

كوفيد - 19

دليل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

لجميع الدول والبرامج

ما الحاجة إليه؟

يمكن أن يسبب الوباء العالمي كوفيد - 19 التوتر والخوف والقلق للأفراد والعائلات، ويمكن أن تكون هذه المشاعر القوية طاغية خاصة بين كبار السن وأخصائيي الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية والأشخاص ذوي الإعاقة والفئات المستضعفة الأخرى.

أدت تدابير الصحة العامة لاحتواء تفشي الفيروس (مثل؛ إغلاق المدارس والحجر الصحي وحالات الإغلاق) إلى تعطيل الروابط الاجتماعية، وقد تؤدي إلى زيادة الشعور بالوحدة والاكئاب وتعاطي الكحول والمخدرات والضارة وإيذاء الذات أو السلوك الانتحاري لبعض الأشخاص، وقد يكون وصم مجموعات معينة من الأفراد مثل أخصائيي الرعاية الصحية ومرضى كوفيد - 19 مشكلة أيضاً.

الهدف من هذه الوثيقة هو تلخيص اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الرئيسية لهذا التفشي وتقديم توجيهات واضحة وقابلة للتنفيذ.

ما الذي يجب ضمانه؟

كي تكون تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي فعالة، يجب تكييفها وإتاحتها لمجموعات مختلفة من الأفراد، ومراعاة الاحتياجات الخاصة للنساء والرجال والفتيات والفتيان، ومراعاة المعايير والأدوار والعلاقات بين الجنسين التي تؤثر على نقاط الضعف المختلفة لدى النساء والرجال، وذلك لتجنب إدامة عدم المساواة المبنية على النوع الاجتماعي والصحة. يتأثر الناس بشكل مختلف في أوقات الأزمات ويحتاجون إلى أنواع مختلفة من المساعدة، يجب أن تتضمن تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، دعماً لمجموعة كاملة من احتياجات الصحة العقلية، كلما أمكن ذلك (راجع [هرم اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي](#) لمزيد من التفاصيل) وأن يتم دمجها في أنظمة الدعم الحالية، ويجب أن تلتزم جميع أنشطة البرامج بمبادئ الحماية على النحو التالي:

- إعطاء الأولوية للسلامة والكرامة وتجنب إلحاق الأذى، ومنع وتقليل أي آثار سلبية غير مقصودة لتدخلاتنا؛
- ضمان الحصول على مساعدة وخدمات مُجدية - بما يتناسب مع الحاجة، دون عوائق مع إيلاء اهتمام خاص للأفراد والفئات المستضعفة؛
- المساعدة، عن طريق إنشاء آليات مناسبة يمكن للسكان المتضررين تقديم التغذية الراجعة من خلالها وطرح الشواغل (المخاوف) والشكاوى؛
- المشاركة والتمكين ودعم وتطوير الحماية الذاتية والقدرات ومساعدة الناس على المطالبة بحقوقهم.

