

دليل المساعدة النفسية لمواجهة فيروس كورونا

20 سؤالاً حول الوقاية والمكافحة

تحرير: وانغ جيان بينغ

ترجمة: رنا عبده



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

الطبعة الأولى: 1442 هـ / 2020م
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
رقم الإيداع: 2020/11925م
ترقيم دولي: 9789776724631
تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين.
دليل المساعدة النفسية لمواجهة فيروس كورونا، تأليف: وانغ جيان بينغ ، ترجمة: رنا عبده.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
174 شارع التحرير، عابدين، القاهرة
تليفون: +20223936038 +201553855000
info@baytelhekma.com
www.baytelhekma.com

تحذير: لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو بأية وسيلة، سواء بالتصوير أو بالتسجيل على أشرطة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي من الناشر.
الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

Arabic Translation Edition Copyright © 2020 Bayt Alhekma Cultural Investment Company

《应对新冠肺炎心理自助手册：防疫抗疫20问》（阿文版）

Copyright © 2020 by Wang Jianping

This edition is authorized by China Renmin University Press

For information address No.31 Zhongguancun Street, Beijing, People's Republic of China.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any part in any form.

ALL RIGHTS RESERVED

المتابعة في الصين: تشانغ شين، تنسيق: ما تشياو نا
مسؤول التحرير: عمرو مغيث، الإخراج الفني: حسام عنتر، غلاف محمد حسام
إشراف عام: أحمد السعيد



المقدمة: حتمًا سيمر الشتاء ويأتي الربيع 1

الباب الأول: معرفة ردود الأفعال الناجمة عن الضغط في الوضع الوبائي

الفصل الأول: تحليل مصدر الضغط في الوضع الوبائي 3

الفصل الثاني: ردود الأفعال الرئيسية الناجمة عن الضغط في الوضع الوبائي 6

الفصل الثالث: التمييز بين ردود الأفعال الطبيعية والمبالغ فيها 9

الباب الثاني: ضبط ردود الأفعال الناجمة عن الضغط في الوضع الوبائي

الفصل الأول: فهم ردود الأفعال النفسية والجسدية في الوضع الوبائي 13

الفصل الثاني: إتقان الطرق العلمية لضبط النفس 19

الباب الثالث: التعامل مع التغيرات النفسية في ظل الوباء بطريقة شاملة

الفصل الأول: ضبط النفس 29

1. أنا قلق جدًا لأنني لا أستطيع شراء أقنعة الوجه أو الكحول، ماذا أفعل؟

2. لا يسعني إلا قراءة أخبار الوباء والقلق بشأن الإصابة بالعدوى بعد السعال، ماذا

أفعل؟

3. أشعر بالغضب الشديد كلما رأيت الأخبار على الإنترنت، ماذا أفعل؟
4. لا أستطيع أن أنام جيداً خلال فترة الوباء، ماذا أفعل؟
5. الحالة المزاجية منخفضة، وأشعر أن كل شيء بلا معنى، ماذا يحدث؟
6. أشعر بالقلق بعد العزل والملاحظة، كيف أضبط مزاجي؟
7. كيف يمكن لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة قضاء عطلتهم بشكل أفضل في ظل الوباء؟
8. أنا طبيب، أشعر بالتعب والعجز بعد التعامل مع كل هؤلاء المرضى، ماذا أفعل؟
9. لا يستمع إليّ والديّ عندما أطلب منهما ارتداء القناع عند الخروج، ويتشاجران معي، ماذا أفعل؟
10. كيف أهدئ الأطفال الذين يرغبون في الخروج؟
11. في العزل المنزلي، يلعب زوجي الألعاب طوال الوقت وتتشاجر دائماً، ماذا أفعل؟
12. أظن أنني السبب في إصابة عائلتي، وأشعر بالذنب، ماذا أفعل؟
13. كيف يمكن دعم أفراد الأسرة وتحديد وقت الحاجة إلى موارد المساعدة المهنية؟
14. عائلتي مصابة بالفيروس، ماذا يمكنني أن أفعل؟
15. ينهب الجميع السلع والمواد، فما هذه الحالة النفسية؟ وهل أنهم مثلهم؟
16. كيف أحافظ على هدوئي أمام الأخبار المنتشرة في كل مكان؟
17. أنا من ووهان، فماذا أفعل إذا تعرضت للتمييز؟

الباب الرابع: مواجهة الحزن، ومواجهة وفاة الأقراب والأصدقاء بسبب الوباء

99 الفصل الأول: معرفة الحزن وفهمه

105 الفصل الثاني: المساعدة الذاتية للمشاكل النفسية الحزينة

18. توفي أقرابي وأصدقائي بسبب الوباء، فهل ردود فعلي تكون طبيعية؟

19. كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهما على مواجهة الحزن؟

20. ماذا يمكننا أن نفعل عندما يفقد الأصدقاء أقرابهم بسبب الوباء؟

الباب الخامس: أدوات المساعدة الذاتية النفسية

127 الفصل الأول: تقييم المشاعر السلبية وتعديلها

138 الفصل الثاني: تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء والمساعدة على النوم

لجنة التحرير

رئيس تحرير: وانغ جيان بينغ

نائب رئيس التحرير: لي لي بو، هان، جينغ، شو، جيه



حتما سيمر الشتاء ويأتي الربيع

في نهاية عام 2019، انطلق فيروس كورونا سريعاً من مدينة ووهان ليجتاح العالم أجمع، ومع الزيادة السريعة في عدد المصابين، وتوسع انتشار الفيروس، أعلنت منظمة الصحة العالمية في 30 يناير 2020، وباء كورونا كحالة طوارئ صحية عالمية.

شهد الشعب الصيني عيد ربيع لم يسبق له مثيل، فبسبب هذا الوباء، أُستبدل لَمَّ شمل الأسرة بالعزلة الذاتية، وقلت التجمعات السعيدة لعودة السلامة، وأصبحت مراكز التسوق الصاخبة والمواقع السياحية المزدهمة بطبيعتها، خالية من الناس، وازدحمت عيادات الحمى في المستشفيات الكبرى، وأصبح الطاقم الطبي يكافح في الخطوط الأمامية ليل نهار، حتى إن بضع دقائق من الراحة صارت رفاهية، وبسبب الوضع الوبائي، أُجِّل العمال المهاجرون عودتهم إلى العمل، وأُجِّلَت العودة إلى المدارس، وتعطلت وتيرة الحياة، وسواء في ووهان أو في مناطق أخرى، فإن الجميع يشعرون بالخطر، وبالتالي

ظهرت سلسلة من ردود الأفعال الناجمة عن الضغط، كالتوتر، والخوف، والغضب، والاكتئاب.

في ذلك الوقت، كنت في إجازة في الولايات المتحدة وسمعت بانتشار الوباء، وبصفتي أحد المنظمين الذين شاركوا في أعمال المساعدة النفسية في قسم علم النفس بجامعة بكين للمعلمين ولجنة العمل والتسجيل في علم النفس الإكلينيكي والاستشاري في جمعية علم النفس الصينية، قُدمت على الفور الإشراف والتوجيه للعاملين في مجال المساعدة النفسية في الخطوط الأمامية، وأطلقت بثًا مباشرًا موجهاً للجمهور لتعميم التوعية النفسية للوقاية من الوباء. في الوقت نفسه، اتصل بي رئيس تحرير دار نشر جامعة الشعب الصينية في الصين لتحرير كتاب عن المساعدة الذاتية النفسية للوقاية من الأوبئة ومكافحتها، وكنت أخطط للقيام بذلك؛ لذا بدأت في إعداد هذا الكتاب وتحريره، بعد ذلك، أكملت دليل المساعدة الذاتية النفسية بجودة عالية في وقت قصير جدًا بمساعدة طلبة الدكتوراه وطلاب الماجستير ومجموعة من الاستشاريين النفسيين المتخصصين.

يختلف هذا الدليل عن كتاب المساعدة الذاتية المنشور حالياً، إذ يتميز دليلنا بالخصائص التالية:

أولاً: تعدُّ نظرية السلوك المعرفي هي الدعم العلمي لهذا الدليل، والعلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي علمي قائم على الأدلة يتميز بأنه قصير المدى وعالي الكفاءة، و«المساعدة الذاتية» هي إحدى خصائص العلاج السلوكي المعرفي، والتي تلائم الفكرة الرئيسية لهذا الدليل؛ إذ يحاول هذا الدليل عرض ردود الأفعال النفسية والجسدية للناس في ظل الوضع الوبائي من منظور علم السلوك المعرفي، ويقترح تدابير التكيف المقابلة.

ثانياً: تم طرح 20 سؤالاً توضيحياً والإجابة عنها، سؤالاً تلو الآخر، في شكل سؤال وجواب، ذات صلة بمحتوى مكالمات الخط الساخن للرعاية العامة للمساعدة النفسية للوقاية من الوباء ومكافحته. لا يحتوي الدليل على طرق المواجهة العلمية والعملية فحسب؛ بل يحتوي أيضاً على نظريات علمية متخصصة وسهلة الفهم.

ثالثاً: أضفنا محتوى التعامل مع الحزن في ظل الوضع الوبائي، ففي المرحلتين المتوسطة والأخيرة من الوباء، ومع زيادة عدد الوفيات، تصبح مشكلة الحزن ذات أهمية خاصة؛ لذلك خصصنا باباً كاملاً للحزن في هذا الدليل، والذي يمكن أن يساعد القارئ مستقبلاً على فهم مشاعر الحزن الناجمة عن الخسارة في الأحداث الكارثية الكبرى.

رابعاً: تم اختيار وتجميع ثماني أدوات مساعدة ذاتية نفسية أثبتت فاعليتها في البحث والممارسة، بحيث يمكن للقراء اختيار الأدوات المناسبة «للمساعدة الذاتية النفسية» عند الحاجة.

ساعدني اثنان من طلابي، لي لي بو، وهان جينغ في إعداد إطار الدليل ومراجعة جميع نسخه تحت إشرافي عدة مرات، وأثناء إعدادها، كتبت أنا ولي وان جيون، وشو تشيان، وتشو يا ون البابين الأول والثاني معاً، وتولى شو جيه، الأستاذ المساعد بمركز بحوث وتعليم الصحة النفسية بجامعة بكين للتكنولوجيا الكيميائية، مسؤولية كتابة الباب الرابع الخاص بمحتوى «الحزن»، وشاركه في كتابة هذا الباب طلابي: شينغ يي لون، تانغ سو تشين، وشو شين، وجياو كه يوان، وتانغ رن تشي هوي، وتسو شين يان، وصديقي العزيز السيد ليو شين شيان، كما شارك العديد من علماء النفس، ممن شاركوا في التدريب المستمر لمدة عامين للعلاج السلوكي المعرفي، في إعداد البابين الثالث والخامس، وهناك آخرون ممن شاركوا في إعداد هذا الدليل، وقد أدرجوا جميعاً في قائمة الأشخاص الذين

أعدوا هذا الدليل مسبقاً، ولم يتم ذكرهم هنا، وأعد فهرس الكتاب، الطالبان، وانغ زي يي ووانغ وي تسه.

أثناء تحرير هذا الدليل، راجعنا محتوى جميع مكالمات الخط الساخن للرعاية العامة للمساعدة النفسية، وجمعنا الموضوعات من المستشارين النفسيين، ولم يستغرق الأمر سوى سبعة أيام لإنهاء الإطار الرئيسي للكتاب، و كنت في الولايات المتحدة خلال هذه الأيام، وكان المشاركون متحمسين. وضحا بأوقاتهم مع الأسرة، ووقت راحتهم؛ لإعداد هذا الدليل الرائع، وكان لدينا جميعاً هدف مشترك وهو إنهاؤه في أقرب وقت ممكن، لمساعدة المحتاجين بشكل أسرع، لقد تأثرت بشدة بهذه الروح، وأودُّ أن أعرب عن امتناني العميق لكل من شارك في الكتابة، وكذلك المؤلفين الذين أسهموا بدأب ولكن لم يتم إدراجهم في المسودة النهائية بسبب المساحة المحدودة.

نظراً لضيق الوقت، والقدرة والمستوى المحدودين، فهناك حتماً أوجه قصور في الدليل؛ لذا يرجى من القراء طرح الملاحظات وتصحيحها. أمل أن أحصل على آرائكم.

على الرغم من أن الوباء لم ينته بعد، فإنني أثق أننا جميعاً كشعب صيني متحدون، وبالتأكيد سوف نهزم الفيروس في المستقبل القريب. وقتها نسير في الشارع بحرية، ونخلع الأقنعة، ونعانق الأقارب والأصدقاء الذين لم نرهم منذ فترة طويلة، فأنا أثق أنه: «حتمًا سيمر الشتاء، ويأتي الربيع».

وانغ جيان بينغ

الولايات المتحدة، فبراير 2020



الباب الأول

معرفة ردود الأفعال
الناجمة عن الضغط في
الوضع الوبائي



أظهرت مجموعات مختلفة من الناس سلسلة من ردود الأفعال الناجمة عن الضغط على المستويات النفسية والجسدية والاجتماعية في مواجهة الوباء المفاجئ، والتي تشير إلى ردود الأفعال المختلفة عن المعتاد، والتي تظهر عندما يواجه الفرد محفزات جديدة لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها، أو عندما يتجاوز الوضع الحالي قدرة الفرد على التحمل.

تركز في هذا الباب على ردود الأفعال الناجمة عن الضغط التي تظهر غالباً لدى الأشخاص خلال مواجهتهم لفيروس كورونا، ونود مساعدتكم في فهم الأسئلة التالية بشكل صحيح:

- (1) ما الأحداث التي تصبح «مصدر ضغط» يؤدي إلى سلسلة من ردود الأفعال، في ظل الوضع الوبائي الحالي؟
- (2) ما ردود الأفعال الرئيسية الناجمة عن الضغط في الوضع الوبائي؟
- (3) أي من ردود الأفعال هذه طبيعية؟ وأي منها مبالغ فيها؟

أتمنى أن يساعدك هذا المحتوى في فهم التغييرات التي يمكن أن يسببها لك الوضع الوبائي بشكل أفضل، ويجعلك أكثر طمأنينة وأقل ذعراً.

الفصل الأول تحليل مصدر الضغط في الوضع الوبائي

لا يتوقف مرض الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد -يعرف اختصاراً باسم «فيروس كورونا المستجد»- عن الانتشار، وتتغير ردود أفعال الناس وفقاً لذلك، ويسمى هذا النوع من ردود الأفعال التي تنتج بسبب محفزات محددة «ردود الأفعال الناجمة عن الضغط»، ونحن نسمي «المحفزات المحددة» باسم «مصدر الضغط»، أما فيروس كورونا فيعدُّ مصدرًا مؤدياً للمرض،



وليس مصدرًا مباشرًا للضغط الذي يؤدي إلى ردود الأفعال الجسدية والنفسية المختلفة، ويشمل مصدر الضغط بشكل رئيسي الوضع الوبائي الحالي والأخبار السلبية المتعلقة به، بالإضافة إلى بعض مصادر الضغط الثانوية، وتعد مصادر الضغط الثانوية سلسلة من ردود الأفعال الناجمة عن مصادر الضغط؛ كردود الأفعال العاطفية والجسدية، والتي تعمل بدورها كمصدر جديد للضغط؛ مما يتسبب في مزيد من ردود الأفعال، وتشكيل محفز أقوى يشبه كرة الثلج.

إن وضع مكافحة الوباء خطر، فالتحديثات اليومية الرسمية لعدد التشخيصات والمشتبه في إصابتهم والوفيات وعدد حالات الشفاء هي المحفزات التي من المرجح أن تثير ردود الأفعال لدى الأفراد في الوقت الحالي. وفي الوقت نفسه فإن جميع الأخبار الحقيقية والكاذبة مجهولة المصدر، على سبيل المثال، «مَن تم عزله؟ وأي منطقة سكنية أغلقت؟»، و«المعكرونة سريعة التحضير بيعت كلها، هناك نقص في إمدادات أقنعة الوجه»، و«يمكن لبعض الأعشاب الطبية الصينية أن تحد من تأثير الفيروس بشكل فعال، وهناك نقص في إمدادات الصيدليات الكبرى»، أصبحت مصادر للضغط مليئة بالشكوك والغموض. ومن أجل السيطرة الصارمة على الوباء ومنع انتشاره بشكل أكبر، شرعت مناطق مختلفة في الاستجابة على المستوى الأول لحالات الطوارئ الكبرى للصحة العامة. ونفّذت الوحدات، والمجتمعات، والمدارس على جميع المستويات بدقة نظام «التحقيق اليومي، والتقرير الصفري» كما هو مطلوب؛ لذلك، فإن الأجواء التي تشكلت للتعامل مع الوباء بشكل متوتر هي أيضًا مصدر للضغط، بالإضافة إلى التغيرات في البيئة العامة، فأصبح على كل عائلة تقليل مرات خروجها، وإلغاء التجمعات، ودخول حالة «العزل» خلال عيد الربيع المزدهم أصلًا، وهذا يكون له أيضًا سلسلة من التأثيرات على ردود الأفعال الجسدية والنفسية للفرد. وبالطبع، في يوم العزل المنزلي، أصبحت ردود أفعال الأسرة تجاه الوباء أيضًا مصدرًا للضغط، كقيام الآباء بالتنظيف والتعقيم بشكل متكرر، أو

التوقعات السلبية حول إمكانية الوقاية من الوباء ومكافحته، أو مطالبة الأسرة مراراً بقياس درجة الحرارة، وغيرها.

إضافة إلى مصادر الضغط المذكورة أعلاه والتي أحدثها الوباء، يتولد لدى الأفراد أيضاً بعض ردود الأفعال النفسية والجسدية بسبب الضغط؛ كالتوتر والهلع الناجم عن القلق المفرط من الإصابة بالعدوى، والتي قد تسبب أعراضاً جسدية مثل التعرق والحمى. وتصبح هذه الأعراض الجسدية مصادر ضغط ثانوية؛ مما يجعل الفرد أكثر قلقاً بشأن علامات العدوى، وبالتالي يُظهر ردود أفعال عاطفية وجسدية أكثر حدة، والتي تستمر في التطور والتفاقم، ككرة الثلج فتشكل ضغطاً ثانوياً أقوى.

بشكل عام، إن مصادر الضغط التي يسببها الوباء هي حقيقة موضوعية، وتختلف مصادر الضغط الثانوية من فرد لآخر بسبب ردود الأفعال المختلفة لدى كل فرد تجاه هذه المصادر، كما يؤثر الاهتمام الانتقائي والتفسير العقلاني لمصادر الضغط على السلوك المحدد لردود الأفعال الناجمة عن الضغط، ويمكنهما أيضاً التحكم بشكل فعال في توليد مصادر الضغط الثانوية.

الفصل الثاني

ردود الأفعال الرئيسية الناجمة عن الضغط في الوضع الوبائي

في مواجهة الأحداث المسببة للضغط، تُعدُّ ردود الأفعال المحددة التي يُظهرها الأفراد ردود أفعال طبيعية تكيفية، تتعكس بشكل رئيسي في العواطف والجسد والمعرفة والسلوك.

أولاً: ردود الأفعال العاطفية

من بين الأحداث المسببة للضغط، تُعدُّ ردود الأفعال العاطفية الأسهل إدراكاً وأول ما يمكن ملاحظته. فوسط انتشار الوباء الحالي وعملية الوقاية منه ومكافحته، تظهر ردود الأفعال العاطفية للفرد بشكل أساسي في القلق، والهلع، والعصبية، والشك، والاكتئاب، والحزن، والعجز، واليأس، ولوم الذات. والقلق والهلع هما أكثر ردود الأفعال العاطفية شيوعاً لدى معظم الناس بعد تفشي المرض؛ إذ يشعر العامة بهما، بشأن ما إذا كان من الممكن السيطرة على الوباء بشكل فعال، بعد مشاهدتهم للعدد المتزايد من التشخيصات المؤكدة، بالإضافة إلى مواجهة نقص بعض الموارد كأقنعة الوجه، ومواد التطهير، والاستخدام المحدود لوسائل النقل.

تتكوّن لدى الأفراد ردود أفعال عاطفية متباينة في المواقف المختلفة في الوضع الوبائي، فبالنسبة إلى المرضى الذين تم تشخيصهم، فإنهم يواجهون مخاوف قوية ويقلقون بشأن إمكانية العلاج، كما أنهم قلقون بشأن ما إذا كان أفراد أسرهم قد أصابتهم العدوى كذلك، كما أن مراقبي الحجر الصحي يشعرون بالقلق بشأن ما إذا كانوا مصابين أم لا؟ أو ما إذا كان أحد أقاربهم قد أصيب أم

لا؟ ولأنهم غير متأكدين، فيكون القلق أكثر وضوحاً، وتشعر الطواقم الطبية التي تكافح في الخط الأمامي بالتوتر والعجز في مواجهة الأعداد الكبيرة من المرضى ونقص الإمدادات الطبية، وفي مواجهة عدم فهم المرضى وعائلاتهم وحتى إلقاء اللوم عليهم، وبالتالي، يشعرون بالظلم والحزن نتيجة لمعاملتهم بشكل غير ودي. إضافة إلى تزامن الوباء مع السنة القمرية الجديدة في الصين، والتي أثرت على خطط سفر العديد من الأشخاص، وبسبب البقاء في المنزل، والخروج المحدود، وتأخر الإجازات، يشعر بعض الأفراد بالضجر الشديد.

