



## الصحة النفسية والرعاية الذاتية وقت الأزمات

استمر فيروس كورونا (كوفيد - 19) في الانتشار وإيقاع إصابات وصلت في نهاية شهر مارس إلى ما يُقارب 800 ألف حالة إصابة مؤكدة في جميع أنحاء العالم. ومنذ التقارير الأولى التي صدرت بشأن الفيروس، استمرت الأوساط الطبية والصحية الدولية في التحذير من العواقب الوخيمة التي تتهدد البشرية جراء انتشار الفيروس. وأعلنت منظمة الصحة العالمية حالة الطوارئ الصحية العامة في أواخر يناير 2020 وأعلنت الفيروس ك جائحة (وباء) في مارس 2020، ولم تُنشر تلك التقارير إلى فارق كبير بين نسبة إصابة النساء والرجال حتى الآن.

و الإنتشار السريع لهذا الفيروس وتفشيهِ بصورة كبيرة، أدى إلى إتخاذ المزيد من الإجراءات الإحترازية مثل إعلان حالة الطوارئ، وفرض حظر التجوال، والإلزام بالعزل المنزلي؛ وبما من شأنه الحد من إنتشار الوباء؛ وبما قد يتسبب بأثارٍ سلبية على النساء. وثُفيدُ التجارب السابقة أن النساء يدفعن النصيب الأكبر من الأثمان في ظل الأزمات والجوائح تدفع النساء النصيب الأكبر من الأثمان مهما اختلفت السياقات. وتستمر معاناتهن ودفع الأثمان الباهظة، حتى وإن إنقضت الأزمة أو الجائحة.

كما هو حال النساء في الأزمات، يأتي حال البُعد النفسي والرعاية الذاتية، الذي نتناساه أو ننساه، ولا نرى له أهمية أو صلة بموضوع الأزمة بالرغم من تذكير العلماء الدائم بالإرتباط الوثيق بين الصحة النفسية والرعاية الذاتية والصحة الجُسمانية ومدى تأثيرهما على الجهاز المناعي، بل إن التوتر والقلق قد يؤديان إلى الإصابة بالكثير من الأمراض.

وقد نشرت منظمة الصحة العالمية تقريراً عن الصحة النفسية في حالات الطوارئ، في 11 حزيران / يونيو 2019 جاء به أنه "من المُرجَّح أن يُعاني غالبية الأشخاص المُعرَّضين لحالات طوارئ، إن لم يكن كلهم، من ضائقة نفسية، ومُعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت" وأن "الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية شديدة مُعرَّضون للخطر بالأخص أثناء حالات الطوارئ ويحتاجون إلى إتاحة الرعاية الصحية النفسية

والاحتياجات الأساسية الأخرى". كما جاء " يُشيع الاكتئاب عادةً بين النساء أكثر من الرجال".<sup>1</sup> تلك الضائقة النفسية التي أشارت إليها منظمة الصحة العالمية تزداد فرصها وتختلف أشكالها مع ظروف العزل المنزلي والعزلة الإجتماعية.

وتختلف ردود أفعال وإستجابة الأفراد تجاه الكوارث والأزمات وفقاً لثقافتهم، وخلفياتهم، ومجتمعتهم وبيئاتهم. فمنهم من يتسم بالمرونة، ومنهم من يتخذ عدم المبالاة منهجاً، ومنهم من يُصاب بالدُعر، ومنهم من يُحكّم العقل، إلا أن الكل ينال من الأثر النفسي للكارثة أو الأزمة جانباً يُحدده مدى القدرة على التوازن والتأقلم والموائمة، والتقبل.

وإيماناً منها بقيمة التضامن النسوي، وانطلاقاً من مسئولية نظرة للدراسات النسوية تجاه النساء، وأهمية رفع وعيهن بشأن الحفاظ على الصحة النفسية والرعاية الذاتية، تأتي هذه الورقة للتركيز على بعض من الجوانب المنسية رغم أهميتها، ومشاركة النساء بعض الخبرات لحماية صحتهن النفسية ورعايتهن الذاتية خلال الأزمات والتي يمكن أن يتبعنها نهجاً لما بعد الأزمات. فتقول الكاتبة والشاعرة الأمريكية مارجريت آن جونسون وشهرتها مايا أنجيلو: "في كل مرة تقف امرأة بجانب نفسها وتدعم ذاتها ... فإنها تقف بجانب جميع النساء وتدعمهن، دون أن تعرف ذلك وربما دون أن تعي ذلك".