ما يمكنك القيام به هو ...	خذ بعين الاعتبار أنه ...
<p>تأكد من أن المعلومات الدقيقة حول كوفيد - 19 والتدابير الوقائية التي يمكن أن يتخذها الناس متاحة ويمكن الوصول إليها. يجب أن تتضمن جميع التدخلات رسائل إيجابية للصحة النفسية من الأمل، والشعور بالسلامة والهدوء والترابط الاجتماعي والكفاءة الذاتية والمجتمعية، وكثيراً ما يكون لدى الناس والمجتمعات المحلية إحساس متناقض بالسيطرة في حالات الطوارئ، وتشمل التدخلات التي تعزز الكفاءة الذاتية والمجتمعية تعزيز التأقلم الإيجابي ودعم مهارات حل المشاكل، والأنشطة التي تعزز الشعور بالسيطرة. طوّر الرسائل المناسبة للسكان المستهدفين من حيث اللغة والمستوى التعليمي والسياق الثقافي، ويجب أن تعمل الرسائل على تطبيع المخاوف ومعالجة الشواغل والمفاهيم والآراء حول المتضررين والطرق التي يمكن للناس أن يدعموا بها بعضهم البعض، وأن تبنى على استراتيجيات التكيف الإيجابية التي اقترحتها المجتمع وكشف الشائعات والأساطير من خلال تبادل الرسائل الواقعية الرئيسية.</p>	<p>يمكن أن تتفاقم المخاوف بشأن كوفيد - 19 ومخاطرها بسبب نقص المعلومات وحالة انعدام اليقين والمعلومات المضللة، وقد يؤدي الخوف والقلق والضغط المستمرة إلى عواقب طويلة المدى مثل؛ النتائج الصحية الضارة وتدهور الشبكات الاجتماعية والتأثير السلبي على المجتمعات المحلية.</p>
<p>يجب أن تسعى البرامج لتحريك الأفراد الموثوق بهم مثل السلطات المحلية والزعماء المجتمعيين والدينيين لمعالجة وصمة العار والمخاوف المفرطة من العدوى من خلال حملات التوعية العامة التي تتصدى للمفاهيم الخاطئة وتثقيف الجمهور، ويجب إيلاء عناية خاصة عند دمج المرضى الناجين من المرض (المتعافين) في مجتمعاتهم المحلية حتى لا يتسببوا في الأذى (على سبيل المثال؛ لفت الانتباه إلى حقيقة أنهم ناجون من كوفيد - 19)، كما ينبغي تشجيع الجمهور على تقدير ودعم المستجيبين في الخطوط الأمامية ودعمهم والتعاطف معهم.</p>	<p>قد يواجه الأفراد الذين يعملون مع مرضى كوفيد - 19 وعائلاتهم والمرضى الناجين وبعض الجماعات العرقية ووصمة العار (على سبيل المثال؛ الرفض أو التمييز أو التمييز أو حمل علامات أو قد يعانون من فقدان الحالة) بسبب الارتباط الملحوظ بالمرض.</p>
<p>إن البرامج التي تستجيب لكوفيد - 19 عليها واجب رعاية تجاه الموظفين ويجب أن تحمي الرفاه العقلي للمستجيبين عن طريق تقديم معلومات عن الرعاية الذاتية والتدريب على السلامة والصحة المهنية، وتوفر مجموعات دعم الأقران للمستجيبين فرصاً للدعم الاجتماعي أثناء الاستجابة.</p>	<p>قد يعاني المستجيبون (مثل العاملين في مجال الصحة والشرطة وعمال النظافة والأخصائيين الاجتماعيين) لوباء كوفيد - 19 من الضغط النفسي والتعب والإجهاد المهني.</p>
<p>يجب أن تؤكد البرامج للمجتمع المحلي أهمية البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي، وخاصة أولئك المنفصلين عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية، ويجب تشجيع الأفراد المحجورين على ممارسة التمارين البدنية (مثل؛ المشي والتمدد والتمارين الثابتة) والتمارين المعرفية (مثل الألغاز والقراءة وألعاب الورق/ اللوحية) وتمارين الاسترخاء (مثل التنفس العميق والتأمل والاستماع إلى الموسيقى)، ويجب اتخاذ تدابير للحد من التأثير السلبي للعزلة الاجتماعية وتشجيع الاستقلالية (مثل الاختيار في الأنشطة اليومية) في مواقع الحجر الصحي.</p>	<p>قد يشعر الأفراد في الحجر الصحي بالعزلة والوحدة ويعانون من القلق لأنهم انفصلوا عن أحبائهم ومقدمي الرعاية.</p>
<p>يجب أن تعزز البرامج إستراتيجيات الرعاية الذاتية المناسبة ثقافياً، وتشجع العائلات على وضع روتين جديد والحفاظ على طقوس العائلة من أجل تعزيز الشعور بالحياة الطبيعية، خاصة للأطفال، ويجب نصح الناس بإيجاد طرق بديلة للبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلات (مثل؛ الرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي) والحد من التأقلم السلبي (مثل؛ الكحول والتبغ) وقد</p>	<p>يؤدي إغلاق المدارس و توجيهات العمل من المنزل والحد من الحركات إلى تعطيل الإجراءات الروتينية والروابط الاجتماعية ويمكن أن يخلق التوتر والقلق.</p>