ثانياً: ردود الأفعال الجسدية

عندما يقع الفرد تحت الضغط لفترة طويلة ويتأثر بالمشاعر السيئة، غالباً ما تكون لديه ردود أفعال جسدية؛ كاضطراب الجهاز الهضمي والإسهال وفقدان الشهية، وغالباً ما يؤدي القلق والهلع، أكثر ردود الأفعال شيوعاً في الوضع الوبائي، إلى ظهور أعراض كالأرق والخلل العضلي. وإذا لم تستطع النوم جيداً في الليل، فسوف يتسبب ذلك في الشعور بالتعب والصداع والدوخة وما إلى ذلك خلال النهار، مما يزيد من قلق الفرد بشأن الإصابة، كما أن التعرض للضغط لفترة طويلة يمكن أن يؤدي أيضاً إلى اضطراب الغدد الصماء وضعف وظائف الجهاز المناعي؛ وبالتالي يزيد خطر الإصابة بالمرض.

ثالثاً: ردود الأفعال المعرفية

في مواجهة التطور المستمر للوضع الوبائي، تتجلى ردود الأفعال المعرفية للفرد بشكل رئيسي في التنبؤ الكارثي بالوباء، والخوف الدائم من الإصابة بالعدوى، ويصبح من الصعب تحويل اهتمام الفرد بالوباء إلى أشياء أخرى، حتى إن هناك بعض الأفراد يفكرون في الانتحار، وبسبب الانتشار السريع للوباء، واستمراره لفترة طويلة، وتأثيره على نطاق واسع، أصبح لدى الناس بعض الأفكار الكارثية. على سبيل المثال، إذا كان الفرد يعاني فقط من أعراض البرد، فيعتقد أنه مصاب بفيروس كورونا، وبالتالي يعزل نفسه في منزله،

ويؤدي العزل في المنزل إلى الإفلاس والبطالة والفشل في الالتحاق بالمدرسة بنجاح أو إكمال المدرسة، وإذا تم تشخيصه بإصابته بالفيروس، فيظن أنه يبتعد عن حوله إلى الأبد، وغيرها من الأفكار. في مواجهة الانتشار المفاجئ للوباء، تتكوّن لدى الناس أيضًا تصورات أخرى غير معقولة، على سبيل المثال: «كطبيب، يظن أنه يجب عليه علاج جميع المرضى»، أو «بالانتباه إلى تغيرات الوضع الوبائي طوال الوقت، سأتجنب الإصابة بالعدوى»، أو «يفقد جميع الناس قوتهم أمام الكوارث»، وما إلى ذلك.

رابعًا: ردود الأفعال السلوكية

للحدّ من إمكانية الإصابة بفيروس كورونا قدر الإمكان، وللوقاية من الوباء ومكافحته، تظهر ردود الأفعال السلوكية للفرد بشكل رئيسي كغسل اليدين باستمرار، والتطهير، واستشارة الطبيب، وقياس درجة حرارة الجسم بشكل متكرر، والتطهير المستمر للهواتف المحمولة، ومتابعة آخر أخبار الوباء، وشرب الكحول، والتدخين، والإفراط في تناول الطعام، واضطراب نمط المعيشة، وما إلى ذلك. على سبيل المثال: إذا شعر بعض الأفراد بالقلق من الإصابة بالفيروس، فإنهم يغسلون أيديهم ويظفرونها باستمرار، وعندما يعاني بعض الأفراد من وعكة صحية بسيطة كالسعال، والتهاب الحلق، والعطس، فإنهم يستشيرون الطبيب بشكل متكرر، وبعض الأفراد لأنهم لا يستطيعون استشارة الطبيب بسهولة أو لم يتم شفاؤهم، فإنهم يتناولون على الأطباء بالسبّ والضرب، ومن أجل السيطرة على انتشار الوباء، وبناءً على أوامر التقليل من الخروج، لم يجد بعض الأفراد ما يفعلونه، فأمضوا وقت فراغهم في شرب الخمر والتدخين والإفراط في تناول الطعام.

في مواجهة فيروس كورونا، من الطبيعي أن يُظهر الجميع درجة معينة من ردود الأفعال العاطفية والجسدية والمعرفية والسلوكية، ولكن إذا استمرت لمدة طويلة وكانت بدرجة مبالغ فيها، فتؤثر على حياتنا العادية وعلى عملنا ودراستنا وعلاقاتنا الشخصية.

الفصل الثالث

التمييز بين ردود الأفعال الطبيعية والمبالغ فيها

إن القدر المناسب من ردود الأفعال الناجمة عن الضغط مهم أيضاً، فعلى سبيل المثال، في الوضع الوبائي، ازداد قلق الناس، وهذا النوع من القلق هو «رد الفعل الطبيعي للأشخاص العاديين عندما يواجهون مواقف غير طبيعية». فهذا القلق يذكرنا بأن نولي المزيد من الاهتمام بالنظافة الشخصية، وتعزيز الحماية، والبعد عن التجمعات؛ لضمان الوقاية من الإصابة بالعدوى بأكبر قدر ممكن، ففي حالة ظهور أعراض كالحمى والسعال الجاف، يدفعنا القلق من الإصابة بالفيروس، إلى استشارة الطبيب وتناول العلاج مبكراً، وعدم تأخير الحالة.

يمكن من خلال المثال التالي تمييز ردود الأفعال المبالغ فيها: تشعر (أ) أحياناً بالدوار والحكة في الحلق. وبعد أن سمعت عن أعراض فيروس كورونا في الأخبار، بدأت التركيز أكثر على الرأس والحلق، مع تجاهل الشعور بالأجزاء الأخرى من الجسم، وكلما ركزت على جزء معين من الجسم، شعرت أن هناك شيئاً مختلفاً في ذلك الجزء، وأصبح لدي (أ) بعض التفسيرات الخاطئة لهذه الأحاسيس الغامضة حيث عدت التغيرات الطفيفة في درجة حرارة الجسم الطبيعية مثل الحمى، وربطت الشعور بجفاف الفم بعد الاستيقاظ



كل يوم بأعراض فيروس كورونا. ودون أي دليل موضوعي بإصابتها بالعدوى، بدأت في التفكير بأفكار كارثية مثل: «بالتأكيد أنا مريضة للغاية، وبالطبع نقلت العدوى إلى والدي، لن يعتني أحد بوالدي بعد عزلي عنهم». ويشير التفسير الخاطئ لأحاسيس الجسم والأفكار الكارثية إلى أنها قد وقعت في «فخ التفكير»، والوقوع في فخ التفكير، وتصديق الأفكار دون أساس هو علامة على رد الفعل المبالغ فيه. وبالتالي أعطت (أ) لنفسها: 0 درجة ليست قلقة على الإطلاق، و10 درجات قلقة للغاية، وأعطت لنفسها 9 درجات، وحافظت على 7 إلى 9 درجات وهي مستيقظة خلال اليوم، وفاقت مشاعر القلق والتوتر الجسدي قدرتها على التحمل، وهذا أحد مظاهر رد الفعل المبالغ فيه. ومن حيث السلوك، فقد تحول كل تركيز (أ) خلال هذه الفترة على الوباء؛ لتتأكد ما إذا كانت مصابة بالفيروس أم لا؟ ونسيت كل خططها السابقة خلال العطلة من قراءة الكتب، والدروس عبر الإنترنت، والتحدث مع والديها، وصارت تطهر هاتفها، وتقيس درجة حرارتها بشكل متكرر، فقط للبحث عن اليقين الداخلي، وليس لتغيير وضعها أو فعل ما تريده في الواقع.

يمكننا الجمع بين مظاهر ردود الأفعال الناجمة عن الضغط الموصوفة سابقاً، وإجراء تقييم ذاتي مقارنة بحالة (أ): لمعرفة ما إذا كانت ردود أفعالنا النفسية والجسدية الحالية هي «ردود فعل طبيعية» أو «ردود فعل مبالغ فيها»، وهناك طريقة أخرى بسيطة للتقييم وهي المقارنة بين ردود أفعالك وردود الآخرين، فإذا كانت عائلتك وأصدقائك ممن في الموقف نفسه لهم ردود أفعال مشابهة لردود أفعالك، فهذا يعني أن قلقك طبيعي جداً، فاستمر في «إحاطة نفسك» في المنزل (في مكان مغلق نسبياً، وقم بتسليية نفسك) واستمتع بوقتك، وأما إذا كانت حالتك تشبه حالة (أ)، ووقعت في فخ التفكير، وسمحت للقلق أن يصبح أساس حياتك اليومية، وصرت تتابع أخبار الوباء بشكل جنوني، ودائماً تتحقق مما إذا كان حلقك جافاً وبه حكة، وتقيس درجة الحرارة من وقت لآخر، ولم يعد لديك أي اهتمام بالأشياء التي كنت تحب فعلها من قبل، أو حتى تظل قلقاً طوال اليوم إذا سمعت أحد أفراد عائلتك يعطس، فهذه هي ردود الأفعال المبالغ فيها.

(بقلم: وانغ جيان بينغ، لي وان جيون، شو، تشيان، تشو يا ون)



الباب الثاني

ضبط ردود الأفعال
الناجمة عن الضغط في
الوضع الوبائي



بدأ العلاج السلوكي المعرفي في أوائل ستينيات القرن الماضي، وهو مجموعة من طرق العلاج النفسي المنظم قصير المدى القائم على الأدلة، يهدف للتغلب على المشاكل ومساعدة المريض في إدراك التفكير غير الدقيق أو السلبي. إن المبدأ الأساسي للعلاج السلوكي المعرفي هو أن نظرتنا (إدراكنا) للحدث هي التي تحدد مشاعرنا (العاطفة / الفسيولوجيا) وسلوكنا، وليس الحدث نفسه، وعندما يتعلم الناس استخدام طريقة أكثر واقعية وتكيفية عند تفسير الأحداث، تكون حالتهم وسلوكهم العاطفي / الفسيولوجي أكثر وظيفية، وتؤكد الدور الحاسم للعوامل المعرفية تجاه العواطف والسلوكيات.

في ظل المقاومة الوطنية لفيروس كورونا، يفكر الأفراد في العديد من المفاهيم والتقييمات والتفسيرات والتوقعات لهذا الحدث، ويفعلون نظام «التفكير». ومن ثم يؤثر نظام «التفكير» على ردود أفعال الفرد العاطفية والجسدية والسلوكية، ويدخل في دائرة التأثير المتبادل والتغذية الرجعية التفاعلية. ويساعدك هذا الباب من منظور علم السلوك المعرفي، على فرز مختلف ردود الأفعال النفسية والجسدية والتفاعل المتبادل بينها في ظل الوباء؛ وعلى هذا الأساس، يقترح استراتيجيات لضبط النفس، بناءً على الفكر والعاطفة والجسد والسلوك.

الفصل الأول فهم ردود الأفعال النفسية والجسدية في الوضع الوبائي

أولاً: فهم طبيعة مصادر الضغط في الوضع الوبائي
إن طبيعة مصادر الضغط تتمثل في أن هذا الوباء «حالة طوارئ صحية عامة» (كما حددهته منظمة الصحة العالمية)، وتلفت السماتان الرئيسيتان «حالة طوارئ» و«حالة عامة» انتباهنا؛ حيث تسبب كلمة «طوارئ» شعوراً بالصدمة للناس؛ ولأن الأفراد خلال الفترة الانتقالية غير مستعدين نفسياً، فإنهم يشعرون «بالمشاركة السلبية»، وبالتالي تتأثر حياتهم من جميع الجوانب، وتشير كلمة «حالة عامة» إلى أن أشعة مصادر الضغط قد انتشرت بشكل واسع لتشمل الدولة والعالم



أجمع، وعلى الرغم من أن كونها طبيعة جماعية، فإنها تؤثر على شعور ضبط النفس لدى كل فرد.

إضافة إلى كون الوباء نفسه مصدر ضغط كبير يهدد سلامة حياة الفرد، هناك أيضاً سلسلة من المشاكل الواقعية التي تصاحبه أثناء تفشيه، تؤدي أيضاً إلى ردود الأفعال النفسية والجسدية للفرد؛ مثل:

(1) تدفق الأخبار والمعلومات: في عصر الإنترنت عبر الهاتف المحمول، ينتشر كم كبير من الأخبار بسرعة كبيرة وفي وقت قصير؛ لذا سوف يصلنا الكثير من الأخبار المتعلقة بالوباء. على سبيل المثال، مرة تتصفح الأعداد المتزايدة من المصابين، ومرة تشاهد منشورات لـ«مَن تم عزله»، وأخرى تعرف معلومات حول نقص السلع الغذائية في الأسواق، وغيرها.

(2) تعديل خط السير والاستفسارات المختلفة من الوحدات والمجتمعات والمدارس: نظراً إلى طلبات تمديد العطلة والوقاية



والعزل، تعطلت جميع الخطط الأصلية، وتغير وقت بدء العمل والدراسة، ومع التحديث المستمر لتدابير الوقاية من الوباء، تحتاج الوحدات والمجتمعات والمدارس أيضاً إلى إجراء مسح يومي للوضع. (3) التغيرات السلوكية والنفسية لمن حولك: فداءً ما ينظف الآباء أو يعقّمون المنزل أو ينشرون الأخبار المختلفة، ويستمر صراخ الأطفال دائماً للخروج، وغيرها.

إن مصادر الضغط الكبيرة والصغيرة المذكورة أعلاه تستمر في «الدخول» إلى عقولنا، وترسل إلينا باستمرار «إنذارات الخطر».

ثانياً: نظام ردود الأفعال الجسدية والنفسية للفرد تحت الضغوط الكبرى

يملك نظام ردود الأفعال الجسدية والنفسية وظيفة ضبط النفس، والتي تتعكس على العمل الطبيعي للوظائف اليومية، كما تتعكس بشكل أكبر على الاستجابة السريعة للأفراد عند مواجهة الضغوط لمساعدتهم على البقاء، وفي مواجهة مصدر الضغط نظهر مختلف ردود الأفعال الجسدية والنفسية الناجمة عن الضغط.

في البداية، تدخل جميع المعلومات الخارجية نظامنا الداخلي عبر المعالج المركزي وهو «أفكارنا»؛ حيث يعتقد العلاج السلوكي المعرفي أن كيفية تفسيرك للمعلومات الخارجية والمواقف التي تحدث حولك، ونظام الاعتقاد لديك، يحدد ردود أفعالك العاطفية والجسدية والسلوكية. وتختلف ردود أفعال كل فرد في مواجهة نفس مصدر الضغط «فيروس كورونا» اختلافاً كبيراً من حيث الدرجة والأداء المحددين. ويمكنك فهم ذلك، إذا رأيت ردود الأفعال المختلفة لكل فرد في الأسرة نفسها، على سبيل المثال، الأفراد الذين يجلسون معاً في المنزل نفسه لعدة أيام في العزل الذاتي، بعضهم لا يزال بإمكانهم تنظيم حياتهم اليومية بشكل عادي، معتقدين أنه من الأمن القيام بذلك طالما يتبعون طرق الحماية والوقاية من المرض، أما

البعض الآخر فلا تتوقف عقولهم عن التفكير: أشعر بضيق في التنفس، بالتأكيد أصبت بالعدوى، عائلتي قريبة مني، هل أصيبوا أيضاً؟ طفلي صغير جداً وسيموت إذا أصيب! لا يمكنني فعل أي شيء في هذا الوباء، إلا أن أستسلم للقدر، أنا سيئ الحظ.

إن تلك الأفكار التي تستمر في تخويفنا وإثارة قلقنا، سقطت تقريباً في فخاخ الأفكار الثلاث؛ وهي: «المبالغة في تقدير المخاطر»، و«ضعف قدرة المواجهة الشخصية»، و«النتائج الكارثية». وأولئك الذين يعانون القلق المفرط قد يكونون أكثر تأثراً بالوباء؛ إذ يندس في تفكيرهم هذه الأنواع الثلاثة المذكورة أعلاه من الفخاخ، ومن المرجح أن يظهروا ردود أفعال قوية ودائمة من مصادر الضغط السلبية.

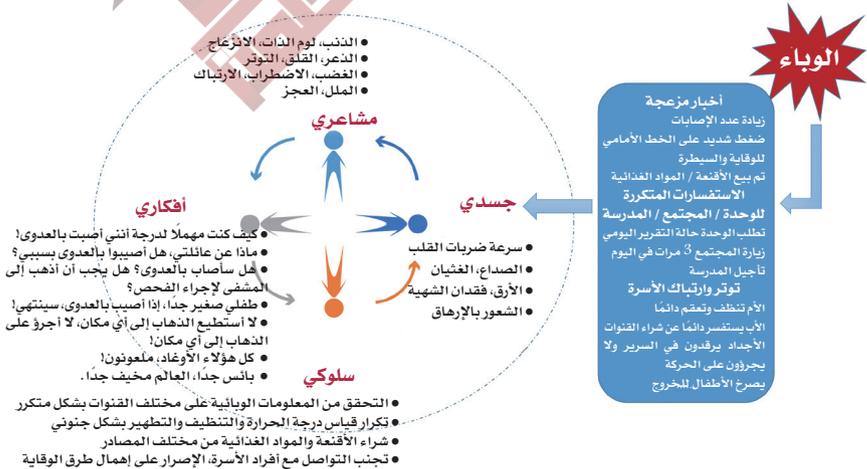
عندما تظهر هذه الأفكار، فإن «مشاعرك» تتقلب بشكل طبيعي تبعاً لذلك، وتشعر أحياناً بالخوف، والهلع، والذنب، والقلق، والعجز، حتى الغضب، وفي بعض الأحيان سوف تكون متأثراً للغاية، وتشعر بالأمل، وتمتلئ بالطاقة الإيجابية. فردود الأفعال العاطفية في ظل هذا الوباء أمر طبيعي، لكن المهم أن نتعامل مع العواطف على أنها «مقياس حرارة» يعكس حالتنا الذاتية الداخلية، ونستخدمه لتقييم ما إذا كانت تقلباتنا العاطفية قوية ومتكررة بشكل مبالغ فيه، بالإضافة إلى كون العواطف «مقياس حرارة» يعكس حالتنا الداخلية، ويجعلنا نشعر بالحالة الداخلية وأن ندركها، وهي أيضاً «محرك» يدفعنا إلى فعل سلسلة من السلوكيات للمواجهة.

تعد ردود الأفعال الجسدية والعاطفية وجهين لبعضهما البعض، فدائماً ما تكون العاطفة مصحوبة بردود الفعل الجسدية. فمثلاً، عندما تشعر بالقلق، تظهر لديك بطبيعة الحال بعض الأعراض كضيق في التنفس وسرعة في ضربات القلب. بالإضافة إلى ذلك،

فإن الجسم نفسه يمتلك خاصية التوازن الداخلي، وتحدث له في بعض الأحيان تقلبات طبيعية، تظهر في صورة الأرق الخفيف، والخفقان، والتعرق، والسخونة، وغيرها.

ولكن في الوضع الويائي، تزداد ردود أفعال «جسدي» وتتضخم بسبب القلق المفرط. فعلى سبيل المثال، يسهل على الناس استخدام المرايا المكبرة للعثور على ردود الأفعال الجسدية، تحت تأثير العواطف؛ مثل: لقد سعلت قليلاً، ويبدو أن لدي صداعاً. ربما لم تكن لتلاحظ هذه المعلومات من قبل، ولكن الآن تلاحظها وتضخمها، وبالتالي تفسر «أفكاري» هذه الردود كإشارة تهديد؛ مما يؤدي إلى قلق أكبر وظهور ردود أفعال جسدية أكثر وضوحاً.

تدفع العواطف «سلوكي» كذلك، فقد نتحقق من المعلومات بشكل مبالغ فيه، أو نقيس درجة الحرارة بشكل متكرر، أو نتحقق من الأتعة باستمرار، أو نشترى السلع الغذائية بشكل جنوني، أو نهرب من التواصل مع العائلة ونظل في الفراش طوال الوقت، وغيرها من السلوكيات التي نفعها بسبب العواطف. ووظيفة هذه السلوكيات المفرطة متشابهة، لتجنب مشاعر القلق المفرط أو الهلع. يتسم



سلوك البشر في الأساس بوظيفة الضبط الذاتي، ولكن عندما أصبح مدفوعاً بالمخاوف القوية والقلق، نتصرف بشكل «مبالغ فيه». وعلى المدى الطويل، لن تحل هذه السلوكيات المفترطة مشاكلك العاطفية؛ بل تزيد من مشاعر الخوف والقلق.