### ومن ضمن الآثار النفسية للأزمات والكوارث يأتي:

- القلق والخوف بشأن صحتنا وصحة أحبائنا.
- تغيّرات خاصة بأنماط النوم والشهية
- إتباع عادات غذائية غير صحية
- الأرق وصعوبة النوم
- صعوبة التركيز وتشتت الإنتباه
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة

<sup>1</sup> منظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية في حالات الطوارئ: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

- زيادة معدل التدخين
- الهروب إلى الكحوليات والمخدرات
- البكاء المفرط والهياج (خاصةً عند صغار السن)
- التوتر أو الحزن المفرط
- تجنّب بعض الأنشطة التي إعتدنا الإستمتاع بها في الماضي
- صداع وألم بالجسم غير مُبرر
- الغضب والإحباط
- مشاعر مختلطة
- ضغط نفسي
- اضطرابات سلوك وإنفعالات مفرطة تصيبُ المراهقات/بن خاصة
- الإرتداد لبعض من سلوكيات الطفولة بالنسبة لصغار السن

ووفقاً للتحديث الصادر في الخامس عشر من شهر مايو / آيار 2019 عن إدارة خدمات إسائة إستخدام المواد والصحة العقلية، وهي فرع من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية<sup>2</sup>، وعن إستعراض منظمة الصحة العالمية الذي أشارت إليه في التقرير السالف ذكره<sup>3</sup> فإن تلك الأثار النفسية إن لم نلتفت إليها يمكن أن تتفاقم وتتحول إلى اضطرابات نفسية وعقلية وعاطفية خطيرة، تصل إلى حد إضطرابات ما بعد الصدمة أو الإضطراب ثنائي القطب أو الفصام أو الإكتئاب المزمن... وغيرها.

### لماذا النساء؟

يتحول عدد كبير من النساء في وقت الأزمات لخطوط الدفاع الأولى عن أسرهن ومجتمعاتهن ويتحملن ضغوط ومصاعب جمة لتمكين غيرهن من النجاة من الأزمة. وقد جاء في إحصائيات تحالف مقدمي رعاية الأسرة التابع للمركز الوطني لتقديم الرعاية في مدينة سان فرانسيسكو بتاريخ 17 إبريل / نيسان 2019، أن أكثر

<sup>2</sup> SAMHSA : <http://www.samhsa.gov/disaster-preparadddness>

<sup>3</sup> منظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية في حالات الطوارئ: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

من 75% ممن يتحملن مسؤوليات الرعاية والإهتمام بغيرهن وليس بأنفسهن وقت الأزمات والأوبئة هن النساء وليس الرجال، حيث يقضين حوالي 50% من وقتهن يومياً لتلبية إحتياجات الغير<sup>4</sup>، وعليه فقضاء هذا الوقت قد يتسبب في تهديد مصادر رزق المعيلات، ويُلقى بضغوط أكثر على كاهل أخريات قررن الحفاظ على هذا المصدر.

جائحة كورونا (كوفيد – 19) يمكن أن تعود بأثارها السلبية على أغلب النساء في ظل العزل المنزلي وتوقيف الدراسة والعمل من المنزل وحظر التجوال، بل يمكن لبعض الآثار أن تُضر بصحتهن الجسدية والنفسية والعقلية، فهن مطالبات لوقت، غير محدد المدة، أن يرتدين كافة العباءات في آن واحد .

### ماهي الصحة النفسية؟

القدرة على التمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد وعقل خالي من الإضطرابات مما يجعل الفرد يتبع إجراءات وطرق للتحكم في الإنفعالات وخلق توازن بين أنشطة الحياة ومُتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة وحل المشاكل وضمان الرفاهة.

### ماهي الرعاية الذاتية؟

ممارسة الأنشطة الضرورية للحفاظ على الحياة والصحة التي عادةً ما يبدأها ويُنفذها الفرد لنفسه. وتُشير إلى الأنشطة والممارسات التي نقوم بها عمداً، وعلى أساس منتظم، للحفاظ على صحتنا وتعزيزها كما تُشير إلى الصحة العامة، والقدرة على الإتصال بالنفس ومع الإحتياجات الخاصة ومع المشاعر وكذلك الوعي للعواطف والإجهاد والضغط.

### ماهي فائدة الصحة النفسية والرعاية الذاتية؟

- تُعزز علاقتنا مع النفس ومع الآخرين
- تحقيق التوافق مع الذات

<sup>4</sup> FCA : <https://www.caregiver.org/caregiver-statistics-demographics>

- نُصبح أكثر فاعليَّة وإنتاجاً
- تفادي الإحترق الذهني أو النفسي
- التعامل الإيجابي مع الأزمات والمشكلات
- التغلب على الضغوط والتوتر
- توازن الإنفعالات
- القدرة على تحديد المشاعر
- التحرر من المشاعر السلبية
- التمتع بالهدوء
- الشعور بالأمان الذاتي
- الشعور بالسلام النفسي