<p>تساعد استراتيجيات التأقلم الإيجابية، مثل؛ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والتأمل والاستماع إلى الموسيقى وتمارين التنفس والتحدث إلى شخص ما في التحكم في التوتر والقلق.</p>	
<p>يجب أن تدعم البرامج الذي فقد أحبائه من خلال فرص الحداد بطرق ذات معنى لتقاليدهم وطقوسهم، مع عدم المساس بتدابير الصحة العامة لوقف كوفيد - 19.</p>	<p>الحداد على وفاة أحد الأحبة أمر صعب، ويجعل كوفيد - 19 الأمر أكثر صعوبة، فقد لا تتمكن العائلات التي فقدت أحبائها خلال هذه الفترة من إجراء جنازة تقليدية أو خدمة محاطة بأشخاص يمكنهم دعمهم، كما أنهم غير قادرين على الحصول على نوع التواصل الجسدي والدعم الذي نعتمد عليه عادةً في التغلب على أوقات الفقد (الخسارة).</p>
<p>يجب أن تعزز البرامج قدرات وهياكل الصحة النفسية القائمة من خلال توفير التدريب والدعم في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ بدلاً من إنشاء أنظمة موازية، وسيؤدي ذلك أيضاً إلى إعداد النظام لحالات الطوارئ المستقبلية.</p>	<p>قد لا تتوافر لدى العاملين والخدمات في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الخبرة اللازمة للاستجابة بشكل مناسب لسباق كوفيد - 19.</p>
<p>لحد من مخاطر الإصابة بالفيروس ومواصلة الدعم اللازم للمستفيدين، قد يقوم مزودو الخدمات بتقديم الخدمات عبر التقنيات الإلكترونية وتكنولوجيا الاتصالات، على سبيل المثال؛ عبر الهاتف والجلسات، واستخدام تطبيقات المراسلة (مثل؛ وي تشات WeChat و واتساب WhatsApp) ووسائل التواصل الاجتماعي (مثل؛ فيسبوك Facebook وانستجرام Instagram) لإعداد مجموعات الدعم وتشجيع التواصل الاجتماعي.</p>	<p>ستحتاج برامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الحالية إلى التكيف مع تدابير الصحة العامة ومنع انتشار كوفيد - 19.</p>
<h2>الفئات المستضعفة</h2>	
<p>يجب تحديث مسارات الإحالة وإدراج معلومات عن خطوط المساعدة الوطنية، وأن تتخذ البرامج الاحتياطات لضمان استمرار الحصول على الأدوية والدعم، واحترام الموافقة المستنيرة طوال فترة العلاج للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات على قدم المساواة مع الآخرين.</p>	<p>قد يتجنب الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات قائمة أو متطورة في الصحة العقلية (النفسية) أو من اضطرابات تعاطي المخدرات المرافق الصحية أو قد لا يتمكنون من الوصول إلى مقدم الرعاية، مما يؤدي إلى توقف الخدمات والانتكاسات وأي نتائج سلبية أخرى.</p>
<p>يجب الاستماع إلى الأطفال والسماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم الصعبة، وعلى الآباء الاستجابة لردود فعل أطفالهم بطريقة داعمة واستخدام لغة بسيطة لمساعدة الأطفال على فهم ما يحدث، وتوصيل المعلومات بطريقة مطمئنة وصادقة ومناسبة للعمر (قد يحتاج الآباء إلى دعم إضافي وتوجيهات في مهارات الأبوة والأمومة)، ويجب إدراج مخاطر حماية الطفل في رسائل كوفيد - 19 العامة وعلى الجهات الفاعلة في مجال حماية الطفل الاستمرار في تقديم الدعم للعائلات المعرضة للخطر (مثل؛ الاتصال عن بُعد) والخطوط الساخنة ولجان حماية الطفل المجتمعية ضباط الارتباط) وتحديث معلومات الإحالة، ويجب توعية الآباء بمسائل السلامة عبر الإنترنت. يجب عدم فصل الأطفال عن عائلاتهم إلا للضرورة القصوى (على سبيل المثال؛ للعلاج أو الوقاية من العدوى) ، وإذا</p>	<p>يكون الأطفال عرضة للخطر بشكل خاص لأن فهمهم للحالة أقل، ويشعرون بقدرة أقل على التحكم في الأحداث ولديهم خبرة محدودة في التعامل مع المواقف العصبية، والمدارس أماكن آمنة للعديد من الأطفال الذين يعيشون في منازل مسيئة، ومع إغلاق المدارس، قد يزداد أيضاً احتمال التعرض للإساءة التي يتعرض لها الأطفال أو يلاحظونها خلال هذه الفترة، وقد يتعرض الأطفال لمخاطر عبر الإنترنت بينما يزداد استخدامهم للإنترنت.</p>