باختصار، عندما نواجه الضغوط، فإن أفكارنا، وعواطفنا، وأجسادنا، وسلوكياتنا سوف تتفاعل مع بعضها البعض بهذه الطريقة، لتشكل حلقة، وكلما كان الضغط أقوى، كان رد الفعل النفسي والجسدي للفرد أقوى، وكانت الصدمة أكبر؛ لذلك، تحت الضغوط الواقعية الرئيسية بسبب فيروس كورونا، يجب أن نفهم أولاً أن ردود الأفعال المختلفة لعقلنا وجسمنا تحدث بسبب الضغوط، وأن نفهم بوضوح أنها كلها سلسلة من ردود الأفعال الطبيعية؛ بسبب نظام البقاء لدينا ونظام الحماية الذاتية، كما نحتاج أيضاً أن نفهم أنه نظراً إلى اختلاف أنظمة المعتقدات والأنظمة المعرفية للأفراد، تكون أشكال ردود الأفعال وشدتها مختلفة تماماً لدى كل فرد، أمام المحفزات نفسها؛ لذلك، على أساس فهم وقبول ردود الأفعال النفسية والجسدية العادية، نحتاج لمعرفة ما إذا كان لدينا رد فعل مبالغ فيه، وما إذا كانت ردود الأفعال لدينا تؤدي إلى خلل وظيفي، ومن ثم إجراء تعديلات مستهدفة.

الفصل الثاني إتقان الطرق العلمية لضبط النفس

إن ردود الأفعال النفسية والجسدية المختلفة التي تظهر لدينا خلال فترة انتشار الوباء، هي ردود أفعال ناجمة عن الضغط يظهرها



البشر عندما يواجهون محفزات مبهمة ومهددة للحياة. في الوقت الحالي، دخلت الوقاية من فيروس كورونا ومكافحته فترة حرجة، فكيف يمكننا ضبط أنفسنا بشكل علمي، وتعزيز مناعتنا النفسية؟

من خلال الجمع بين مبادئ التدخل في العلاج السلوكي المعرفي، قمنا بتلخيصه في «الخطوات الأربع لضبط النفس»؛ وهي:

أولاً: استخدام العلم كمرشح، مع المعرفة كقوة، واتخاذ موقف

حذر تجاه الواقع

في مواجهة الضغوط الحالية، يجب علينا أولاً تبني إستراتيجية «التحكم في المحفزات»، وأن يكون لدينا فهم علمي أكثر لـ«المجرم الرئيسي» الذي يسبب ردود أفعالنا، وتتعلم سريعاً بعض المعلومات عن الفيروس. يندرج فيروس كورونا المستجد وفيروس السارس الذي ظهر عام 2003 (متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد) من العائلة نفسها، ولكن فيروس كورونا أكثر عدوى منه؛ لذا نحتاج إلى الانتباه واليقظة، وتوفير الحماية المناسبة، ومع ذلك، تكون سُميته أقل من فيروس السارس، بالإضافة إلى أن لدينا خبرة في مكافحة السارس، ونعتقد أن هناك طريقة لمكافحة الفيروس الجديد، لكنها تستغرق القليل من الوقت. وبالمقارنة مع فيروس الإنفلونزا، فعلى الرغم من أن فيروس الإنفلونزا أقل سمية وأقل عدوى من فيروس كورونا، فإن عدد الوفيات بسبب الإنفلونزا كل عام هو أيضاً كثير جداً. وعلى الرغم من أنه لا يوجد دواء فعال ضد فيروسات الإنفلونزا، فإننا لسنا خائفين، فإذا عرفنا المزيد عن فيروس كورونا، ستصبح المعلومات المعلنة حول الوضع الوبائي أكثر علمية وشفافية، وبعد فترة من الوقت يتم تطوير اللقاح ضد الفيروس بنجاح، إذن، كيف سيتغير القلق والخوف لدينا؟

إن سبب وضع «التحكم في المحفزات» أولاً هو أن المحفزات هي مصدر ردود أفعالنا النفسية والجسدية؛ لذا، إذا تم القضاء على هذا المصدر أو السيطرة عليه، فسوف تضعف ردود أفعالنا النفسية والجسدية المختلفة وتعود تدريجياً إلى وضعها الطبيعي. ويزداد إحساس الفرد بالسيطرة، مع تعميق فهمنا العلمي لمصادر الضغط، وندرك أن تأثير المحفزات الخارجية أصغر مما نظن، أو عندما نحصل على معلومات أكثر إيجابية مما كانت في البداية. إضافة إلى ذلك، من الضروري فهم وإدراك المزيد من المعرفة العلمية؛ حتى تكون ردود أفعالنا مناسبة، ونستطيع اتخاذ تدابير وقائية أكثر فاعلية. فعندما نعاني من التهاب المفاصل، قد لا نرغب في التحرك

بسبب الألم، ولكن هذا يجعل الحالة أكثر خطورة، لذا كلما زاد الألم، علينا التحرك وممارسة الأنشطة. فهذا العمل المؤلم المؤقت يؤدي إلى شفاء التهاب المفاصل. وعندما نمتلك معرفة علمية، تصبح أفكارنا «كارثية»، ومن ثم نقدّر ونحكم بشكل صحيح على مدى قوة الضغوط التي نواجهها، والتي تعكس الحقائق الخارجية بشكل موضوعي نسبياً، وبالتالي من خلال الحفاظ على نظام العقل والجسد في حالة تتكيف فيها الوظيفة بشكل جيد، نحصل أيضاً على «مرجع» سلوكي لقياس ما إذا كانت ردود الأفعال صحيحة ومناسبة.

باختصار، نحتاج إلى الحصول على المعلومات بشكل انتقائي ومعالجة أفكارنا بعناية، كما نحتاج إلى تصفية أفكارنا من وجهة نظر علمية: «هل هناك أي أساس لهذه الفكرة؟ هل لها أساس علمي؟ هل قراءة الكثير من الأخبار، والقلق بشكل مفرط، تفيدني؟». إذا كانت الفكرة لا أساس لها ولا فائدة منها، فلن أصدق فكرتي، ولا يمكنني التفكير فيها، ولكن لا ينبغي أن أستمع لها. ويمكن تلخيص كل هذا في جملة واحدة: المعلومات لها خيارات، والمعرفة بحاجة إلى التجهيز، والحماية لها آثار.

ثانياً: استعادة قانون الحياة في أقرب وقت ممكن. والحفاظ على انسجام الحالة الجسدية، و«فعل ما يجب فعله».

أدى الوباء الحالي إلى تغيير مجرى الحياة الطبيعي، وتغيير نمط الحياة الأسرية، وتدمير هيكل الحياة، ونتيجة لذلك، ترتبك الوظائف النفسية لدينا؛ إذ يمكن لبنية الحياة اليومية أن تضع حالتنا العقلية المتغيرة في «مربع» ذي إطار ومنظم، وبالالتزام بالنظام والترتيب، يصبح الناس أكثر راحة واستقراراً.

في ضوء الوضع الحالي، يوصى بالعودة إلى إيقاع الحياة الأصلي في أقرب وقت ممكن، واستعادة نظام الحياة بطريقة مناسبة لواقع الوضع الحالي؛ كالحفاظ على جدول يومي مستقر، واتباع نظام

غذائي جيد، وتخطيط الوقت. وعندما يتعين عليك إجراء تغييرات بسبب الوباء، قم بإجراء تعديلات مرنة وفي الوقت المناسب استخدم الإنترنت والفيديو بشكل صحيح، وحاول الحفاظ على وتيرة حياة مشابهة لحياتك قبل الوباء، مع الوقاية اللازمة، الشيء الوحيد المتبقي هو «فعل ما يجب فعله».

يمكنك اتباع تقنيات الاسترخاء؛ عندما تكون ردود أفعالك الجسدية قوية ومبالغاً فيها، تجد العديد من المصادر المماثلة متاحة على الإنترنت، يجب أن تكون حياتك اليومية في المنزل أكثر انتظاماً، كممارسة التمارين داخل المنزل، حتى تعود على ردود الأفعال الجسدية المختلفة، وتتجنب الاهتمام المفرط.

ثالثاً: تقييم التغيرات العاطفية بموضوعية، والتمييز بين القلق المفيد والقلق المفرط، وضبط ردود الأفعال المفرطة.

القلق هو نوع من العواطف الوقائية، يساعدنا على البقاء يقظين ومنتبهين لما يدور حولنا، ويحسن من قدرتنا على التصرف، ولكن إذا ارتفع عن معدلاته الطبيعية واستمر لمدة طويلة فإنه يؤثر على حياتنا؛ لذلك نحن بحاجة إلى فهم القلق ومعالجته بشكل صحيح. وأن نعلم أنه تحت هذا الضغط الكبير من الطبيعي أن يكون لديك تقلبات في الحالة المزاجية، فهي أيضاً إجراء وقائي عند البشر، كما أن القلق المناسب يمكن أن يساعدنا في الحفاظ على تركيزنا على الوقاية من الوباء ومكافحته واتخاذ التدابير الوقائية المناسبة. ولكن كن منتبهاً للقلق المفرط. فعندما تشعر بالإرهاق والتعب بسبب «القلق»، ولا يمكنك فعل أي شيء، ودائماً ما كنت في حالة قلق من حدوث أشياء سيئة، فأنت في حاجة إلى تعلم واستخدام بعض تقنيات الضبط البسيطة.

في ضوء حالة القلق السائدة حالياً، أنت بحاجة لأن تعرف جيداً أن القلق المستمر يمكن تقييمه كمياً والتحكم فيه، على سبيل المثال،

من 0 إلى 100 درجة و50 درجة معتدلة، امنح نفسك درجة معينة لمستوى القلق لديك، ثم امنح نفسك درجة أخرى على فترات. إن التحديد الكمي والتقييم في الوقت المناسب هو الخطوة الأولى لتنظيم العواطف، والتي يمكن أن تساعدنا على القفز من دوامة العواطف ومعرفة ما يحدث بصورة واضحة. فكل منا يعيش في عالم من المشاعر. وهذه الطريقة الكمية يمكن أن تظهر العواطف المحتملة، وتكتشف ماهية الحقائق الصحيحة (الأشياء التي تحدث حولنا، أو المعلومات التي نحصل عليها)، حتى نتمكن من مواجهتها.

نحن نعلم أن عدوى فيروس كورونا شديدة ولا توجد أدوية فعالة ضده. هذا صحيح بالفعل، ولكن الفيروس ينتقل عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء؛ لذلك، يجب أن نفهم مصدر الفيروس وطرق انتقاله، ونتخذ التدابير الوقائية، وضبط الحالة النفسية والجسدية، وتقوي المناعة، فهذه أشياء يمكننا السيطرة عليها والقيام بها. ولكن هناك أشخاص حتى إذا علموا جيداً أن مشاعرهم (بما في ذلك الأفكار) لا تتطابق مع الحقائق، وأنه من غير المحتمل أن يصابوا بالعدوى، سوف يشعرون بالقلق الشديد والخوف رغم ذلك، ولن يتمكنوا من السيطرة على مشاعرهم، حتى إذا عرفوا أنهم بعيدون عن العدوى، لن يستطيعوا التحكم في القلق. ويكون سبب رد الفعل هذا هو أنهم يصدقون أفكارهم الخاصة ولا يرون الحقائق المحددة، فعند المبالغة في خطورة الواقع، من الطبيعي أن يشعر الناس بالخوف والقلق، وبالتالي سوف ينتجون بسهولة بعض السلوكيات المفرطة، والتي بدورها تؤثر على حياتهم الطبيعية. هذا يعادل رد الفعل المناعي المفرط، الذي لا يقتل الفيروس فحسب، بل يقتل أيضاً المزيد من الخلايا الطبيعية، لذلك لا تتحسن الحالة بل تزداد سوءاً. فقد تخفف هذه السلوكيات غير الملائمة أو الاندفاعية

الخوف مؤقتًا، لكن الأعراض تشكل خطرًا أكبر على المدى الطويل. لذلك، عندما يحدث هذا، إذا كان بإمكانك التحكم في نفسك، فحاول مساعدة نفسك أو طلب مساعدة الأصدقاء والعائلة، أما إذا وصلت لمرحلة يصعب فيها التحكم في نفسك، فالتجأ إلى المساعدة المهنية على الفور.

رابعًا: اتخاذ تدابير وقائية فعالة، ودعم أفراد الأسرة بعضهم البعض، والسعي بإيجابية للحصول على موارد اجتماعية ومساعدة مهنية.

إذا كنت تقضي معظم وقتك في البحث عن المعلومات حول الوباء، والبحث عبر الإنترنت، والتأكد المتكرر، فأنت بحاجة إلى تقليل هذه السلوكيات؛ كتحديد الوقت الذي تنظر فيه إلى هاتفك المحمول، وإذا لزم الأمر، اطلب المساعدة من عائلتك على إدارة هاتفك المحمول. ومن الضروري أيضًا ممارسة قدر معين من الأنشطة المتنوعة؛ حيث يسمح لنا النشاط بالحصول على التغذية الاسترجاعية من البيئة في الوقت المناسب وهو أمر مهم جدًا لتحسين الشعور بالتحكم. وفي هذا الوقت، صار لدينا الفرصة للبقاء مع عائلتنا لفترة طويلة، ويمكننا القيام بالأشياء التي لطالما رغبتنا في القيام بها ولكن لم يكن لدينا الوقت الكافي، وهذا له تأثير شفائي في حد ذاته.

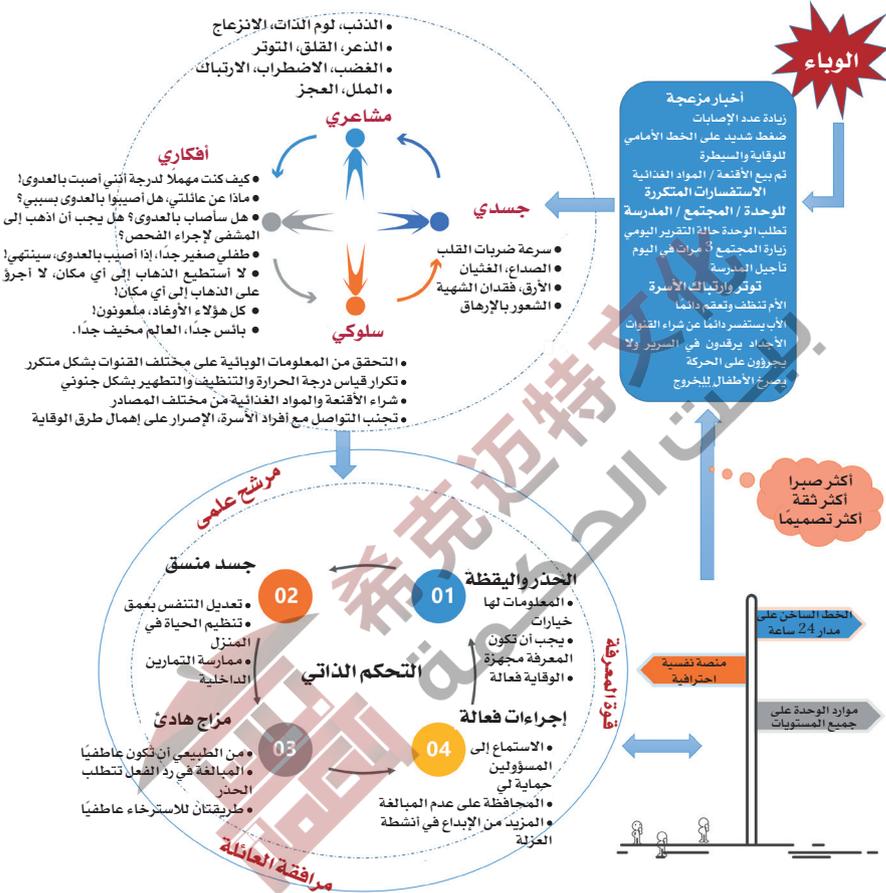
ومع ذلك، عندما يواجه العلاج النفسي مشاكل واقعية، فإن الأمر لا يتعلق فقط بضبط النفس. عندما تسبب المشاكل الحقيقية الارتباك، فكر أولاً في معالجة هذه المشكلات، فإذا كانت ناتجة عن البيئة، فحاول تغيير البيئة أولاً، إذا لم تستطع، فحاول التكيف معها، فكلما كانت البيئة قاسية، كانت ردود الأفعال أقوى. فإمام الضغوط الكبيرة، تكون ردود الأفعال النفسية والجسدية المختلفة طبيعية. بمعنى آخر، لا تخف من الأعراض (مجموعة متنوعة من المشاعر السلبية أو ردود الأفعال الجسدية) التي يمكن أن تظهر، ولكن انتبه

إلى كيفية تطورها، إذا تطورت إلى مستوى لا يمكن السيطرة عليه، وإذا كانت تؤثر على حياتك، أو دراستك، أو عملك.

إذا كنت فعلت كل ما سبق وما زلت تشعر بالقلق بعد العودة إلى حياتك الطبيعية، وتشعر دائماً بأعراض جسدية مختلفة، وتعاني من الأرق، وتشعر بدرجة عالية نسبياً من القلق، ولا تستطيع فعل أي شيء، أو لديك بعض أعراض الوسواس القهري (مثل تكرار غسل اليدين ولفترة طويلة، وما إلى ذلك)، والتي تؤثر على الوظيفة الاجتماعية، فأنت بحاجة إلى ضبط النفس والتدخل في وقت مبكر. ويوصى بالاتصال بالخط الساخن للاستشارات النفسية، ولكن يجب أن يكون لديك توقعات معقولة للاستشارات النفسية عبر الخط الساخن، فهي تختلف عن الاستشارة العادية، فالوظيفة الرئيسية للاستشارات النفسية عبر الخط الساخن في هذا الوقت هي توفير التعاطف والاستماع والدعم والرفقة، وتخفيف القلق الحالي، ومساعدة الأفراد على اختيار ردود الأفعال الناجمة عن المحفزات، ومواجهة الأزمة بشكل أفضل.

باختصار، يمكننا الحصول على التوعية الإيجابية والفعالة لضبط النفس من علم السلوك المعرفي، في هذه الفترة الحرجة، ويلخص الكاتب ذلك على أنه «رد الفعل النفسي والجسدي ونمط الاستجابة في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد».

في العملية المحددة، تذكر دائماً أن تبقى حذراً، واعمل على تصفية المعلومات التي تتوافق مع (الحقائق الصحيحة) بطريقة علمية، واستخدم قوة المعرفة لتجهيز نفسك بسرعة، واعرف عن فيروس كورونا المستجد بشكل صحيح، وتعلم عن ردود الأفعال النفسية والجسدية المتبادلة؛ حتى تستقر عواطفك، وتكون ردود أفعالك معتدلة وطبيعية، وثق في وطنك وقدرته على مواجهة



(بقلم: وانغ جيان بينغ، لي وان جيون، شو، تشيان)



الباب الثالث

التعامل مع التغيرات النفسية في
ظل الوباء بطريقة شاملة



تسببت الزيادة اليومية في عدد الأشخاص المصابين، والانتشار السريع لفيروس كورونا، في ظهور سلسلة من ردود الفعل الناجمة عن الضغط لدى الأشخاص المعزولين، كما تسببت في حدوث سلسلة من التغييرات في أنماط حياة الناس ومعرفتهم للعالم. وأدت المشاعر السلبية التي تلت ذلك، والعلاقات الإنسانية التي ساءت بسبب البقاء في المنزل، والمعلومات الاجتماعية المربكة، إلى شعورنا بالعجز وفقدان السيطرة على أنفسنا والآخرين والعالم. وفيما يلي يقدم هذا الفصل الجوانب الثلاثة التالية:

(1) ما المشاكل العاطفية النموذجية التي يعاني منها الناس في كثير من الأحيان خلال فترة انتشار الوباء؟ وما التدابير الفعالة التي يمكن اتخاذها لتخفيفها؟

(2) ما التناقضات التي يتم تسليط الضوء عليها في العلاقات المختلفة وخاصة العلاقات الأسرية، في هذه الفترة الاستثنائية؟ وكيف يمكن حلها؟

(3) هل الاضطراب الاجتماعي في ظل الأزمة ظاهرة طبيعية؟ وهل نبقى مستقلين أم نتبع الاتجاه السائد بشكل أعمى؟

سوف يتناول هذا الفصل شكل سؤال وجواب لمساعدتك على فهم طرق التكيف المقابلة؛ حتى تتمكن من العودة إلى الحياة الطبيعية بشكل أفضل.

الفصل الأول ضبط النفس

1. أنا قلق جداً لأنني لا أستطيع شراء أقنعة الوجه أو الكحول،
ماذا أفعل؟

في الآونة الأخيرة، تحدث الجميع بشكل أساسي عن «الوضع الوبائي»، والحديث عن الوباء لا يخلو من الحديث عن طرق الوقاية منه؛ لذلك أصبحت «الأقنعة» و«الكحول» هما الكلمتان الرئيسيتان في جميع المحادثات. «من أين أشتري الأقنعة والكحول؟ وما نوع الأقنعة التي لها تأثير وقائي؟ وما مدى تركيز الكحول الفعال؟»، أصبحت هذه هي الأسئلة الأكثر أهمية لدى الجميع. ومع ذلك، مع تفشي فيروس كورونا المستجد، كان هناك نقص في الأقنعة والكحول في الصيدليات، حتى في المتاجر الإلكترونية «الشاملة»، مما سبب ذعراً في نفوس الناس لبعض الوقت.