نعلم أن الأزمات قاسية، لكننا بسرد النقاط أعلاه نود أن ننطلق منها بإيجابية، وذلك إستكمالاً لما بدأتها وزارة الصحة المصرية من تقديم النصائح للمواطنين وإعلانها تخصيص خطين ساخنين للأمانة العامة للصحة النفسية في الحادي والثلاثين من شهر مارس / آذار 2020 من أجل تقديم الدعم النفسي للمواطنين المتواجدين بالمنازل أثناء فترة العزل عبر وسائل الإنترنت من خلال متخصصين في الصحة النفسية، لنجعل من هذه الأزمة فرصة لخلق مبادرة "فريق دعم نفسي" من أجل الإستجابة الفعالة لحالات الطوارئ والأزمات، تتبناه كلاً من وزارة الصحة ونقابة الأطباء ووزارة التضامن الاجتماعي؛ أملا أن تعمل الجهات المعنية على تطوير المبادرة كي تُصبح فيما بعد نواة لبناء منظومة مستدامة خاصة بالصحة النفسية والرعاية الذاتية لضمان توفير الرفاه النفسي ورفع الوعي، ليس فقط خلال الأزمات وحالات الطوارئ، ولكن وقتما وأينما كانت الحاجة لهذا النوع من الدعم وخاصة للنساء المعنفات .

ومن ثم نقترح قبول مجموعة أخرى من الأطباء/الطبيبات والأخصائيين/ات والمعالجين/ات النفسيين/ات المتطوعين/ات، ممن لديهم/ن دراية بتقديم الدعم النفسي والتعامل في ظل الأزمات والطوارئ، وتدريب المزيد من المختصين لتكوين "فريق دعم نفسي للإستجابة في حالات الطوارئ" ، على أن يُشكل هذا الفريق من:

- مراكز الصحة النفسية العامة والخاصة في جميع محافظات جمهورية مصر العربية
- مستشفيات الصحة النفسية العامة والخاصة في جميع محافظات جمهورية مصر العربية

- الجمعية المصرية للصحة النفسية
- الجمعية المصرية للطب النفسي
- رابطة الأخصائيين النفسيين
- الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين
- المنظمات النسوية في مختلف محافظات جمهورية مصر العربية لتضمين وتطبيق البُعد الجندي
- منظمات المجتمع المدني للمساعدة في العمل على لوائح من شأنها حماية وتعزيز حقوق مقدمي الدعم ومتلقي الدعم

يعمل فريق الإستجابة الفعالة لتقديم الدعم النفسي على ما يلي:

- توفير سجل خاص يضم أسماء الأطباء/الطبيبات والأخصائيين/ات والمعالجين/ات النفسيين/ات، وكذلك المستشفيات والمراكز النفسية العامة والخاصة في جميع أنحاء الجمهورية
- خدمة الخط الساخن، التي أطلقتها وزارة الصحة، يتم إتاحتها 7/24، للإستجابة السريعة والفعالة.
- توفير خدمة الإرشادات والإستشارات الهاتفية السريعة
- توفير خدمات الدعم الفردي والجماعي عن طريق التطبيقات الهاتفية المختلفة ووسائل التواصل الإجتماعي الآمنة.
- القيام بحملات ونشرات أو جلسات توعية حول أهمية الصحة النفسية والرعاية الذاتية وقت الأزمات
- القيام بحملات ونشرات أو جلسات توعية حول الأزمة ذاتها (فيروس كوفيد – 19) وكيفية التعامل معه بشكل إيجابي
- إعطاء الأولوية في الإستجابة السريعة للنساء بشكل عام
- إعطاء الأولوية في الإستجابة الفورية بشكل خاص للنساء اللاتي تعرضن لعنف جنسي أو جسدي أو منزلي وإحالاتها للمختصين
- إعطاء الأولوية في الإستجابة الفورية لمن يعانون/ين من اضطرابات نفسية أو عقلية شديدة، مع مُراعاة ضرورة الإطلاع على تاريخهم/ن المرضى والعلاجي.
- إعطاء الأولوية في الإستجابة الفورية لذوي/ات الإحتياجات الخاصة والإعاقات الذهنية.
- توفير المشورة النفسية الأولية حتى وإن كانت دعماً وجدانياً

- توفير الرعاية السريرية الأساسية للصحة النفسية طبقاً لأولوية الحالات
- خلق شبكات وآليات إحالة بين هذا الفريق وبين مختلف الدوائر الفاعلة والمختصة الأخرى.

في خضم كارثة كوفيد – 19، تُصبحُ النساء سجينات منازلهن وتقلُ فرصهن كمشاركات في مواقع إتخاذ القرار، ويغرقن في أعباء ومسئوليات وضغوط نفسية ومتاعب صحية، إضافةً إلى مواجهتهن تحديات الحفاظ على صحتهن الجنسية والإنجابية والتحكُّم في فرص حملهن، وكيفية التعامل مع تصاعد معدلات العنف بأشكاله الجنسي والمنزلي والجسدي. وإعمالاً لقيمنا سنقوم من خلال هذه الورقة وأوراق أخرى بمشاركة بعض المفاهيم والإستراتيجيات والمقترحات لدعم النساء في تخطي الأزمات والخروج منها ليس فقط ناجيات بل وفاعلات.