<p>كان الانفصال مطلوبًا، يجب توفير الاتصال المنتظم مع العائلة وتبقى المصلحة الفضلى للطفل في المقام الأول، ويجب أن تكون ترتيبات الرعاية البديلة آمنة وموثوقة وأن تتماشى مع تدابير حماية الطفل.</p>	
<p>يجب أن تشمل البرامج على أصوات (آراء) المرأة ومعرفتها في أنشطة الوقاية، ويجب تقديم الدعم لمساعدة المرأة على تحديد العلامات التحذيرية من الضغوطات والتوتر والتوجهات حول كيفية التعامل معها، و أن تشجع البرامج أفراد الأسر المعيشية، ولا سيما الرجال والأولاد على المشاركة في المسؤوليات المنزلية وأدوار الرعاية، أخيرًا ، لأبد من تطوير رسائل موجهة إلى مقدمي الرعاية في مجال الصحة والسلامة للمساعدة في تخفيف القلق والمخاوف.</p>	<p>في سياقات عديدة، تكون المرأة من مقدمي الرعاية الرئيسيين للمرضى وكبار السن والأطفال، ومن المرجح أن يؤدي هذا العبء إلى زيادة الضغط بشكل كبير على صحتهم النفسية.</p>
<p>قدم الدعم العاطفي من خلال التواصل الهاتفي بشكل دوري مع أفراد الأسرة والمختصين في مجال الصحة النفسية، وعند الحاجة، يجب اعتبار تدخلات دعم الأقران للتقليل من الشعور بالوحدة.</p> <p>نقل الحقائق ومعلومات الصحة العامة الخاصة بتفشي المرض بطرق يمكن لكبار السن فهمها بسهولة سواء كانوا يعانون من ضعف الإدراك أو دونه، ويجب تكرار المعلومات كلما لزم الأمر وتوفير نصائح حول المساعدة العملية (مثل توصيل سلع البقالة) وذلك لتقليل الشعور بالقلق.</p>	<p>يرتبط انعدام التواصل الاجتماعي والوحدة بين البالغين الأكبر سنًا بتدني الصحة النفسية، وإذا تفاقم مع عدم اليقين والتوتر يمكن أن يزيد من خطر حدوث الاكتئاب المتأخر أو القلق، قد يعاني البالغين الأكبر سنًا أثناء هذه الفترة أو بفترة العزل من التدهور المعرفي ومن زيادة حالة القلق والغضب والتوتر ويصبحون أكثر عزلة.</p>
<p>يجب إدراج أصوات (آراء) الأشخاص ذوي الإعاقة واحتياجاتهم في التخطيط والاستجابة، كما يجب أن تكون الرسائل شاملة (مثل لغة بريل ولغة الإشارة والشرح النصي) وأن تكون امكانية الوصول متاحة للأشخاص ذوي الإعاقة ومع مراعاة الإعاقات الحسية والفكرية والمعرفية والنفسية الاجتماعية، وكذلك تطوير دليل توجيهي حول كيفية العناية بالصحة البدنية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة في الحجر الصحي.</p>	<p>قد يتسبب هذا التفشي بمواجهة الأشخاص ذوي الإعاقة وعائلاتهم لمزيد من الضغوطات والقلق بسبب العوائق التي تحول دون الوصول إلى المعلومات والخدمات.</p>
<p>يجب أن تستمر البرامج في تقديم الدعم للحالات الفردية التي تعاني من حالات الضغط الشديدة، و مساعدتها على السيطرة على عدم اليقين والقلق، بما في ذلك توفير الاحتياجات الأساسية عند الاقتضاء، ويجب توفير مواقع الحجر الصحي للأفراد غير القادرين على العزل الذاتي بأمان.</p> <p>وضع مواد الوقاية والتوعية في سياقها، وأن تكون متاحة بأشكال متعددة وباللغات المناسبة وتراعي مستويات الإلمام بالقراءة والكتابة،</p> <p>ويجب إمعان النظر في وسائل التواصل (مثل؛ الاتصال عبر الإنترنت والراديو وخطوط المساعدة ومكبرات الصوت من خلال العاملين الصحيين في المجتمع المحلي).</p>	<p>الفئات المستضعفة الأخرى مثل المجتمعات الفقيرة والمشردين واللاجئين والنازحين والمهاجرين هم أكثر عرضة بشكل خاص للتهديدات التي يشكلها فيروس كوفيد -19، لأنهم غالبًا ما يعيشون في أماكن مكتظة و يواجهون صعوبة في الحصول على المياه النظيفة والمرافق الصحية، ومحدودية خدمات الصحة العامة والصحة النفسية، والضغوطات اليومية الزائدة (مثل؛ فقدان الدخل وتقييد الحركة والخوف من الإصابة بالمرض) يمكن أن تؤثر سلبًا على رفاههم النفسية.</p>

المصادر المساعدة:

[التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن فاشية مرض فيروس كورونا-2019 \(كوفيد-19\) ، منظمة الصحة العالمية ، 2020](#)

[مذكرة مختصرة تتناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد 2019 ، اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات ، 2020](#)

[الرعاية الوالدية أثناء كوفيد-19، منظمة الصحة العالمية](#)

[حماية الأطفال أثناء تفشي مرض كوفيد-19: موارد لإنهاء العنف والاساءة، وإنهاء العنف ضد الأطفال](#)

[فيروس كورونا والأطفال: مصادر من منظمة إنقاذ الطفل](#)

[ورقة تعليمات للوالدين: الحفاظ على أمان الأطفال عبر الإنترنت ، تظن أنك تعلم](#)

**:للمزيد من المعلومات والتوجيهات أو الدعم المتعمق من جانب محدد
gender-and-protection@tearfund.org**