على سبيل المثال، كتب أحد مستخدمي الإنترنت على أحد المواقع: «سمعت أن الأقنعة والكحول لم تعد متوفرة في الخارج، أنا لدي أقنعة في المنزل ولكن لا يوجد لدي كحول، وهو أمر مزعج حقاً ويصيبني بالقلق، أنا قلق جداً لدرجة أنني لا أستطيع النوم، خرجت أول أمس لشراء الكحول، لكنني لم أجده؛ وبعد عودتي إلى المنزل، غسلت يدي واستحممت وغسلت جميع ملابسني التي كنت أرتديها، وما زلت غير متأكد من نظافتها تماماً. لقد مرت بضعة أيام حتى الآن، وما زلت أتساءل عما إذا كنت قد نقلت الفيروس إلى المنزل».

إذا كان لدينا شعور ب«القلق» مشابه لمستخدم الإنترنت، واستمر لفترة معينة من الزمن، مما يؤثر على حياتنا الطبيعية، فيجب أن



نتنبه إذا كانت صحتنا النفسية تعاني من مشكلة ما. من الواضح أن استخدام الإنترنت هذا قلق للغاية.

القلق هو وظيفة نفسية لدى الفرد، يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على الاستجابة والتركيز عند مواجهة الصعوبات أو المخاطر أو العقبات، وذلك لحل المشاكل بشكل أفضل. ومع ذلك، فإن القلق المفرط يؤدي إلى الانزعاج، ويكون هناك المزيد من التعميم العاطفي والجسدية؛ بسبب تضيق مجال تركيز الانتباه وردود الأفعال المفرطة، مما يكون له تأثير كبير على صحتنا النفسية والجسدية. في مواجهة مثل هذه الحالة، نحتاج أولاً إلى التمييز بين

النقص الفعلي للمواد الحقيقية والقلق الداخلي؛ لذلك، من الضروري توضيح السؤال: لا يمكنك شراء الأقنعة والكحول، فهل بالفعل لا يوجد لديك ما يكفي منها في المنزل؟ أم أن لديك كمية كافية، ولكنك لا تزال قلقاً؟

1. اكتشف إذا كان القلق موضوعياً أم لا؟ اسأل نفسك: هل الواقع هو مصدر هذا القلق أم الخيال؟ هل القلق معقول أم مبالغ فيه؟ وهل هو مهم أم لا؟

نشعر بالقلق عند نفاذ الأقنعة والكحوليات، وعدم توافر أي منها بالفعل في منازلنا، حينئذ علينا أن نخرج. من الواضح أن هذا القلق واقعي ومعقول ومهم، فسوف يدفعنا مثل هذا القلق إلى إيجاد طرق فعالة لحل الصعوبات. كأن يمكنك استعارة البعض مؤقتاً من الأقارب أو الأصدقاء، أو البحث عبر الإنترنت عن طريقة ذات مصداقية علمية للتعامل معها مؤقتاً، ومحاولة تقليل الخروج أو عدم الخروج. في الوقت نفسه، نرى أن جميع أنحاء البلاد تسرع في إنتاج الأقنعة والكحول، ونعتقد أن الإمدادات تكون متوفرة قريباً.

لكن قلق مستخدم الإنترنت لا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالواقع. فهو لديه العديد من المخيلات السلبية، في غياب الأدلة الواقعية، ما يجعل قلقه أكثر خطورة، ويعدُّ هذا النوع من القلق إلى حد ما خارج نطاق الحياة النفسية الطبيعية، وبعضه مبالغ فيه، الأمر الذي يتطلب الطريقة التالية.

2. لمواجهة القلق المفرط، يجب أن نتعمد تشتيت انتباهنا وتركيزنا، فعندما نقع في حالة الانتباه الزائد والتركيز العالي، يضيق مجال تركيز انتباهنا وإدراكنا ويصبح من الصعب تغيير تفكيرنا؛ ويصبح من السهل الانتباه إلى الأشياء أو المواقف التي تسبب لنا القلق. وفي مواجهة فيروس كورونا المستجد، فإن الاهتمام المستمر بالأخبار السلبية كل يوم، يجعل انتباهنا وعواطفنا تقع في «المستتقع». ويساعدنا وضع

جدول زمني قابل للتنفيذ على صرف الانتباه عن الوباء وتخفيف القلق والمشاعر السيئة الأخرى بشكل فعال. خلال هذا الوقت، يمكن القيام بأشياء أكثر فائدة في المنزل كمشاهدة الأفلام مع العائلة، أو تعلم الطبخ، أو القيام بالأعمال المنزلية، أو القراءة، وغيرها.

كن واعياً تماماً لنفسك، وحافظ على الروح الموضوعية، واستخدم معرفة علم النفس لفهم أي من الحالات النفسية الطبيعية وأيها غير طبيعية، وتجنب التوتر والوساوس، ولنعمل جميعاً معاً للتطلع إلى نهاية الوباء ونحن في حالة نفسية صحية.

(بقلم: وانغ، لو)

2. لا يسعني إلا قراءة أخبار الوباء والقلق بشأن الإصابة بالعدوى بعد السعال، ماذا أفعل؟

في هذه الفترة غير العادية من انتشار فيروس كورونا المستجد، فإن البحث المتكرر عن المعلومات ذات الصلة يجعل الناس متوترين، يسرحون بخيالهم بعيداً ويفكرون في تصورات غير حقيقية إذا أصيبوا بحمى طفيفة، أو سعال. وأمام حالات الطوارئ، يسهل حدوث تقلبات عاطفية، وقد يصاب الفرد بالهلع والقلق المفرط والتوتر، بمجرد أن يشعر ببعض التعب. وفي هذه الحالة، يمكننا استخدام الأساليب في علم النفس والعلاج السلوكي المعرفي لتحديد العواطف وتعديل الأفكار وتغيير السلوكيات.

أولاً: تحديد العواطف

كن واعياً لمشاعرك السلبية وافهم الأفكار الكامنة وراءها، من وجهة نظر إيجابية، فإن هذه العواطف هي أيضاً نوع من الحماية والدفاع، فهي تساعدنا على ضبط يقظة الجسم، والقيام بجميع أنواع الاحتياطات، والانتباه إلى مشاعر الجسم وأعراضه. ومع ذلك، إذا كانت هذه العواطف مبالغ فيها أو استمرت لفترة طويلة، فستجلب تجارب



سلبية للجميع، وقد يؤثر الخوف والقلق المفرطان على حياتنا العادية؛ لذا، كل ما علينا فعله هو فهم هذه العواطف والتعامل معها ببساطة.

ثانياً: تعديل الأفكار

يعتقد العلاج السلوكي المعرفي أن تفسيرنا للأشخاص أو الأحداث أو البيئة هو الذي يؤثر على عواطفنا، وليس الأشخاص أو الأحداث أو البيئة نفسها. فعندما تنحرف معظم الأفكار التي تثير عواطفنا السلبية عن الواقع، نسمي هذه الحالة بالخلل المعرفي. لذلك، من الضروري اكتساب معرفة جيدة لاستبدال الأجزاء التي بها خلل. وبالعودة إلى مشكلة «القلق من الإصابة بالعدوى بمجرد السعال»، فهل لدينا أيضاً خلل معرفي؟

يعدُّ السعال أحد أعراض الجهاز التنفسي الشائعة جداً، وينتج عن حدوث التهاب أو دخول جسم غريب أو بسبب عوامل فيزيائية كالتبديل بين الساخن والبارد، أو عوامل كيميائية، في الغشاء المخاطي القصيبي أو الغشاء المخاطي في الشعب الهوائية أو غشاء الجنب. في الواقع، للسعال تأثير في طرد الأجسام الغريبة والإفرازات من

الجهاز التنفسي. وهناك أسباب عديدة للسعال؛ منها: أسباب مهنية، إذ يعاني العديد من المعلمين من التهاب البلعوم المزمن وكثيراً ما يسعلون، والسعال بعد ممارسة الرياضة، والاختناق عن طريق الخطأ أثناء تناول الطعام يمكن أن يسبب السعال، كما أن المناخ الجاف وغير المريح أحد أسباب السعال الشائعة.

وبالطبع، يعدُّ السعال أحد أعراض فيروس كورونا المستجد. ومع ذلك، يجب أن نعرف أن الأعراض السريرية لفيروس كورونا المستجد ليست السعال فقط، وأن أعراضه الرئيسية هي الحمى والتعب والسعال الجاف، وبالطبع هناك بعض الأعراض غير النمطية.

الآن بعد معرفتك بكل هذا، فكّر مرة أخرى: هل تعرضت لمصدر عدوى فيروس كورونا المستجد مؤخراً؟ لقد طلب منك مؤخراً البقاء في المنزل، فهل نفذت ما طلب منك؟ هل اتخذت التدابير الوقائية اللازمة عندما اضطررت للخروج؟ والآن بعد أن أصبح الطقس أكثر برودة، هل انتبهت للتدفئة عند فتح النوافذ؟ إذا لم تتعرض لمصدر العدوى واتخذت التدابير الوقائية اللازمة، فإن قلقك يكون مفرطاً. لكن إذا كنت حقاً مصاباً بالعدوى، فماذا يمكنك أن تفعل؟ يمكنك الذهاب إلى أقرب مستشفى والحصول على العلاج في عيادة الحميات. في الوقت الحاضر، تولي الدولة كلها أهمية كبيرة للوقاية من الوباء ومكافحته، وهناك ظروف علاجية جيدة في جميع المناطق، ووفقاً لخطة الطبيب، يتم تنسيق العلاج، للحفاظ على التفاؤل، واستعادة صحتك في الظروف العادية. كما أن نسبة الوفيات حالياً صغيرة جداً، وعدد حالات الشفاء آخذ في الارتفاع. ومعظم حالات الوفاة من كبار السن أصحاب الأمراض المزمنة. إن تفشي المرض حقيقة لا يمكننا تغييرها، لكن يمكننا التحكم في حالتنا النفسية، والجهد الذي نبذله للوقاية من الوباء؛ لذا، فكر في الطريقة التي تساعدنا كثيراً في الوقت الحالي، وقارن بين تكلفة

الأرباح، وقم بالاختيار، وستجد بعد المقارنة أن النتيجة ليست سيئة كما ظننت.

ثالثاً: تغيير السلوكيات

1. سجّل عدد المرات والأوقات التي تبحث فيها عن الأخبار والمعلومات، ثم قم بزيادة الفاصل الزمني بشكل مناسب، ووضّع جدولاً زمنياً للبحث عن الأخبار. على سبيل المثال، قلل تكرار بحثك عن المعلومات والأخبار، وشاهد الهاتف مرة كل ساعتين ولمدة عشر دقائق. وذكّر نفسك: حتى إذا لم تعرف المعلومات والأخبار في وقت قصير، فلن تتعطل عن شيء، فالبحث المتكرر عن الأخبار لا فائدة منه، ويجعلك فقط قلقاً ومتوتراً. ويمكنك أيضاً كتابة ملاحظة والاحتفاظ بها في متناول اليد لتذكير نفسك بعدم النظر إلى هاتفك حتى الوقت المحدد. وعند مشاهدة الأخبار في هاتفك، احرص على معرفة الأخبار والمعلومات الصادرة عن القنوات الرسمية المنتظمة، ولا سيما التركيز على بعض الوسائط المهمة والموثوقة التي يمكن أن تمنحنا القوة. وإذا تمكنت من فعل هذا لأكثر من نصف الوقت على مدار اليوم، فحاول تمديد الوقت دون النظر إلى الهاتف.

2. قلل من الاهتمام المفرط بالأعراض الجسدية. فعندما تولي الكثير من الاهتمام بالمشاعر الجسدية، فستشعر بوعكة صحية، حتى إذا كان جسدك طبيعياً ولا تشكو من شيء. لذا، حاول أن تركز اهتمامك على الأشياء التالية:

- إثناء معلوماتك عن المرض: حاول معرفة المعلومات الشائعة عن فيروس كورونا المستجد، مثل طبيعة الفيروس وطرق انتشاره، والحد من الخروج، والحرص على ارتداء القناع عند الخروج، وحاول ألا تذهب إلى الأماكن ذات الكثافة السكانية العالية.

- حافظ على حياة طبيعية: احصل على عدد ساعات نوم كافية، واتبع نظامًا غذائيًا معقولاً، وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات الطازجة، واحرص على طهي اللحوم والبيض جيداً.

- ابحث عن الموارد من حولك: طوّر وصفات مع عائلتك، واصنعوا الطعام معاً، وتحدثوا مع بعضكم أكثر.

- اعمل على تنمية اهتماماتك وهواياتك: شاهد الأفلام على الإنترنت، اقرأ الكتب، وسجل بعض الأشياء الجميلة، وكتب مشاعرك الخاصة في دفتر يومياتك.

وستجد عندما تخصص المزيد من الوقت في الحياة اليومية، أن التوتر الذي كنت تشعر به في البداية قد قل بشكل فعال.

(بقلم: لي شيونغ تسي، مي، دوه)

3. أشعر بالغضب الشديد كلما رأيت الأخبار على الإنترنت، ماذا أفعل؟

تنتشر الأخبار حول فيروس كورونا المستجد في كل مكان يومياً، ويشعر الكثير من الناس بالغضب الشديد عند مشاهدة الأخبار؛ حيث يظن بعض الناس أن حكومة مدينة ووهان قد أخضت انتشار الوباء في البداية عمداً، ويظن آخرون أن «الهروب نحو النصر» لـ 5 ملايين من سكان ووهان يشبه إرسال 5 ملايين قذيفة مدفعية إلى الشعب كله، ويشعر المصابون بالوباء أن المستشفيات لا تمتلك موارد طبية كافية، وأن التدخل الحكومي غير فعال، فلماذا نحن غاضبون جداً؟

أولاً: لماذا أنا غاضب؟

بشكل عام، عندما تتم إهانة الفرد أو تهديده شفهيًا، أو إعاقة عمله، أو إلحاق الضرر به جسديًا، ينتج عن ذلك قدر كبير من الغضب، وبالاقتران مع الوضع الحالي للوباء، دعنا نحلل أسباب غضبنا الشديد.

1. ردود الأفعال الطبيعية تحت الضغط؛ لأن هذا البوء غير مرئي وغير متوقع، وقد انتشر فجأة، ولم يكن الناس مستعدين؛ حتى أصابهم القلق والهلع، وظهرت لديهم ردود أفعال نفسية وجسدية ناجمة عن الضغط كزيادة اليقظة والانتباه، والحساسية المفرطة تجاه المعلومات حول البوء، وسرعة الانفعال، ونوبات الغضب دون سبب، والتصرف مع الآخرين بعدوانية، والسلوك العدواني أغلب الوقت حتى من دون أن يدركوا سبب هذا.

إضافة إلى ذلك، لا يمتلك الناس المعرفة الكافية حول فيروس كورونا المستجد، ولا يعرفون إلى متى يستمر البوء، وبسبب هذا الغموض وعدم اليقين، أصبح شعور الناس بالأمان والسيطرة مهدداً، ما تسبب في الخوف من الموت والعجز، فأدى إلى مزيد من الغضب، كتوجيه مختلف الشكاوى والاتهامات ضد الحكومات المحلية، وشعب ووهان، والطاغم الطبي. حتى إن الناس أصبحوا غير راضين عن عدم قدرتهم على العودة إلى العمل في الوقت المحدد؛ لكسب المال لإعالة أسرهم، والدراسة بشكل مستقل، وعدم قدرتهم على عيش حياة طبيعية يتقدمون فيها خطوة خطوة، وغيرها. كل هذه مظاهر طبيعية لردود الأفعال الناجمة عن الضغط.

2. تتسبب جراح الماضي في غضب لا يمكن تهدئته. في الواقع، الغضب هو عاطفة ثانوية، وعواطفه الجذرية هي العار والذنب والخوف، وغالباً ما يكون أولئك الذين تعرضوا لصدمات شديدة أكثر غضباً وثورة، فهم يقللون من شأن الآخرين، ويصرخون بصوت عالٍ. إذن، متى يكون الشخص غير الغاضب عادة غاضباً جداً؟ عندما يلمس شخص ما «إنذار التهديد» الخاص به (المنجم الذي شكلته جراح الماضي)، فإن رأسه «يقرع الجرس»، ويطلق تحذيراً بأن «هذا الرجل هو العدو». في كثير من الأحيان، يقوم هؤلاء الغاضبون بـ«الافتراء على الآخرين» للخروج من هذا الغضب، وأحياناً يخرجون

عن السيطرة تماماً. ولأنهم لا يفهمون أين يتألمون، فإن معظم هؤلاء الناس يعرفون فقط «أنا أغضب بسهولة» حيال كلماتهم وأفعالهم الخارجة عن السيطرة، ولا يمكنهم معرفة السبب وراء هذا الغضب.

ثانياً: كيف أرد؟

وفقاً لنظرية السلوك المعرفي لبيك، فإن الإدراك والعاطفة والسلوك يؤثر في بعضها البعض، مما يشكل دورة إيجابية أو سلبية؛ لذلك، يمكننا التخفيف من الغضب من خلال عدة طرق؛ هي:

1. تعزيز مراقبة عواطفك: يعدُّ قياس العواطف وتقييمها في الوقت المناسب الخطوة الأولى في السيطرة على العواطف، ويمكن أن يساعدنا على الخروج من دوامة العواطف الغاضبة، والسماح للعواطف الكامنة بالظهور، ورؤية الجانب الحقيقي للأشياء، ويمكننا أن نتعلم كيفية قياس وتقييم غضبنا المستمر بهذه الطريقة: اعطِ غضبك درجة معينة من 0 إلى 100 درجة، و50 درجة معتدل، ثم سجل لنفسك درجة مختلفة كل نصف ساعة.

2. «دع الغضب يطير لبعض الوقت» - اقبل غضبك، فردود الأفعال الناجمة عن الضغط هي استجابة طبيعية للأحداث غير الطبيعية. وفي مواجهة الأزمات الكبيرة، يكون لدى كل شخص مستويات مختلفة من ردود الأفعال الناجمة عن الضغط؛ لذا، فإن القلق والهلع والغضب أمور مفهومة ومقبولة، وتستغرق وقتاً لاستعادة الهدوء مجدداً، ويمكن أن يشفى ثلثا اضطراب الضغط الحاد ذاتياً في غضون شهر واحد.

إضافة إلى ذلك، فإن الغضب نفسه له معانٍ إيجابية؛ حيث يجعلنا ندرك أن رغباتنا الداخلية ليست مرضية، وأن نسعى إلى معاملة عادلة ومعقولة، وأن نأمل في السيطرة على السعادة. قال

عالم النفس آير جورو رينيه: «يجب أن نستمتع إلى غضبنا لأنه يساعدنا في الحفاظ على نزاهتنا». لذا، يمكننا استخدام الغضب للمزيد من الوعي الذاتي.

3. الاعتدال في الغضب؛ يقول بول أوستر: «إن فائدة التعبير عن الغضب هي أكثر بكثير من مجرد التقوه بكلام مهين. والشيء الثمين هو إعادة بناء علاقتنا مع أنفسنا ومع الآخرين». يمكننا التواصل مع العائلة والأصدقاء من حولنا، فهم أيضاً لديهم شعور مماثل، في مواجهة الوباء. وعندما تدرك ذلك، سوف تقلل غضبك كثيراً، من خلال التحدث والتعبير وإفشاء مكنونات صدرك، وتحسن عواطفك بشكل صحيح.

4. تقليل مشاهدة الأخبار والمعلومات السلبية؛ يمكن أن يؤدي تلقي كميات مفرطة من المعلومات إلى عمل الدماغ بشكل زائد. هناك العديد من الشائعات على الإنترنت فيما يتعلق بالوضع الوبائي، ومن الصعب معرفة الحقيقة، والكثير من المعلومات السلبية تعزز المشاعر السلبية. لذلك، علينا التحكم في مدة مشاهدة الأخبار حول الوضع الوبائي كل يوم وتقليلها إلى ساعة واحدة، ومشاهدة الأخبار والمعلومات الرسمية فقط.

5. حافظ على التفكير الإيجابي؛ تصورنا للحدث هو الذي يؤثر على عواطفنا وسلوكنا وليس الحدث نفسه؛ لذلك، يمكننا تغيير التصورات السلبية والسلوكيات السلبية عن طريق تغيير التصورات المحرفة. ومع تزايد معرفة الشعب بفيروس كورونا المستجد، زاد تدخل الحكومة، وفي 23 يناير 2020، أُغلقت مدينة ووهان، وأنشئت مستشفى هوشينشان ومستشفى ليشينشان في وقت قصير جداً، وتولى جيش التحرير الشعبي مهمة إنقاذ مدينة ووهان، وقام بتوريد جميع إمدادات الحماية والمعدات الطبية وغيرها في 15

مستشفى رئيسياً في ووهان. كما غادر بعض أهالي ووهان بسبب «إغلاق المدينة»، وعلى الرغم من أن هذا الفعل غير مقبول، فإنه رد فعل ناجم عن الضغط، ونابع من غريزة الرغبة في الهرب من الموت. وبسبب عدم تقييم الوضع الوبائي في بدايته بشكل فعال، إلى جانب هجرة عيد الربيع؛ فإن انتقال الفيروس بسرعة وعلى نطاق واسع، وبشكل أبعد من الخيال، ولفحص وعزل المشتبه بهم ومعالجة الحالات المؤكد إصابتها بالفيروس، لا بد أن تنقص الإمدادات الطبية في أي بلد. لكن، في الوقت الحاضر، تتدخل حكومتنا بالفعل بالتنفيذ وقد تحسن الوضع بشكل كبير. لذا، إذا نظرنا إلى الجانب الإيجابي من الأشياء، سيخف غضبنا بشكل فعال.

