#).

هذا قد يكون أداة مساعدة لمقدمي الرعاية الصحية فيما يتعلق بالتقييم وأدوات التدخل الأساسية. وهذا موثق بلغات عدة بما فيها الإنجليزية والعربية. وهذا لا يعني أن المقصود بهذا المصدر أن يتولى مقدمي الرعاية الصحية دور ممارسي الصحة النفسية. هو ببساطة دليل لتحسين تمكينهم من التعرف على حالات الصحة النفسية خلال حالات الطوارئ الإنسانية ولكن الأفضل أن تكون عبر بيئة المستشفى لطلب فريق الصحة النفسية والطب النفسي لمباشرة أية حالات بعيدة عن خبراتهم خلال خدمات إدخال المرضى.

ومهم أيضا لقادة الفريق والمؤسسات المساعدة تجهيز طواقمهم للعمل المتضمن تحديا ومخاطر، مثل التأهب، الوضوح والدعم والتي تعد مفيدة لإجراءات الوقاية مما يعزز الصحة النفسية خلال هذه الأوقات غير المسبوقة.

### الخلاصة:

كل فرد يتعامل مع التوتر والقلق خلال هذا الوباء العالمي، سواء طفلا، كبيرا، أو مقدم رعاية، و/أو مقدم رعاية نفسية. لأجل ذلك فإنه من الأهمية بمكان تنفيذ الرعاية الذاتية واستراتيجيات التكيف الإيجابية خلال هذه الأوقات لخفض هذه المشاعر ولرفع الإحساس العام بالكينونة وبالصحة النفسية.

## References:

1. How to Talk to Your Anxious Child or Teen About Coronavirus:  
<https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/how-talk-your-anxious-child-or-teen-about>
2. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies:  
[https://www.who.int/mental\\_health/publications/mhgap\\_hig/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/mhgap_hig/en/)
3. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak: [Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak](#)
4. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic:  
<https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1211>