6. تعزيز الشعور بالسيطرة والمتعة؛ يمكننا أن نفعل المزيد من الأشياء التي تعزز إحساسنا بالسيطرة والمتعة؛ كاتباع جدول يومي منتظم لأوقات العمل والراحة، إذ يساعد الجسم في الحصول على الراحة الكافية، ويحافظ على الطاقة، كما يعزز الاستقرار الداخلي ويقيم الفرد، وممارسة التمارين في المنزل، يساعد الدماغ في إفراز المزيد من هرمون الدوبامين، الذي يعزز شعور السعادة، والكفاءة الذاتية والشعور بالسيطرة. وأثناء الانتظار إلى أجل غير مسمى، يمكنك أيضاً قراءة الكتب والاستماع إلى الحصص الدراسية عبر الإنترنت، والتحدث مع والديك، وتعزيز التواصل مع زملاء الدراسة والأصدقاء.

7. طلب المساعدة المهنية؛ يجب أن تكون واعياً لمشاعر الخوف والعار والذنب والغضب التي سببتها لك التجارب السابقة وخاصة الأحداث المؤلمة، وأن تكون شجاعاً لمواجهةها وضبطها. لكن، إذا كان غضبك قد تسبب في ظهور مشاكل نفسية خطيرة أو أعراض جسدية واضحة، أو حتى تميل إلى إيذاء الآخرين، فمن الأفضل طلب الإرشاد والمساعدة المهنية.

(بقلم: لي، يان)

4. لا أستطيع أن أنام جيداً خلال فترة الوباء، ماذا أفعل؟

تزامن تفشي وباء فيروس كورونا المستجد مع عطلة عيد الربيع، ومن ثم، أصبح هناك الكثير من العوامل التي تجعل الأشخاص الذين لم يعانون من الأرق من قبل يجدون صعوبة في النوم؛ حيث تسببت العطلات والعمل المؤجل في عدم انتظام أوقات الراحة والعمل، وعدم النهوض في الوقت المحدد، وصعوبة النوم، والاستيقاظ المتكرر في الليل، وحتى رؤية الكوابيس في بعض الأحيان، كما أدى البقاء في المنزل إلى انخفاض الجهد البدني وأخذ القيلولة في أي وقت، مما قلل من الشعور بالنعاس ليلاً. لكن مهما كان السبب، لا تقلق كثيراً، فيمكن تخفيف هذه الصعوبة المؤقتة في النوم عن طريق تعديل السلوكيات المتعلقة بالنوم وبعض تمارين الاسترخاء. يتطلب ضبط النوم تنفيذ السلوكيات التالية بجدية أولاً على النحو التالي.

1. استيقظ في الوقت نفسه كل صباح، حتى في عطلة نهاية الأسبوع أو عندما لا تضطر للعمل، ولا تبقى مستلقياً على الفراش، هذا هو السلوك الأول. بغض النظر عن عدد الساعات التي نمتها الليلة السابقة، وسواء نمت جيداً أم لا، يجب عليك الاستيقاظ في الوقت المحدد، فقط عندما يكون لديك وقت ثابت للاستيقاظ، سيصبح لديك وقت ثابت للنوم تدريجياً. ويمكنك ضبط المنبه على الوقت نفسه سبعة أيام في الأسبوع، وعندما تسمع صوت التنبيه، حاول مغادرة السرير في غضون 15 دقيقة، التمدد والتثاؤب عدة مرات بعد الاستيقاظ يساعدك على القيام بذلك.

2. تجنب القيلولة أو النوم خلال النهار إذا لم تؤثر على سلامتك. تبدأ القوة الدافعة للنوم في التراكم بعد الاستيقاظ في الصباح، وتقل القيلولة خلال النهار من القوة الدافعة للنوم، إذا لم يكن لديك أنشطة تتطلب طاقة كاملة كالقيادة، لا تأخذ قيلولة أثناء النهار.



3. إذا حاولت أن تنام أو استيقظت ليلاً، ولم تستطع النوم لأكثر من 30 دقيقة، غادر فراشك واسترخ في مكان آخر غير غرفة النوم. من الصعب تحقيق ذلك، فالجميع يعتقدون دائماً أنهم يستطيعون النوم إذا اجتهدوا في المحاولة. لكن، في الواقع، غالباً ما يتعارض هذا مع التوقعات، وقد يُزيد من مدة استيقاظك، مما يسمح للجسم والدماغ بالربط بين «الاستيقاظ» و«الفراش»؛ لذلك، من الأفضل استغلال هذا الوقت للقيام بشيء تحبه ولكن غير مجدد للنشاط، ثم عد إلى الفراش عندما تشعر بالنعاس، إذا كنت تعتقد أن مغادرة الفراش ليست آمنة، فعلى الأقل اجلس على الفراش بدلاً من الاستلقاء وانتظار النوم.

4. لا تفعل أي شيء لا علاقة له بالنوم في غرفة نومك أو على فراشك؛ إذا كنت معتاداً على الاستلقاء على الفراش أثناء اللعب بالهاتف أو الدراسة أو العمل، فحاول تغيير هذه العادات. وخاصة بسبب الوضع الوبائي، عليك الانتباه إلى هذا عندما تضطر للعمل والدراسة في المنزل. وإذا كان من الصعب فصل غرفة المعيشة

الخاصة بك عن غرفة نومك، فضع طاولة صغيرة على الأقل للحياة اليومية كالأكل والاسترخاء والعمل.

5. إذا كنت تشعر بالتوتر بسهولة قبل الذهاب إلى الفراش، وتطراً عليك جميع أنواع الأفكار المثيرة للقلق، فقم بكتابتها، فالتقلبات العاطفية قبل النوم، سواء كان القلق أو الاكتئاب أو الحزن، تجعل الدماغ في حالة من النشاط والإثارة، ما يجعل النوم أمراً صعباً؛ لذا، يمكنك إعداد دفتر ملاحظات لنفسك، والعثور على وقت محدد خلال النهار أو المساء، وتدوين همومك والأمور التي تقلقك في 10-15 دقيقة. وإذا لم يهدأ عقلك قبل النوم مجدداً، ذكر نفسك: «لقد كتبت هذه المشاكل اليوم، والآن حان وقت النوم، وفي الغد، أوصل الشعور بالقلق».

6. لا تستمر في النظر إلى الساعة، في الوقت الذي لا تستطيع فيه النوم، وحاول أن تجعل المنبه أو الهاتف المحمول بعيداً عن متناول يديك، حتى لا تواصل التحقق من الوقت وتكون أكثر قلقاً.

قد تعتقد أنك تحتاج للنوم لمدة 8 ساعات للحصول على نوم كافٍ، أو إذا نمت ورأسك على الوسادة فتتمكن من النوم بشكل طبيعي وسريع. في الواقع، نحن بحاجة فقط إلى النوم لتجديد النشاط، وبالنسبة إلى معظم البالغين، فمن الطبيعي أن تنام في غضون 30 دقيقة، و«النوم خلال ثانية» ليس هو القاعدة. فيما يلي، أقدم عدداً من التمارين البسيطة التي تساعدك على النوم:

1. طريقة عدّ الأنفاس؛ تساعد على إرخاء العقل والجسد، عن طريق حساب عدد مرات «الزفير» أثناء التنفس من البطن، وبالتالي التحفيز على النوم.

أولاً: استلق على الفراش واغمض عينيك؛ حاول شدّ بطنك عن عمد وأخرج زفيراً أولاً، كما لو كان الهواء في جسمك يتم ضغطه خارج بطنك، ثم خذ نفساً عميقاً ببطء، وأشعر بانتفاخ البطن قليلاً،

ثم أخرجه ببطء، واشعر بانقباض البطن قليلاً، واحسب 1. قم بالعد في كل مرة تزفر فيها، وليس عندما تأخذ شهيقاً. إذا لم يكن شعورك بالتنفس واضحاً، يمكنك وضع يدك على بطنك، وفي كل مرة تشعر فيها أن اليد تهبط، احسب مرة. ابدأ العد من 1 إلى 20، ثم كرر العد من 20 إلى 1. إذا تشتت انتباهك وتركيزك أثناء هذه العملية، فلا يهم، فهذا أمر طبيعي. إذا كنت لا تزال تتذكر العدد الذي وقفت عنده، فتابع العد، وإذا نسيت، فعِد من جديد من رقم 1.

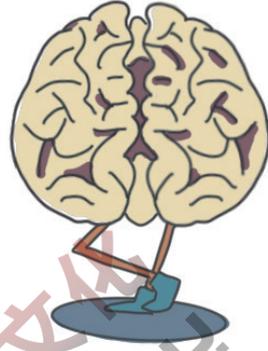
وظيفة العد هي مساعدتك على التركيز على التنفس فحسب، فالتركيز يجلب الهدوء ويمنع الدماغ من الاندفاع في التفكير.

2. طريقة التفكير المتناقض: عندما نواجه صعوبة في النوم، إذا كان الدماغ يركز على البقاء مستيقظاً بدلاً من التركيز على «الإسراع للنوم»، فإن القلق ينخفض بشكل طبيعي، إن طريقة التفكير المتناقض هي إعطاء الدماغ أمراً منفيًا والنتيجة الفعلية للتنفيذ هي الجزء المثبت منه.

عندما تحاول النوم، افتح عينيك أولاً وانظر لمكان محدد وثابت لبعض الوقت، وحافظ على استرخاء العضلات حول عينيك، وحاول ألا تغمض عينيك، ثم قل لنفسك: لا تغفو على الفور، لا تغفو على الفور، لا تغفو على الفور.. واستمر هكذا، وربما تغفو سريعاً.

3. استرخاء العضلات التدريجي: يجد العديد من الأصدقاء صعوبة في الاسترخاء، خلال فترة الوباء، والاسترخاء الجسدي والعقلي هو مفتاح النوم. عندما تحاول النوم، استلقِ على السرير، ومارس تمرين شد العضلات ثم إرخائها، من الرأس إلى القدمين. تساعدك هذه العملية على الشعور بالاسترخاء بسهولة. ابدأ من الرأس، وارفع الحاجبين بقوة، وشد عضلات الجبهة لمدة 3 ثوانٍ ثم استرخ، ثم اقبض العضلات حول العين لمدة 3 ثوانٍ ثم استرخ. وكذلك في الخدين والفك والرقبة والكتفين والذراعين والجذع والوركين والفخذين والساق والقدمين حتى أصابع القدم، وإذا وجدت

صعوبة في كيفية ممارسة هذه التمارين، يمكنك البحث عن فيديو عن «استرخاء العضلات التدريجي» على الإنترنت.



4. التأمل الواعي أو التصورات الدافئة؛ يمكنك محاولة البحث عن ملف صوتي «تأمل المسح الجسدي» على الإنترنت واتباع الإرشادات عند محاولة النوم، وإذا لم تجد الصوت التوجيهي الصحيح، يمكن أن تتخيل أن انتباهك مركز على مسح جسدك ببطء وبشكل متساوٍ من الرأس إلى القدم، وحاول أن تدرك الشعور الجسدي في كل مكان في جسدك، إذا لم يكن الشعور واضحاً فلا يهم، فمعرفة أنك واع، هي عملية الاسترخاء والاستقرار. يمكنك أيضاً تخيل نفسك على شاطئ دافئ، أو ينبوع ساخن، يسترخي جسمك ويمتد بحرية في بيئة مريحة ودافئة، وأن الدورة الدموية الطرفية أكثر نشاطاً. التمرين المنتظم يساعدك أيضاً على النوم.

أخيراً؛ يُنصح باستخدام هذه الفترة لتحسين عاداتك المعيشية والحفاظ على نومك في حالة جيدة لفترة طويلة؛ بعد الاستيقاظ، تعرض للشمس لبعض الوقت، واحرص على عدم ممارسة التمارين التي تحتاج جهداً كبيراً أو تناول طعام يصعب هضمه قبل موعد النوم بثلاث ساعات، ولا تلعب بالألعاب أو بالهاتف المحمول قبل موعد النوم بأربعين دقيقة، ومارس تمارين الاسترخاء أو اقرأ الكتب أو استمع إلى الموسيقى بدلاً من هذه الأنشطة.

بعد انتهاء الوباء، وعندما يكون لديك الحرية في الخروج، لا تنس القيام بالمزيد من التمارين الهوائية؛ حيث يؤدي المشي 10000 خطوة يومياً لمدة 4 أسابيع إلى تحسين النوم بشكل واضح.

(بقلم: وانغ، بينغ)

5. الحالة المزاجية منخفضة، وأشعر أن كل شيء بلا معنى، ماذا

يحدث؟

بعد أسبوع من انتشار الوباء، وقعت ليلى، التي كانت تمكث في المنزل بمفردها، في حالة مزاجية سيئة: فقد أُجبرت على البقاء في المنزل ولا تعرف متى تتمكن من الخروج، لا تستطيع مقابلة والديها اللذين يسكنان في مكان منفصل عنها، على الرغم من قرائتها للكتب واستماعها إلى الأغاني، فإنهما أصبحا غير ممتعّين، تنظر كل يوم من النافذة إلى الشوارع الخالية تقريباً من المارة والسيارات التي تسير بهدوء، شعرت ليلى أنه لا فائدة من فعل أي شيء. وعند التفكير في الأمر، بكت دون وعي.

والجدير بالذكر أن ردود الأفعال الناجمة عن الضغط خلال الحالة الصحية العامة هذه، مثل القلق والخوف والاكتئاب والمشاعر الأخرى معقولة، ولكن إذا كانت تؤثر على الأداء الطبيعي للوظائف العقلية، فيجب الانتباه إليها. فداخل المشاعر المشتتة وتجربة «شعور اللامبالاة»، تختلط الكثير من المشاعر المعقدة. تنتج هذه المشاعر المعقدة بشكل عام بسبب المعارف السلبية (الأفكار والتقييمات): مثل: «يزداد الوباء انتشاراً، ولا أعرف متى ينتهي. يتأثر عملي، ولن يتحسن الوضع». «أرى الآخرين يبذلون جهدهم في الوباء، لكنني لا أستطيع فعل أي شيء، أشعر بأنني عديمة الفائدة».. إلخ. تؤدي هذه المشاعر السلبية بدورها إلى حالات وسلوكيات مختلفة: مثل الكسل، وتمرير الشاشة بشكل ممل، وتسويق الأشياء، وعدم التواصل مع الناس.. إلخ. إن الوقوع في فخ هذه الحالات والسلوكيات السلبية يؤدي حتماً إلى تفاقم التقييمات والمشاعر السلبية حول نفسك والأشياء المحيطة، ويزيد من شعورك بعدم أهمية فعل أي شيء، ويدخلك في حالة أسوأ.

إذن، كيف نضبط «شعور اللامبالاة» الناتج عن هذا المزاج المنخفض؟

أولاً؛ توضيح الفكرة الكامنة وراء «شعور اللامبالاة»: هناك أربعة أسئلة تستحق أن نوضحها معاً:

1. أشر إلى تأثير المواقف المحددة التي مررت بها في حياتك خلال فترة الوباء.

2. كن على دراية بالمشاعر أو العواطف النموذجية التي تظهر في القلب عند مواجهة الوباء، وقم بتسمية هذه المشاعر أو العواطف، وقم بتقييم مدى شدتها (خفيفة، متوسطة، شديدة).

3. حدد الأفكار الكامنة أو المتدفقة خلف كل شعور أو عاطفة.

4. فكر في كيفية تأثير هذه الأفكار على مشاعرك وقيادة حالاتك وسلوكياتك المختلفة، بالإضافة إلى الفوائد التي عادت علينا بسبب الوباء، تجد أن شعورنا بمعنى وجودنا لا يعتمد فقط على هذه الأحداث الخارجية أو البيئة المحددة التي نعيش فيها، ولكن أيضاً على فهمنا وطريقة تعاملنا مع ذاتنا ومع الآخرين والعالم عند مواجهة هذه المواقف؛ لذلك، في هذا الوضع الذي لا يمكن فيه السيطرة على القوى الخارجية، هناك اتجاه واضح لحل هذا الشعور باللامبالاة، وهو محاولة الحصول على دعم من حولك وإخبارهم بموقفك بطريقة يفهمونها.

قد لا يفهم بعض الأشخاص اكتئابك، ولكن هناك أيضاً العديد من الأشخاص المستعدين لسماعك والاهتمام بما يدور معك، لدينا جميعاً الحق أن نكون ضعفاء، وهذا ليس مخجلاً، ولا يشكل عبئاً ثقيلاً على الآخرين، تماماً كما تكون على استعداد لمرافقة الآخرين عندما يشعرون بالاستياء، فإن الأشخاص من حولك يكونون على استعداد أيضاً لبذل قصارى جهدهم لمساعدتك.

إذا أخبرك أحد ممن حولك أنه يشعر أن لا فائدة من فعل أي شيء، فلا تتسرع في التقييم أو إعطاء النصيحة، فذلك يؤدي



إلى مزيد من المقاومة، ولكن استمع أولاً إلى نوع الدعم الذي يريد الحصول عليه منك، ثم قدم له الدعم الذي يمكنك تقديمه، أما الجزء الذي لا يمكنك تقديمه، فاطلب منه البحث عن المزيد من المساعدة المهنية وأخبره أنك تسانده دائماً.

ثانياً؛ إذا شعرت أن ما تفعله لا معنى له ولا ترغب في فعل أي شيء، فحاول أن تفعل ما في مقدورك فعله.

في هذه الظروف الكارثية التي نمر بها، إذا كنت مستلقياً على سريرك ولا تستطيع النهوض، فحاول التقلب أولاً؛ لا تنتظر حتى تشعر بالقوة وبعدها تتحرك، ولكن تحرك لتحصل على المزيد من التحكم والقيمة، هذا ما نسميه التنشيط السلوكي، وهو التغيير المفضل للأشخاص ذوي الحالة المزاجية المنخفضة.

بالطبع، قد تشعر أيضاً بالألم والصراعات التي لا يستطيع الآخرون التعاطف معها والشعور بها، ولكنها قوية جداً بالنسبة إليك. لا بأس، فمع هذه الآلام و«شعور اللامبالاة»، لا يزال بإمكانك الشعور بالطيور تغني خارج النافذة وشمس الصباح، ولا يزال بإمكانك تناول الطعام ببطء وتناول كل حبة أرز والإحساس بطعمها اللذيذ، ولا يزال بإمكانك غسل ملابسك وتجفيفها ورؤية المنزل مرتباً، لا يزال بإمكانك فعل ما تحب أو ما لا تحب، ولا يزال بإمكانك تجربة كل لحظة من الحياة بابتسامة أو بكاء. أليس هذا تعبيراً عن معنى الحياة؟
(بقلم: هان، جينغ، ليوي، رونغ)

6. أشعر بالقلق بعد العزل والملاحظة، كيف أضببط مزاجي؟

في ظل تفشي فيروس كورونا، ووفقاً للانتشار الموحد للحكومة لمكافحة الوباء، طلب من بعض الأشخاص الخضوع للمراقبة والعزل الطبي لمدة أسبوعين، يحتاج الأصدقاء المعزولون، خلال فترة العزل، إلى التخلي عن أساليب الحياة اليومية المألوفة وكثير من موارد الدعم الاجتماعي التي تكون في بعض الأحيان مهمة، دون رغبة كاملة منهم، كما يقتصر نطاق أنشطتهم على مناطق صغيرة كالمنازل أو المؤسسات، ويشعرون بالخوف من الإصابة بالمرض في أي وقت.

من منظور تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات في علم النفس، يتأثر الأفراد في العزل من حيث رضاهم عن الاحتياجات الفسيولوجية واحتياجات الأمان واحتياجات الانتماء والحب والاحترام والحاجة لتحقيق الذات. واستجابة لهذا الموقف، يمكن اتباع الطرق التالية للتكيف النفسي:

أولاً؛ ضبط السلوك

من خلال ممارسة المزيد من الأنشطة التي تساعد على تخفيف القلق، وتزيد من شعور السعادة والرضا، وتكون مفيدة للصحة ومناسبة للبيئة الحالية، يتحسن قلقنا ومزاجنا السيئ بشكل كبير. على سبيل المثال:

- الأدب والفن: ممارسة فن الخط، والرسم، والتمتع بالموسيقى، والغناء، والرقص، ولعب الشطرنج.
- الرياضة: جميع أنواع «التمارين الهوائية» التي يمكن ممارستها في بيئة العزل، كالتمارين الرياضية.
- الاجتماعية: التفاعل مع أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء (في كثير من الحالات، قد يكون من الضروري استخدام أدوات الاتصال بالشبكة)، واللعب بالألعاب.
- الاهتمامات الشخصية: القيام بأشياء لطالما كنت مهتماً بها، ولكن لم تتمكن من القيام بها لأسباب مختلفة، والآن خلال العزل، أصبح لديك الدافع للقيام بها كالقيام بأشياء مفيدة لصحتك.
- التعلم: قراءة منشورات ذات محتوى صحي ومفيد، وتعلم مهارات جديدة.. إلخ.
- الاسترخاء البدني والعقلي: «تدريب الاسترخاء»، و«الوعي التام»، و«التأمل»، وغيرها.

ثانياً: ضبط التفكير «الكارثي»، على أساس القبول

إذا تم عزلك، فقد تجد صعوبة في التفاوض عن جميع أنواع الشكوك، وتقلق بشأن أسوأ النتائج، حتى إنك ترى جميع مخاوفك حقيقية؛ لذلك، عليك التفكير في عدد لا يحصى من: «في حالة... سوف...» «إذا كان الأمر كذلك، إذن...»، وأخيراً تشير إلى نتيجة مخيفة للغاية، يطلق علم النفس على هذه الحالة: التفكير الكارثي.

يجب علينا ضبط التفكير الكارثي على أساس القبول، أي استخدام عقلنا لمراقبة وتحليل بيئة المراقبة المعزولة لدينا عن طريق: تحديد أي الأشياء يمكن تحسينها إلى حد معين من خلال الجهود الشخصية، وأبها لا يمكن تحسينها من خلال الجهود الشخصية، واستخدامها لتصحيح أفكارك السلبية القديمة المتعلقة بـ«عدم الرضا» الذي يؤدي إلى «صراع نفسي»، ثم العمل بجد في فعل ما يجب عليك فعله في الاتجاه الذي يجب أن تعمل فيه، وفيما يلي عدة تعديلات لبعض الأفكار المحددة، للرجوع إليها:

1. حالات لعدم إرضاء الاحتياجات الفسيولوجية؛ مثل:
«لم أكل لحم الخنزير المطهو ببطء لبضعة أيام، هذا مزعج للغاية!»، بعد التعديل: «مقيد بشروط، هذا جيد».
«لا أستطيع النوم جيداً في الليل منذ عدة أيام، هذا مزعج للغاية»، بعد التعديل، قد تفكر: «لا بأس، إذا شعرت بالنعاس، فساخذ قيلولة أثناء النهار».

2. حالات لعدم تلبية «الحاجة إلى الأمان»:

«لقد التقيت بXX، وهو عائد من منطقة الوباء! أخشى أن...»، الفكرة المحتملة بعد التعديل: «أنا قلق من الإصابة بالفيروس. على الرغم من أن لياقتي البدنية ليست جيدة، فإنني

في حالة يقظة، إذا شعرت بتوعلك، سأطلب المساعدة الطبية على الفور».

3. في حالة عدم إرضاء «الحياة للانتماء والحب»:

«يمكنني فقط إخفاء أحيائي في المنزل، ولا أستطيع أن أقول بضع كلمات طوال اليوم، أنا أختنق!»، الفكرة المحتملة بعد التعديل: «هذا التصرف مسؤول عن صحة عائلتي، يمكنني تغيير نمط حياتي، وأن أقرأ الكتب، وأشاهد التلفزيون، وأفعل ما أحب، وأدردش عبر الإنترنت مع الأصدقاء».

4. «أنا رجل وقور، أعني كل ما أقول في المنزل والعمل، أنا حقاً منزعج جداً؛ بسبب استدعاء الممرضات لي كل يوم بسبب درجة حرارة جسدي»، الفكرة المحتملة بعد التعديل: «هل يعقل أن ممرضات المشفى يخدعونني؟ لماذا هذه الغطرسة البغيضة في هذا الوقت؟! أنا أجلب لنفسي المتاعب».

«عزل وعزل! يجب أن أقوم بملء الكثير من النماذج كل يوم لإبلاغ الإدارات ذات الصلة، وهو أمر مزعج!»، الفكرة المحتملة بعد التعديل: «هذا هو معيار عملهم! إذا لم ينته فيبحثون عني عاجلاً أم آجلاً. فمن الأفضل أن أتساهل مع الآخرين ومع نفسي».

5. عدم إرضاء «الحاجة إلى تحقيق الذات»:

«أمكث في المنزل لمدة نصف شهر، لا أستطيع أن أفعل أي شيء! أشعر بالاكئاب والملل الشديد!»، الفكرة المحتملة بعد التعديل: «لا بأس! لقد كنت أعمل بجد ولم يكن لدي الكثير من الوقت لأهتم بابني، أصبح لدي الوقت الآن لأتواصل مع ابني، وأنمي العلاقة بين الأب وابنه».

(بقلم: شيئا، لي، دنغ يونغ جيه)

7. كيف يمكن لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة قضاء عطلتهم بشكل أفضل في ظل الوباء؟

بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد، اختلفت العطلة الشتوية في عام 2020 كثيراً؛ حيث ألغى طلاب المرحلة الابتدائية والمتوسطة خطط السفر في العطلة الشتوية التي طال انتظارها، وأصبحت التجمعات العائلية خلال عيد الربيع أماناً متبادلاً على الإنترنت، وتم تأجيل بدء المدرسة، فكيف نقضي هذه العطلة الفريدة في المنزل؟ في مواجهة المعلومات الوبائية المنتشرة في كل مكان، كيف يجب علينا ضبط مزاجنا؟

أولاً: تنظيم الحياة الدراسية

إن علم النفس البشري متغير، والحياة المنتظمة تساعد على الحفاظ على حالة نفسية مستقرة، الآن أنشأت العديد من المدارس أنظمة التعلم الإلكتروني، كتسجيل الحضور والانصراف والواجبات القائمة على الفصل الدراسي، والمحاضرات عبر الإنترنت، وإجابات الأسئلة. يجد بعض الطلاب هذا النموذج جديداً ومثيراً للاهتمام، ولكن بعض الطلاب لا يتكيفون مع نموذج التعلم عبر الإنترنت ويشعرون بالحيرة والارتباك. تحتاج الأشياء الجديدة إلى عملية تشغيل، فهذا شعور عادي؛ لذا امنح نفسك بعض الوقت والصبر. ويمكنك التواصل مع زملائك في الصف والمعلمين بشأن حيرتك، أو إنشاء مجموعات على الإنترنت لأشخاص من نفس مرحلتك الدراسية لدعم وتشجيع ومساعدة بعضكم البعض. تعدُّ هذه العطلة الخاصة فرصة جيدة لتحسين قدرة الإدارة الذاتية لديك، كما يمكنك وضع جدول زمني لأوقات الراحة والعمل خلال قضاء عطلتك في المنزل، ووضع خطة زمنية جيدة للتعلم والترفيه، وتعلم بعض طرق إدارة الوقت (مثل تقنية بومودورو)؛ لتجعل حياتك أكثر كفاءة.

ثانياً؛ تقليل وقت البحث عن أخبار الوباء

بعد تفشي الوباء، انتشرت العديد من المعلومات حول الوباء على الإنترنت، وبالتالي، لم يستطع العديد من الطلاب سوى التصفح والتحديث المتكرر لصفحات المعلومات، وغرقوا في بحر المعلومات تقريباً، وازداد قلقهم أكثر وأكثر. ومع ذلك، فإن الكشف المفرط عن المعلومات السلبية حول الوباء يعرضك بسهولة لـ«الإصابة البديلة»، التي تولد المزيد من المشاعر السلبية ولا تساعد فعلياً في الوضع الراهن؛ لذا، يمكنك تحديد فترة زمنية لتصفح المعلومات كل يوم، وتحديد المدة الإجمالية، ويوصى بعدم تجاوز ساعة واحدة.

ثالثاً؛ تقبل مشاعرك السلبية ومواجهتها

في مواجهة الانتشار المفاجئ للوباء، يشعر بعض الطلاب بالحزن الذي لا يمكن كبحه، ويشعر آخرون منهم بالقلق من أن يصابوا أو يصاب أفراد أسرهم بالفيروس، كما يشعرون بالخوف والعجز، ويشك بعض الطلاب دائماً فيما إذا كان لديهم حمى، وفي حالة شعورهم بأي توعك، يشعرون بالتوتر الشديد والقلق الذي يؤثر على نظامهم الغذائي ونومهم، ويشعرون بسبب العزل بالملل وبعدم أهمية أي شيء، كما أن الطلاب في الصف السادس الابتدائي والصف الثالث الإعدادي والصف الثالث الثانوي، بجانب كونهم يتعرضون لضغوط أكاديمية كبيرة في الأصل، بعد انتشار الوباء، زادت مخاوفهم بشأن امتحانات القبول في المستقبل.

بشكل عام، تعدُّ المشاعر السلبية ردَّ فعل نفسي طبيعي، في حالة حدوث أزمة ما، ويختلف فيروس كورونا المستجد عن مسببات الضغط السابقة. فلا يزال هناك الكثير من الأمور المجهولة حوله، هذا الغموض وعدم اليقين يزيد من مخاوف الجميع. وبالنسبة إلى الطلاب، قد تجلب التغييرات في أنماط الحياة وتراكم الضغوط

الأكاديمية السابقة المزيد من الاختبارات، لذلك من الضروري تعديل المشاعر السلبية بوعي.

يمكننا أن ننفض عن همومنا وعواطفنا السلبية بشكل معقول، عن طريق الرسم أو كتابة المذكرات أو التحدث مع الآخرين، كما يمكننا البحث على الإنترنت عن ملفات صوتية للاسترخاء في التنفس، واسترخاء العضلات التدريجي، واليقظة الذهنية أو التأمل، والتدريب مع الملف الصوتي يحسن حالتنا المزاجية خطوة بخطوة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعدنا تعلم تقييم حالتنا المزاجية أيضًا في الخروج من دوامة العواطف في الوقت المناسب، على سبيل المثال، يمكنك محاولة تقييم شعور القلق الحالي من 0 إلى 100 درجة، 0 يعني عدم القلق على الإطلاق، و 100 تعني القلق الشديد. من خلال تسجيل الدرجات، تسمح للمشاعر الذاتية غير المرئية وغير الملموسة «بالظهور»، وتجنب الحيرة التي يسببها «القلق المنتشر في كل مكان». إذا تابعت التقييم في الوقت المناسب على فترات منتظمة، ستفهم نظام عواطفك. ويجب أن تتبته، فإذا كانت المشاعر السلبية تؤثر بشكل خطر على ظروف حياتك ودراساتك، يجب عليك البحث عن مؤسسات نفسية مهنية للمساعدة على الفور،



أو الاتصال بالخط الساخن للتدخل النفسي، أو الذهاب إلى القسم النفسي في المستشفى لتلقي العلاج.

رابعاً؛ التحرك والنهوض، للمزيد من السعادة، والشعور بقيمتنا

لا مانع من محاولة ترتيب بيئة منزلك، وضبط ترتيب الأشياء، أو وضع بعض النباتات الخضراء المفضلة على مكتبك، أو إضافة بعض الزينة الصغيرة إلى الغرفة، أو وضع بعض الوجبات الخفيفة التي تفضلها في متناول يدك. وفي وقت فراغك، يجب أن تكون أكثر إبداعاً أيضاً، ولا تولي كل اهتمامك بالهاتف المحمول والألعاب. يمكنك القيام بأنشطة صغيرة تجعلك سعيداً، كتحدي تحضير بعض الأكلات الجديدة، أو تنظيم ألعاب بسيطة وممتعة تلعبها الأسرة بأكملها معاً، كما يمكنك تعديل ترتيب أعمال التنظيف كل يوم. باختصار، فإن القيام بأنشطة تجعلنا نشعر بقيمتنا، وتعزز إحساسنا بالتحكم في الحياة، كما تسعد جسمنا وعقلنا، حتى ولو كانت بسيطة، تستحق المحاولة.

(بقلم: خه، شينغ)

8. أنا طبيب، أشعر بالتعب والعجز بعد التعامل مع كل هؤلاء

المرضى، ماذا أفعل؟

إن العمل الأثقل والأخطر والأكثر صعوبة الذي لا غنى عنه، خلال مكافحة الوباء، هو العمل الطبي على مستوى القاعدة، فمع تزايد عدد المصابين بالفيروس والمشتبه بهم، سرعان ما واجه عدد كبير من الوحدات الطبية استنزاف الموارد الطبية كالقوى العاملة والموارد المادية، كما تعرض الأطباء لضغوط كبيرة بسبب هذا الأمر.

1. فبسبب كثرة المرضى، وحقيقة أن الأطباء يضطرون إلى الانسحاب بشكل طارئ بسبب العزل والمراقبة لإصابتهم بالفيروس؛ يتحمل كل عامل في الطب لا يزال قادراً على البقاء في موقع العمل عبء العمل الذي لا يمكن إكماله إلا بواسطة ثلاثة أو أربعة أشخاص في الظروف العادية. إنهم يعملون لأكثر من عشر ساعات في اليوم،

ووقتهم المستقل مضغوط للغاية وينقسم إلى أجزاء، ويفتقرون إلى النوم لفترات طويلة، وقد اقتربت هذه الحالة أو تجاوزت حدود القدرات البدنية والنفسية للناس العاديين.

2. يجب عليهم ارتداء بدلة واقية مغلقة وحامية كل يوم، ثيابهم تحتها تكون مبللة بالعرق، وهذا الأمر يستهلك الكثير من الطاقة الجسدية والعقلية؛ وبسبب الفيروس شديد العدوى ونقص الموارد الطبية كالملابس الواقية، يحاول معظم العاملين في المجال الطبي تقليل الشرب والأكل. وفي الأماكن التي يكون فيها نقص الموارد الطبية أكثر سوءاً، يضطر العاملون في المجال الطبي إلى استخدام جميع أنواع معدات المرحاض لحماية أنفسهم، مما يزيد من خطر العدوى والمخاوف بشأن الصحة الشخصية.

3. لأننا ما زلنا نفتقر حتى الآن إلى علاج فعال وموجه ضد الفيروس؛ فإن التغيرات في أعراض عدد كبير من المرضى المشخصين والمشتبه بهم خرجت عن نطاق سيطرة العاملين الطبيين الذين يستقبلون المرضى ويتحملون المسؤولية؛ الأمر الذي يثير حتماً قلقهم: «رأيت العشرات من المرضى اليوم، وبعضهم سُمح لهم بالعودة إلى منازلهم للتعافي بعد تناول الدواء. لكن كيف تكون النتيجة في النهاية؟». «السيدة العجوز التي رأيتها بعد الظهر، ربما أصيبت بالعدوى، لكن لا يوجد كاشف، فهل يمكن أن يتأخر علاجها؟».

4. نظراً إلى عدم تسوية العلاقات الإدارية والشخصية المختلفة المتعلقة بأعمال الوقاية من الأوبئة، غالباً ما يُشتت انتباه العاملين في الطب في الخطوط الأمامية لمواجهة بعض الضغوط الاجتماعية، كالصراعات التي تحدث بين الهيئة الإدارية وهيئة الخدمات اللوجستية، وتأثير المعلومات السلبية على الإنترنت.

5. أفراد أسرة وأصدقاء بعض العاملين في الطب للأسف مصابون أيضاً، ولكن العاملين في الطب ليس لديهم الوقت لرعايتهم

والاهتمام بهم عندما يكونون في أشد الحاجة لمساعدتهم، ولا يمكنهم تحمل ألم الشعور بالقلق على أبنائهم وبناتهم، أو أزواجهم، أو زوجاتهم، أو آبائهم، أو أصدقائهم إلا بصمت.

6. يشعرون بالحزن كلما تذكروا زملاءهم الذين كانوا يعملون معهم ليل نهار، لكنهم أصيبوا بالعدوى، وتم عزلهم للخضوع تحت المراقبة.

من منظور علم النفس، تصبح كل الأحداث السابقة مصدرًا مستمرًا للضغط، ومصدرًا للألم الشديد بالنسبة إلى العاملين في الطب في الخطوط الأمامية. وبسبب طبيعة العمل الخاصة وطويلة الأجل في مكافحة الوباء، ينغمس كل عامل طبي في الخطوط الأمامية في الضغوط المذكورة أعلاه لفترة طويلة، وإذا لم تكن هناك خبرة كافية في إدارة الضغط الشخصي والتكيف النفسي، سوف يقعون في مختلف الحالات النفسية السيئة الواضحة المتعلقة بالتوتر. في الواقع، إن حالة «الشعور بالتعب والعجز أمام المرضى»، التي تحدث غالبًا بين العاملين الطبيين في الخط الأمامي، هي حالة من الضعف الإدراكي الذي تسببه الضغوط المذكورة أعلاه والتي لم يتم التعامل معها بفاعلية، وغالبًا ما يكون مصحوبًا باكتئاب أو قلق واضحين نسبيًا.

قد لا يمكن تغيير بيئة وضغط وعبء العمل للعاملين الطبيين في الخطوط الأمامية بشكل كبير على المدى القصير. وفي هذا الوقت، يصبح التصرف بشكل عقلائي ومناسب في التعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهونها في العمل، اختيارًا واقعيًا. في الواقع، من منظور إدارة الإجهاد في علم النفس، يكون تأسيس السلوك والإدراك المناسب تجاه أحداث الحياة فعالاً في تقليل الإرهاق العقلي للفرد. وإذا تمكنوا من التعامل مع معظم الضغوط التي يواجهونها في عملهم



اليومي وحياتهم بموقف «نفضها دائماً، ولا تجعلها متربة»، يمكنهم تحسين الحالة العاطفية السيئة التي تسببها تلك الضغوط. ونتيجة لذلك، فإن التجربة غير المريحة من «التعب الشديد» و«الضعف الشديد» المتعلقة بهذه الحالة المزاجية السيئة «ستذهب مع الريح» أيضاً.

في علم النفس، هناك ما يسمى بقانون فستنغر، والذي يقول: إن 10% من أحداث الحياة تتكون من أحداث تحدث لك، أما الـ 90% الأخرى يتم تحديدها من خلال رد فعلك تجاه تلك الأحداث. لا يمكنك التحكم في الـ 10% الأولى، ولكن يمكنك تحديد الـ 90% المتبقية من خلال حالتك النفسية وسلوكك.

كتطبيق عملي لقانون فستنغر، دعنا نلقي نظرة معاً، إذا قمنا بتغيير طريقة التفكير في هذه الضغوط، فهل تتحسن مشاعرنا السيئة التي تسببها؟

1. نظراً إلى تزايد عدد المرضى في فترة قصيرة وقلة الأيدي العاملة، فإن حقيقة أن «عبء العمل كبير جداً» قد لا تتغير بإرادتنا الذاتية على المدى القصير. وبعد إدراك هذه الحقيقة، يمكننا مواجهتها بقبول هادئ، وتركيز جهودنا للوصول إلى الهدف العملي

المتمثل في ضبط الحالة الجسدية والنفسية في ظل الظروف التي تسمح بها البيئة الحالية. أقترح على الأصدقاء الذين «يشعرون بالقلق من عدم كفاية طرق الحماية» و«الزملاء من حولهم مرضى» بجانب إبلاغهم للإدارات ذات الصلة عن حاجتهم للمساعدة، أن يحافظوا أيضاً على موقف هادئ وسلمي، ويحاولوا ألا يتركوا أنفسهم تقع في فخ القلق والخوف، وألا يضرروا من حيث أرادوا النفع.

2. نظراً إلى تقييد الظروف الموضوعية المختلفة، نتجت ظواهر لا مفر منها مثل: «خروج التغيرات في أعراض عدد كبير من المرضى المشخصين والمشتبه بهم عن نطاق سيطرة العاملين الطبيين الذين يستقبلون المرضى» و«إصابة أقارب وأصدقاء وزملاء العاملين في المجال الطبي بالفيروس». لكن، طالما أننا ندرك الحقائق التالية، فربما تهدأ قلوبنا: أولاً، يشارك أكثر من شخص واحد بالفعل في مكافحة الوباء، ويعمل العديد من الزملاء الممتازين في مناصب لا أعرفها بجد واجتهاد قدر الإمكان مثلي تماماً. بعض المرضى -بمن فيهم أقاربي وأصدقائي وزملائي- على الرغم من أنهم بعيدون عن الأنظار، فإن زملاء آخرين يحلون مشاكلهم بجدية. ويمكننا الوثوق بهؤلاء الزملاء كما نثق بقدراتنا المهنية. ثانياً، يتطور الطب نفسه ويتحسن بشكل تدريجي في عملية مكافحة المرض، وكما هو مذكور في نقوش شاهدة قبر الدكتور ترودو: «أحياناً نعالج، وغالباً نساعد، وعادةً نطمئن». إن الطب ليس قاهرًا في أي وقت، لكن ما يجب علينا القيام به أن نعمل على أحسن وجه في ظل الظروف الحالية، العمل الذي يريح ضمائرنا. ثالثاً، كما يقول المثل: «أجنحة الدجاجة عريضة، لكن، من المستحيل أن تغطي كل البيض الذي وضعت»، كل طبيب لديه طاقة محدودة، من الناحية الموضوعية، على الرغم

من عدم قدرة كل طبيب على معالجة كل المرضى الذين يرغب في علاجهم، ولكن بعد أن يبذل الجميع قصارى جهدهم، فإن قدرتهم لن تنتهي.

3. كما يجب معالجة الاضطراب في الحياة الواقعية وآراء الناس المتعددة والمتشابكة على الإنترنت بموقف هادئ وموضوعي، وحاول ألا تتورط في أشياء غير مهمة قدر الإمكان؛ لمنع الاستهلاك المفرط للطاقة.

(بقلم: شيا، لي)



الفصل الثاني تحسين العلاقات الإنسانية

9. لا يستمع إليّ والداي عندما أطلب منهما ارتداء القناع عند الخروج، ويتشاجران معي، ماذا أفعل؟

العم تشانغ هو شخص يحب الحركة والنشاط، وعادةً ما يخرج في وقت مجدّد كل يوم في الصباح والمساءً لأجل التمشية والتواصل مع الجيران. في الأونة الأخيرة، اشتد انتشار فيروس كورونا المستجد، وبعد أن بقي في المنزل لبعض الوقت، لم يتحمل الأمر وخرج، فطلب منه أولاده ارتداء القناع، لكنه لم يستمع؛ لأنه لم يعتد ارتداء الأقتعة في الأوقات العادية، لذلك شعر أنها ثقيلة وخانقة، وكان يعتقد أن جسده قوي جدًّا ولا يمكن أن يصاب بالعدوى. بالإضافة إلى ذلك، يرى أنه من التبذير تغيير الأقتعة بشكل متكرر. حتّى الجيران جاؤوا لإبداء رأيهم، لكن العم تشانغ كان عنيداً، وأزعج أولاده بسبب ذلك.

هناك العديد من الآباء مثل العم تشانغ، عندما نواجه مثل هذا الموقف نتساءل، كيف يمكننا جعل الآباء يدركون أهمية ارتداء القناع، ويفعلون ذلك بأنفسهم؟

في البداية، يجب أن نفهم لماذا لا يستمع المسنون إلى النصيحة ويتشبثون برأيهم. إن الوعي بالتغيرات التنكسية في النشاط هو سمة من سمات الاتجاه العام للتطور العقلي في مرحلة الشيخوخة. فكبار السن ليسوا بالضرورة غير راغبين في الامتثال للقواعد، ولكن قد يقررون ذلك بسبب الحالة الفسيولوجية والنفسية لمرحلة معينة من حياتهم. يمكننا كأبناء، نشر الأعراض الرئيسية وخطورة فيروس كورونا المستجد والمجموعات المعرضة للإصابة بالعدوى على كبار السن بأشكال سهلة الفهم أو صور ومقالات، ويمكن أن نتذكر معهم التجارب والإنجازات المماثلة مع كبار السن الآخرين.

إضافة إلى ذلك، قد ترغب في تجربة العلاج السلوكي المعرفي المسمى CBT باللغة الإنجليزية. يعدُّ المثلث المعرفي، أساساً نظرياً مهماً في العلاج السلوكي المعرفي، وزوايا المثلث عبارة عن ثلاث زوايا: الأولى هي الشعور، وتشير إلى رد الفعل الجسدي أو الحالة المزاجية عند مواجهة حدث ما، والثانية هي الأفكار، وتشير إلى فهم الحدث، أما الثالثة فهي السلوك، أي طريقة التعامل مع الحدث. وتؤثر كل زاوية من زوايا المثلث المعرفي على الزوايا الأخرى، فبينها تأثير متبادل، فإذا أردنا تغيير سلوك الوالدين وجعلهما يرتديان الأقنعة، علينا البدء بالأفكار واستخدام طرق مختلفة لتغيير أفكارهما، وبالتالي يتغير سلوكهما.

1. الإرشاد بالسلطة؛ حاول مشاهدة أحدث الأخبار عن الوباء أو الاستماع إليها مع والديك (ولا سيما الأخبار المرفقة ببيانات محددة) والاستماع إلى مشورة الخبراء للوقاية من الفيروس، قد لا يتقبل الآباء مشورة أبنائهم، ولكن احتمالية الامتثال لمشورة الخبراء الطبيين مرتفعة نسبياً، كما يمكن لعملية المشاهدة أو الاستماع أن تعزز سلطة وسائل الإعلام والخبراء لدى الآباء بشكل سريع.

2. الإرشاد بالقدوة؛ تواصل مع الأقارب والأصدقاء والجيران، وقم بالتقاط صور أو تسجيل مقاطع فيديو لكبار السن وهم يتبعون إجراءات الوقاية الذاتية، حتى يشاهد والداك أمثلة حقيقية لأقرانها الذين يكافحون بجهد ضد الفيروس. وفي الوقت نفسه، أرهما أمثلة على عدم السماح لمن لا يرتدي القناع بدخول السوبر ماركت أو استقلال الحافلة.

3. المحادثة بدافع؛ لا يجب أن يكون أسلوب المحادثة في صورة جدال أو إلقاء اللوم أو الضغط، ولكن أن يكون مثل التواصل بين زملاء الفريق، والتعاون لحل حالة الصراع والمقاومة في التغيير. وانتبه إلى النقاط التالية عند المحادثة:



أولاً؛ انتظر الفرصة المناسبة عند التحدث. وتحدث مع والديك عندما تكون حالتهم المزاجية جيدة. لماذا؟ لأن البحوث والعمل التطبيقي أثبت أنه في ظل المشاعر الإيجابية، يتقبل الإنسان أفكاراً جديدة بشكل أسهل، ويكون أكثر انفتاحاً، وعلى العكس من ذلك، فإذا كان يعاني من الاضطراب والقلق، فيتشبث برأيه الأصلي. ثانياً؛ قم بتهيئة جو محادثة دافئ وآمن. فإذا اعتبرت والديك مركز المحادثة، وتفهمت أفكارهما بصدق، وفهمت مشاعرهما، دون الحكم على أفكارهما، فيكونان أكثر استعداداً لإبداء آرائهما. في الوقت نفسه، بغض النظر عما يقولانه، لا تجادلها، أو تنتقدهما، أو تصحح لهما، أو تلومهما، وحاول أن تسمع المشاعر والقيم وراء حديثهما، وانظر إلى النقاط الواضحة، وأخبرهما برأيك. على سبيل المثال، عندما قال الأب المسن: «أنا مسؤول عن صحتي، فلا داعي للقلق»، يمكن أن نرد قائلين: «أنت تعتني بصحتك، ولا تريد أن يقلق أبنائك»، مقارنة بالرد: «أنت لا تهتم بصحتك أبداً، فالاهتمام لا يكون هكذا»، من وجهة نظركم، أي الردين أفضل؟

مرة أخرى، قم بتهيئة الظروف لهما ودعهما يقولان بأنفسهما إنهما يريدان التغيير. فلا يجب علينا تعليمهما «أهمية الوقاية من الوباء» أولاً، ولكن يجب أن ندعهما يتحدثان أولاً، ثم من خلال التكرار، دعهما يسمعان كلماتهما الخاصة، فهذا أمر مفيد للغاية لتشكيل موقف جديد. واسأل عن آرائهما عمداً أثناء التواصل بينكم، بدلاً من إخبارهما أو سؤالهما أسئلة استنكارية، وحاول استخدام طريقة الأسئلة المفتوحة، وعندما تسمع حديث والديك الذي يساعد على التغيير، تذكر أن تعطيهما ملاحظاتك في الوقت المناسب.

هناك أيضاً طريقة ذكية يمكن استخدامها مع الآباء عند خروجهم من المنزل، فيمكنك أن تسألهم: «هل ترتدي قناعاً يمكن التخلص منه أم قناع N95 عندما تخرج؟» فمن الأفضل استخدام أسلوب التخيير بدل عبارة «تذكر ارتداء قناع الوجه عند الخروج»، وبالتالي يرتدي الآباء القناع عند الخروج دون أن يشعروا.

مرة أخرى، أذكر الجميع بالاهتمام بالنقاط الرئيسية التالية عند استخدام هذه التقنيات: فكر في احتياجات احترام الذات لدى أفراد الأسرة، وتجنب تقديم المشورة المباشرة، وتفهم آراءهم، واسمح لهم بقول ما يميلون إلى تغييره، وتعاطف معهم، واستمع إليهم بصبر، وقدم الدعم والطاقة من أجل التغيير الإيجابي لأسرتك.

وأخيراً، أتمنى أن يتمكن جميع الأصدقاء وأفراد العائلة من مكافحة الفيروس بفاعلية، والتغلب على الصعوبات في جو عائلي متناغم. فلنعمل معاً!

(بقلم: تشي، تينغ، أن هوا هوا، هوانغ يينغ)

10. كيف أهدئ الأطفال الذين يرغبون في الخروج؟

أُغلقت مراكز التسوق والملاعب بسبب الوباء، حتى الخروج أصبح مقيداً بشروط. كشخص بالغ، يمكنك إدارة سلوكك فكرياً، وعدم الوجود في أماكن التجمع، وتقليل الخروج قدر الإمكان. أما بالنسبة إلى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، أو المراحل الأولى من المدرسة الابتدائية، المفعمين بالنشاط والحياة، فمن الصعب عليهم فهم وتقبل أنهم لا يستطيعون الخروج، أو مقابلة أصدقائهم، أو اللعب معهم. في هذه الحالة، إذا شرح البالغون الحقيقة للطفل فقط، فقد تزيد لوقت قصير، ولكن بعد فترة طويلة، تصبح ضعيفة للغاية، ويصبح الطفل غير سعيد؛ لذلك، يمكن أن نحاول استخدام الطرق التالية:

أولاً؛ طريقة التوجيه بالألعاب، تساعد على استقرار الحالة المزاجية للطفل

اللعب عنصر لا غنى عنه في عملية النمو البدني والعقلي للأطفال، فهو طريقتهم المفضلة للقيام بالأشياء. يرى فرويد أن اللعب يقوم بوظيفة مهمة في التطور الطبيعي لشخصية الطفل، وهي مساعدته على التخفيف من التوتر والضغط الناجمين عن القيود الاجتماعية لقوى الدفع الداخلية، واكتساب الخبرة في التعامل مع مشكلة سوء التكيف.

في ظل الظروف الخاصة لاشتداد الوباء الحالي، فلا بأس من إنشاء لعب متعلقة بالظرف الحالي، للمساعدة في استقرار الحالة المزاجية للطفل. من بين بعض الأعمال السينمائية والتلفزيونية الممتازة، هناك أمثلة كلاسيكية جداً لاستخدام الألعاب لمساعدة الأطفال على التغلب على البيئات الصعبة وتجنب الأذى النفسي. في حفل توزيع جوائز الأوسكار الواحد والسبعين، يحكي أفضل فيلم باللغة الأجنبية «الحياة جميلة»، قصة البطل غيدو، الذي اعتقلت

عائلته في معسكر الاعتقال النازي خلال الحرب العالمية الثانية؛ فلم يرغب غيدو في ترك عقل ابنه الصغير يلقي بظلاله، وأخبر ابنه أن كل ما فيه مجرد لعبة الغميضة، وطالما لم يتم الإمساك به، وجمع 1000 نقطة، يحصل على دبابة حقيقية. بهذه الطريقة، في معسكر الاعتقال المظلم، ساعد غيدو ابنه من خلال لعبة «تجميع نقاط الهروب» على تجنب الخطر بنجاح في اللعبة، وتم إنقاذه في النهاية بأمان.

يمكننا أيضاً الاستفادة من هذه الأمثلة الحية لخلق مواقف لعب للأطفال. على سبيل المثال، يمكن إخبار الطفل أننا في معركة كبيرة، ويجب أن يتعاون الجميع معاً لمهاجمة وحش يسمى «فيروس كورونا المستجد»، ومن يقابل هذا الوحش، إذا لم ينتبه، سيمرض وينقل العدوى للآخرين. لذلك، فإن مهمة الأطفال هي التعاون مع الأطباء وممارسة الرياضة في المنزل، وضمان عدم خروجهم إلى الوحوش. وفقط بالتعاون معاً يكون الجميع في صحة جيدة، ويتمكن الأطباء من التغلب على وحش الفيروس هذا في أقرب وقت ممكن، ويحصل الأطفال الذين تعاونوا بشكل جيد على ميدالية الأبطال.

يمكن أيضاً محاكاة مشهد درامي (سيكودراما)، والسماح للأطفال بأداء أدوار تمثيلية خلال فترة انتشار الوباء؛ حيث يناقش الجميع الأدوار، ويكتبونها مقدماً، ثم يمثلونها، وتتوزع الأدوار بين دور: معلم، أو طبيب، أو ممرضة، أو عالم، أو موظف حكومي، أو مريض، وما إلى ذلك، ثم يعبر الجميع عن وجهات نظرهم حول هذه الأدوار. على سبيل المثال، اجعل الأطفال يقلدون مسلسل «أنا مدرس الفصل»، وإعطاء زملائهم دروساً عن بُعد، وتوزيع الواجبات المنزلية، والتعامل مع النزاعات بين زملائهم، وما إلى ذلك. كما يمكن أن ندع الأطفال يتخيلون مستقبلهم الخاص في شكل قصص (العلاج بالسرد)، وهكذا، يفهمون وظائف الأشخاص البالغين.

بالطبع، يمكن للوالدين أيضًا اتباع هذا المثال لتطوير أفكار اللعبة، طالما أنهما ينتهان إلى مبدأ المتعة والتشويق، ومبدأ التلميح الإيجابي في محتوى اللعبة.

ثانيًا: تعزيز السلوك الإيجابي يزيد الدافع الداخلي للطفل
أسست طريقة تعزيز السلوك الإيجابي بناءً على نظرية التكييف الفعال التي قدمها عالم النفس السلوكي سكينر، وتهدف إلى إحداث نوع من السلوكيات الجيدة التي من المتوقع أن تظهر من خلال التعزيز الإيجابي، كأعطاء مكافآت.



يمكننا تقديم التعزيز الإيجابي لسلوكيات الأطفال المتعاونين في المنزل. أولاً، يجب أن نختار بعض التعزيزات الإيجابية، ويجب أن يتبع اختيار التعزيزات الإيجابية مبدأ السعادة الإيجابية، أي اختيار الأشياء التي تجعل الأطفال سعداء ونشطين وبصحة جيدة. تنقسم التعزيزات عمومًا إلى تعزيزات مادية (كالأطعمة المفضلة للأطفال والألعاب.. إلخ)، وتعزيزات معنوية (كالإطراء «أنت رائع» أو «جيد» أو عناق). وعندما نعزز السلوك الجيد للأطفال، يجب استخدام نوعي التعزيز معًا. في الوقت نفسه، يجب أن ننتبه أيضًا إلى الاختلاف الدقيق بين التعزيز الإيجابي والمكافآت: مقارنة بالمكافآت العامة، فإن استخدام التعزيز الإيجابي يحتاج أيضًا إلى الانتباه إلى شرح الأسباب وحسن التوقيت والدقة والإصرار على التنفيذ، وغيرها من المهارات، وبهذا يزيد الأطفال من سلوكهم الحميد بشكل أكثر فعالية. على سبيل المثال، عند مناقشة وصياغة جدول زمني مفصل لأوقات العمل والراحة، يجب على جميع أفراد الأسرة تنفيذه بدقة، ويمكن أن يكون الطفل مشرفًا، ويسجل أداء الجميع، ويعطي تعزيزًا إيجابيًا مناسبًا.

الأمهات والآباء، إذا كنتم ترغبون في إبقاء أطفالكم في المنزل لفترة طويلة، يمكنكم تجربة طريقة تعزيز السلوك الإيجابي هذه لتعزيز سلوكيات أطفالكم في المنزل بطريقة إيجابية، ويمكنكم أيضًا استخدام طريقة التوجيه بالألعاب، وإنشاء ألعاب أكثر إيجابية وممتعة، ومرافقة أطفالكم لمواجهة الوباء، وقضاء هذه «العطلة» الطويلة والخاصة.

(بقلم: وانغ، لو، لي تشونغ وي)

11. في العزل المنزلي، يلعب زوجي الألعاب طوال الوقت ونتشاجر دائماً، ماذا أفعل؟

خلال فترة العزل في المنزل، يقضي الزوج وقته في اللعب، ويبدو عليه الانزعاج وعدم الراحة، ولكنه لا يفصح عن ضيقه، ويتشاجر دائماً، فماذا يجب أن أفعل؟ في مواجهة هذا الموقف، أول شيء يجب فعله هو أن تكوني على دراية بمشاعرك الخاصة، وأن تكوني على دراية بالمشاعر الناتجة عند رؤية الزوج وهو يلعب: هل هي غضب أم قلق أم توتر؟ هل هذه المشاعر ضمن نطاق المعقول؟ إذا كانت هذه المشاعر تتسبب في نزاعات وشجارات متكررة، ألا تلاحظين أنها قوية بشكل مبالغ فيه؟

عندما تكون حالتك المزاجية مستقرة، ابحثي عن مكان هادئ وفكري قليلاً: هل الفترة التي يقضيها زوجك في اللعب طويلة جداً؟ وهل تتجاوز بكثير الفترة التي كان يقضيها في اللعب في الماضي في عطلة نهاية الأسبوع؟ هل معدل ووقت لعبه لا يطاق حقاً؟

إذا كان الجواب بالنفي، يمكنك التفكير فيما إذا كان ذلك بسبب الاضطراب العاطفي الذي يظهر أثناء عزل الأسرة بأكملها خلال فترة تطور فيروس كورونا المستجد. ويحدث هذا الاضطراب العاطفي بسبب مخاوف الناس من تطور الوباء وقلقهم على صحتهم وصحة عائلتهم، وهذا رد فعل عاطفي طبيعي قد يحدث لكل من يواجه الموقف نفسه. في هذه الحالة المزاجية، عادةً ما يصبح النطاق المعرفي للفرد ضيقاً، ومن الصعب تشتيت الانتباه وصرفه.

من المستحسن اتخاذ الرعاية الذاتية المناسبة أثناء العزل المنزلي، وحوالي التركيز إلى نفسك، وابحثي عما تحبين فعله وما يمكن القيام به في المنزل، ثم اكتبي قائمة بهذه الأشياء في ورقة، وكلما شعرت بالضغط أو عدم الاستقرار العاطفي، انظري إلى

الورقة واختاري شيئاً أو شيئين وافعليهما بتركيز. في الوقت نفسه، لا يعني العزل المنزلي أن تكوني معزولة تماماً، فبإمكانك التواصل مع أقاربك وأصدقائك عبر الهاتف والإنترنت، والتعبير عن مشاعرك على الفور، بالإضافة، يمكنك وضع خطة تقريبية للوقت الخاص بك بالقراءة، وممارسة الرياضة، وتناول الطعام، والنوم، والاستماع إلى الموسيقى... إلخ. فعندما تسير حياتك وفقاً لنظام محدد، ستشعرين بمزيد من التحكم.

بعد ذلك، فكري ملياً في الأسئلة التالية: كيف ترين سلوك الزوج وهو يلعب بالألعاب؟ إذا كنت لا تريدين أن يلعب طوال الوقت، فكم من الوقت يمكنه أن يلعب؟ وإذا كنت لا تريدينه أن يلعب، فماذا تريدين أن يفعل؟ ما وظيفة تلك الألعاب؟ ما الذي حصل عليه من هذه الألعاب؟ وما العلاقة التي تريدينها؟

إذا كان زوجك يلعب لوقت طويل وبشكل متكرر في العزل المنزلي أكثر مما كان أثناء عطلة نهاية الأسبوع، فيمكنك القيام بما يلي:

1. عندما تكون التغييرات العاطفية واضحة، حاولي أن تدركي وجود العواطف أولاً، واعرفيها جيداً، واسمحي لها بالوجود، وقومي بتسميتها، وحاولي أن تتعايشي معها. ولتجنب النزاعات والصراعات، يمكنك الذهاب إلى غرفة أخرى في هذا الوقت، وإخراج القلم والورقة، وكتابة مشاعرك، وأفكارك الخاصة، وأي شيء تريدين التعبير عنه، لا تكبحيه أو تهريبين منه.

2. عندما تستقر عواطفك، حاولي التواصل، عادة ما يعتمد التواصل الفعال على أساس المساواة والاحترام المتبادل بين الطرفين، ولا يعني التواصل أنه يجب حل الأشياء كما يحلو لك (لأنه لا يمكنك التحكم في الطرف الآخر)، بل يهدف إلى التعبير عن وجهة نظرك بوضوح، وتفهم وجهة نظر الآخر، ومعرفة جميع الخيارات المتاحة بطريقة هادئة ومعقولة.



تعتمد فاعلية التواصل على ردود الطرف الآخر، فإذا قلت شيئاً ولم يعطك الطرف الآخر الرد المتوقع، فلن يكون التواصل فعالاً. يمكن إجراء بعض التغييرات باتباع الخطوات التالية: أولاً، تحدثي عن الحقائق الموضوعية التي ترينها وابدأي بـ«أنا» بدلاً من «أنت»، ثانياً، تحدثي فقط عن مشاعرك ولا تجري أي تقييم لسلوك الطرف الآخر، ثالثاً، تحدثي عن رغباتك وأفكارك، وعند التواصل، انتهي من التثرثرة، والتقليب في الحسابات القديمة، ولا تحاولي إقناع الطرف الآخر.

يمكنك التعبير عن مشاعرك وأفكارك وآمالك من خلال التواصل الهادئ. على سبيل المثال: أنت تعرفين أنه قد يلعب بسبب الملل والقلق الداخلي، لأنه يحصل على الاسترخاء من خلال اللعب، لكنك قلقة من أن تتأثر عيناه وجسده بسبب اللعب دائماً. وتريدين منه أن يقضي وقتاً أقل في اللعب، وقضاء وقت أطول مع نفسه

ومع أفراد عائلته. أنتِ تقدرين العلاقة بينكما، وترغبين في عائلة متناغمة وسعيدة.

3. في هذا الوقت الاستثنائي، يمكن القيام ببعض المحاولات لتحسين العلاقة بينكما. فعندما تكون حالتكما المزاجية مستقرة، ناقشا كيف يمكن استغلال «أوقات الذروة» في فترة العزل المنزلي وحتى بعد ذلك، وافعلما ما ترغبان في فعله معاً. إن القيام بهذه الأشياء ليس من أجل العمل أو التوضيح للناس، إنما من أجل أن تتفقا بشكل أفضل وتحسنان علاقتهما.

يمكنك أيضاً من خلال الطرق التالية عمل «ملف العلاقة الإيجابية»: قومي بتدوين أكثر من عشر مزايا لزوجك، وتذكري المواقف المؤثرة والسعيدة التي مررتما بها معاً، وابحثي عن هدايا تذكارية ذات صلة (صور، أو هدايا، أو تذكارات)، وسجلي الإنجازات التي حققتها معها، وخططي لمستقبلكما، وتطلعي إلى الأماكن التي تتوقين لزيارتها معه، وابحثي عن أمثلة إيجابية لعائلات سعيدة في الحياة، وشجعي نفسك.

(بقلم: ليوشوفنغ، وانغ مينغ شينغ)

12. أظن أنني السبب في إصابة عائلتي، وأشعر بالذنب، ماذا

أفعل؟

تناول السيد تشانغ قبل أسبوع وجبة طعام مع صديق له قادم من ووهان، وعلم لاحقاً أنه تم تشخيصه بفيروس كورونا المستجد، وعلى الرغم من أن السيد تشانغ لم تظهر عليه أي أعراض جسدية، فإن ابنته ذات العشر سنوات ظهرت عليها أعراض السعال والحمى، وسرعان ما تم تشخيصها بفيروس كورونا المستجد. شعر السيد تشانغ بالذنب الشديد، لاعتقاده أنه السبب في نقل العدوى إلى ابنته.

إن مشاعر القلق والخوف والذنب التي تساورنا حينما يصاب أفراد الأسرة بالعدوى، هي ردود أفعال نفسية طبيعية، تظهر عندما يواجه الناس الأزمات، وإذا واجه الآخرون هذا الموقف، فيكون لديهم الأفكار والعواطف نفسها التي لديك. كيف نضبط الشعور بالذنب؟

أولاً: تحليل سبب إصابة الأسرة بالعدوى من خلال تقنية المخطط الدائري

لا مانع من أن تسأل نفسك: هل حقاً انتقل الفيروس إلى أسرته بسببك أنت؟ ما الدليل الذي يثبت أنك أنت من نقلت لهم العدوى؟ وما الدليل الذي يثبت أنك لم تنتقل العدوى لأسرته؟ إذا تمت إزالة العوامل الخاصة بك، فما هو احتمال إصابة أسرته بالعدوى؟

وفي هذا الوقت، ارسم مخططاً دائرياً لمعرفة المصادر المحتملة للفيروس. فقد يكون هناك أسبابهم الخاصة، كعدم الاهتمام بالوضع الوبائي، وعدم الالتزام بتدابير الوقاية، وقد يكون هناك أسباب اجتماعية، فمن ثقافة بلدنا وعاداته أن يجتمع الناس للاحتفال بليلة رأس السنة الجديدة، وزيارة الأصدقاء والأقارب للمعايدة في العام الجديد، فلولا الهجرة الكبيرة للعودة إلى القرى في العام الجديد، لم يكن الفيروس لينتقل بهذه السرعة، بجانب سبب الفيروس نفسه. ويعد هذا الفيروس نوعاً من الفيروسات التاجية، ظهر أول مريض به في نهاية عام 2019، لم يفهم أحد هذا الفيروس، وحتى الأطباء -الأكثر احترافاً عند مواجهة الأمراض- لم يستطيعوا حماية أنفسهم بنسبة 100٪، وكأشخاص عاديين، لا نفهم كثيراً عن المعرفة التخصصية، ومن الطبيعي أن نفتقر إلى الوعي وطرق الحماية.

استمر في قراءة هذا المخطط الدائري، وانظر إلى نسبة مسؤوليتك، ومسؤولية المجتمع والآخرين، ومن خلال إعادة التعيين، ترى أن مسؤوليتك جزء منها، وليست كلها. عُد خطوة إلى الوراء، حتى

إذا قمت بالفعل بنقل الفيروس إلى أسرتك، فإن ذلك من مسؤوليتك، وبالتأكيد أنت لم ترغب في نقله إليهم. فلا أحد يريد أن يمرض، ولا أحد يريد أن يتأذى أفراد عائلته.

ثانياً: استخدم تقنية الافتراض لتسأل نفسك

إذا كان أفضل صديق لك في نفس وضعك، نقل الفيروس إلى أسرته، ويشعر بالقلق والذنب الشديد، فكيف تتحده؟ هل يمكنك تطبيق نصائحك له على نفسك؟

إن قلقك وشعورك بالذنب تجاه أسرتك وأصدقائك، ينبع من اهتمامك بهم وحبك لهم. فأنت تريد حمايتهم من الأذى وتأمل أن يتحسنوا قريباً. ومن هنا، يمكنك أن ترى أنك شخص مسؤول.

ثالثاً: الحفاظ على حالة التفاؤل، والقيام بما في مقدورك فعله

1. ابق متفائلاً؛ إذا كنت مصاباً بالفيروس وتتلقى العلاج، فإن الحفاظ على موقف متفائل والتعاون بإيجابية مع الأطباء يساعد في التخفيف من الحالة، وسيؤثر موقفك أيضاً على أسرتك ويضرب مثلاً لهم. أما إذا كانت أسرتك مصابة بالفيروس، وأنت لم تصب به، فيجب أن تكون ممتناً لأنك لا تزال تتمتع بصحة جيدة، وقادراً على الاعتناء بأفراد أسرتك.

2. تقديم الدعم المستقر لأفراد الأسرة؛ وجدت العديد من الدراسات الطبية أن هناك ما يسمى بتأثير الدواء الوهمي، أي أن الناس يشعرون براحة أكبر بعد تناول الدواء، حتى لو لم يكن هذا الدواء فعالاً ضد المرض. وموقفك الهادئ مهم جداً، فهو دواء ذو تأثير خاص لطمأنة أسرتك.

3. توقع أسوأ الأوضاع واختيار الطريقة المناسبة للتعامل معها؛ على الرغم من أن لا أحد يريد أن تموت عائلته بسبب المرض، مع

ذلك، إذا كانت حالة أحد أفراد الأسرة ليست جيدة، فاعتن به، ولكن توقع الأسوأ، لتجنب بعض الندم. تحتاج أيضًا إلى فهم الحالة من الطبيب، وإجراء التقييم المناسب، ومواصلة نقل الثقة إلى أسرته.

لذلك حتى لو أصيب أفراد أسرته بالعدوى، فلا يزال لديك الكثير للقيام به، أثق أنه يمكنك ضبط مشاعرك وإدراك إمكاناتك لمساعدة نفسك وأسرتك لعبور هذه الأزمة، وأتمنى أن تتعافى أسرته قريباً!

(بقلم: سونغ ري هونغ)

13. كيف يمكن دعم أفراد الأسرة وتحديد وقت الحاجة إلى

موارد المساعدة المهنية؟

أعتقد أن الكثير من الناس لديهم هذا الشعور مؤخرًا: يبدو أننا ننتظر في المنزل منذ فترة طويلة، ولكن من خلال التحقق من التقويم واحتساب الأيام التي مكثناها في العزل المنزلي، تبين أن أكثر من عشرة أيام قد مرت! هذا الشعور يشبه قولنا: «يبدو اليوم الواحد وكأنه ثلاثة أعوام» الذي وصفه القدماء. لا أعلم متى ينتهي هذا الوضع، كثير من الناس لا يسعهم إلا الاشتياق إلى الأيام الماضية، عندما كانوا يتنفسون ويتقلون بحرية.

تشعر العديد من العائلات بعدم الارتياح والإزعاج في بداية العزل المنزلي، ومع ذلك، في المجتمع الحديث حيث يكون إيقاع العمل متوترًا، وتكون الحياة الترفيهية غنية، فمن النادر أيضًا أن تعيش العائلات معًا في المنزل لمدة 24 ساعة. ولكن، بعد مرور الوقت وتمديد العطلات مرارًا وتكرارًا، تبع ذلك أيضًا تغييرات دقيقة مختلفة، إذ تحولت الحياة المنتظمة إلى حياة أكثر راحة، واختلطت الرسوم المتحركة عقول الأطفال، وأدمن الزوج الألعاب، وازداد عصبية واحتد مزاجه وصار أقل صبرًا، حتى كبار السن لا يكفون عن

الثرثرة عن المعلومات الوبائية التي يتم تحديثها يومياً.. في ظل هذه الظروف، كيف يمكن مساعدة أفراد الأسرة على العودة إلى مسار الحياة العادية قدر الإمكان، وتقديم الدعم النفسي القوي لهم؟ لقد قمنا بفرز عدة أنواع من المواقف التي يتعرض لها أفراد العائلة أثناء العزل المنزلي، لإجراء تحليل معين لها.

أولاً: ماذا أفعل عندما تفقد الأسرة أعصابها؟

من الأفضل أن نفهم الآتي أولاً: ماذا حدث للأسرة؟ ما الذي أدى إلى حدوث ردود أفعالهم العاطفية والسلوكية هذه؟ حاول فهم المطالب الكامنة وراء العواطف وما تعبر عنه. إذا فقد أحد أفراد الأسرة أعصابه بسبب عوامل من داخل الأسرة، فمن الأفضل أن تبقى هادئاً وأن «تغادر» لفترة من الوقت. أما إذا فقد أعصابه بسبب عوامل خارج الأسرة، فإن أبسط الطرق وأكثرها فعالية هي البقاء معه والاستماع إليه. «الاستماع هو الحب»، لا تقوم بإجراء تحليل أو تقديم المشورة في الوقت الحالي: لأنه عندما تتعامل مع معظم الناس من الناحية العاطفية، يُقمع التفكير العقلاني، ففي هذا الوقت يُنظر إلى التحليل على أنه غير مفهوم، ويُساء فهم الاقتراحات بسهولة على أنها إنكار للذات.

بعد تخفيف الحالة المزاجية السيئة من خلال التعبير، يبدأ التفكير من نظرة عقلانية مجدداً، وفي هذا الوقت، يمكننا محاولة مناقشة وحل الأسباب أو المشاكل وراء نوبة الغضب مع الطرف الآخر. ساعد الطرف الآخر على التفكير في الأمر: هل يمكن حل المشكلة التي تزعجني عن طريق الغضب؟ ما النتائج التي أمل تحقيقها وبأي طريقة يمكن الوصول لهذا الهدف؟ ومن ثم، ستساعده على الانتقال من «مواجهة المشاعر» إلى «مواجهة المشاكل». لكن، إذا لم تقدر مرافقتك واستماعك له، وازداد غضبه، وأثر على انسجام واستقرار

أسرتك الصغيرة، يمكنك إقناعه بالاتصال بالهواتف المخصصة للمساعدة النفسية.

ثانياً؛ ماذا أفعل، إذا انخفضت معنويات أحد أفراد الأسرة حتى إنه لم يعد يرغب في النهوض من الفراش؟

أول شيء يجب مراعاته بشأن هذه المشكلة هو ما إذا كان يعاني من أي مشاكل عاطفية أو تاريخ من الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق. إذا كان الأمر كذلك، فنحن بحاجة إلى إيلاء المزيد من الاهتمام في هذه الفترة الخاصة، ومساعدته في مراجعة الطبيب في الموعد المحدد من خلال الإنترنت في أقرب وقت ممكن، وتناول الدواء حسب توجيهات الطبيب. وإذا لم تتمكن من الحكم على ما إذا كانت ردود أفعاله النفسية والجسدية أمراً طبيعياً أم أن الحالة تزداد سوءاً، فيمكن الذهاب إلى المستشفى حيث تم علاجه سابقاً للعلاج، ولكن مع الالتزام بتدابير الوقاية.

أما إذا لم يكن لديه تاريخ من المرض النفسي، فيمكن تخفيف الإكتئاب الناجم عن تفشي الوباء والعزل الذاتي عن طريق تعديل الروتين اليومي وإثراء حياة العزلة، حاول زيادة التواصل معه لمعرفة السبب وراء المعنويات المنخفضة وحالة الإكتئاب، وكيف يشعر، وأخبره أنك تهتم به، وأن وضعه يؤثر أيضاً على الأشخاص الآخرين في العائلة. بعد ذلك، يمكن عقد «اجتماع عائلي» صغير، ليتناقش الجميع حول الأشياء التي يمكن القيام بها لجعل الحياة في المنزل أكثر متعة. وإذا وصلت حالته إلى قلب أوقات العمل والراحة، ما يؤثر على الحياة الأساسية، ويؤثر سلباً أيضاً على باقي أفراد الأسرة الذين يعيشون في المنزل نفسه، وبالتالي يؤثر على الجو العائلي بأكمله، حاول القيام بالعمل قدر الإمكان، بحيث يكون على استعداد للاتصال بالخط الساخن للمساعدة النفسية والحصول على المساعدة المناسبة.

ثالثاً؛ ماذا أفعل إذا كان أحد أفراد الأسرة لا يفارق هاتفه أو ألعاب الكمبيوتر؟

في الوقت الحاضر، أصبحت الهواتف المحمولة وسيلة مهمة بالنسبة إلينا للحصول على معلومات عن العالم الخارجي. «آلة واحدة في متناول اليد وكل شيء خالٍ من القلق». يجعلنا مثل هذا الاتجاه نعتمد بصورة خاصة ودون وعي على الهواتف المحمولة في حياتنا اليومية. فبالنسبة إلى البالغين، يتم التعامل مع شؤون العمل، والتواصل مع الأشخاص المحيطين، ودفع ثمن المشتريات الشخصية والعائلية من خلال الهواتف المحمولة، كما تقوم البرامج المختلفة التي تأتي في الهواتف المحمولة بترفيهنا وتسليتنا. وفي هذه الفترة الخاصة التي ينتشر فيها الوباء، قد يزداد استخدام الهواتف المحمولة والإنترنت، ولكن طالما أنه لا يؤثر على العمل والصحة البدنية، يمكننا ألا نهتم بشكل مبالغ فيه بهذه الظاهرة.

بالنسبة إلى طلاب المدارس الابتدائية والإعدادية، يزداد إغراء الهواتف المحمولة وألعاب الإنترنت خلال العطلات غير الرسمية، وبالنسبة إلى الأطفال، فإن الإشراف المناسب ضروري، فيجب أن نضمن صحتهم الجسدية والنفسية، كما يمكن أن نساعد الأطفال على وضع الخطط، وتخصيص الوقت بشكل معقول، والتخطيط جيداً لاستخدام الإنترنت للتعلم عن بعد، وتخصيص وقت محدد للعب بالهواتف المحمولة وألعاب الكمبيوتر كل يوم، حتى يستمتع الأطفال في عطلتهم. وإذا كان الأطفال أو أفراد الأسرة الآخرين يستخدمون المنتجات الإلكترونية بشكل مبالغ فيه، فيمكنهم طلب المساعدة الخارجية إذا لزم الأمر. باختصار، تستجيب البلاد بأكملها بإيجابية، لمكافحة الوباء، حيث اندفع عدد لا يحصى من الأبطال إلى الخطوط الأمامية لمكافحة الوباء، ويجب على أفراد الأسرة أثناء العزل المنزلي فهم بعضهم البعض والتغلب على الصعوبات معاً.

وعندما تتجاوز ردود الأفعال النفسية والجسدية للفرد قدرة استجابتنا واستجابة عائلتنا، فيمكننا بسهولة الحصول على موارد المساعدة النفسية المختلفة، واستعادة المرونة بمساعدة المتخصصين.
(إعداد: يوباوتشين)

14 . عائلتي مصابة بالفيروس، ماذا يمكنني أن أفعل؟

يعدُّ عيد الربيع هذا العام عيداً استثنائياً لم يسبق له مثيل، فبسبب هذا الوباء، تم استبدال لم شمل الأسرة بالعزل الذاتي، وتم تقليل تجمعات الأفرح للحفاظ على السلامة. وإذا أصيب الأصدقاء من حولنا أو الأقارب في الأسرة بالعدوى، فعلينا مواجهة الخطر ومحاربة الفيروس معهم، وفي الوقت نفسه، علينا أن نتولى المهام المزدوجة المتمثلة في مساعدتهم وحماية أنفسنا. في هذه الحالة، من أجل صحتنا الجسدية والنفسية، نحن بحاجة إلى فهم بعض الأساليب الفعالة والعملية.

في البداية، إذا كنت تتحمل مسؤولية الاعتناء بأقاربك وأصدقائك بنفسك، فذكر نفسك بأن الحماية الذاتية هي أهم شيء في الوقت الحالي، وهذه هي أكبر مسؤولية تجاه المريض.

ولتحقيق التوازن بين الرعاية والأمان، يجب علينا الالتزام بمبادئ العزل والاتصال بحزم. إذا كنت في العزل المنزلي مع الأهل والأصدقاء، فيمكنك عمل قائمة مرجعية لطرق التطهير اليومية، ومتطلبات مسافة الاتصال، وتبويض التعامل مع لوازم المرضى، وكيفية تقديم الدعم الغذائي للمرضى، وغيرها. هكذا تضمن تنظيم العملية ولن تغفل عن شيء، ما يقلل من القلق غير الضروري. وإذا تم علاج أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين أصيبوا بالعدوى في المستشفى، فيجب عليك اتباع طرق الحماية حسب إرشادات الطاقم الطبي، وأن تثق في القدرة المهنية للمتخصصين.

في هذه المرحلة، فإن الوضع المحير الذي من المحتمل أن تواجهه هو الحفاظ على التواصل المناسب مع المريض بينما لا تخترق حدود الاتصال. استخدم الملاحظات والهواتف المحمولة والأدوات الأخرى للدردشة، واعثر على الكتب والأفلام والموسيقى لتسلية أقاربك وأصدقائك في العزل، فكل هذا يجعلهم يقدرون نواياك، وتحقق «عزل الناس وليس عزل الحب».

إضافة إلى ذلك، للحفاظ على سلامتك، بجانب منع نفسك من الإصابة، عليك أيضًا توفير طاقتك الجسدية إلى أقصى حد، من خلال التوهم بشكل جيد وتناول الطعام بشكل طبيعي، فهي مفاتيح استعادة الطاقة.

ثانيًا؛ إذا كان أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك مصابًا بالفيروس، فستكون بالتأكيد أكثر قلقًا من أولئك الذين يعرفون فقط عن تفشي المرض من خلال وسائل الإعلام. فمن المعقول أن نشعر بالقلق والاكئاب حتى الهلع، في مواجهة هذا الضغط الجسدي والنفسي الواقعي.

بشكل عام، نفضل جميعًا الحفاظ على المشاعر الإيجابية، ولا نحب المشاعر السلبية. وفي الواقع، أي نوع من المشاعر السلبية يمكن أن يحمينا. فخوفك أن تكون حالة أسرتك وأصدقائك خطيرة، يذكرك بأهمية أسرتك وأصدقائك ومشاعرك الصادقة تجاههم. وقلقك من أن تصاب بالعدوى ينبهك ويجعلك تتوخى الحذر في التعامل مع العدوى الفيروسية، وشعورك بالإحباط والحزن لأنك لا تستطيع مساعدة المريض أكثر، يظهر رغبتك في القيام بعمل أفضل.

عندما تدرك ظهور المشاعر السلبية، لا بأس في التوقف مؤقتًا، وعدم التسرع في اتخاذ القرارات والأفعال، وانظر إلى الأفكار التي أثارت هذه المشاعر، وستجد أننا نسمح بحدوث المشاعر السلبية ولدينا القدرة على فهمها وقبولها. قد يكون هذا الحديث مجرد، لكن

لا مانع من محاولة التدرب باستخدام جدول من ثلاثة أعمدة لتمييز بين العواطف والمواقف والتفكير التلقائي. وإذا وجدت ذلك مفيداً، يمكنك أيضاً تعريف هذه الطريقة إلى أقاربك وأصدقائك المرضى، حتى يكون لديهم أيضاً أداة لتنظيم عواطفهم، عندما يعانون من الألم. وعندما تكون التقلبات والانفعالات العاطفية ملحوظة بشكل كبير، والأفكار في ذهنك تنبثق بأعداد كبيرة باستمرار، غالباً ما يكون الوقت المناسب لكتابة جدول من ثلاثة أعمدة. أولاً، سيسمح لك بمواجهة العملية الإدراكية والتفكير فيها، وثانياً، يمكن للكتابة نفسها أن تبطئ وتوضح تفكيرك.

في بعض الأحيان، دون أي عوامل محفزة بشكل واضح، قد يستمر دماغك في إنتاج شتى الأفكار التي لا تساعد في حل المشاكل الحقيقية مثل: «ماذا إذا ساءت حالة أفراد الأسرة؟»، «هل سأصاب بالعدوى؟»، «متى ستنتهي هذه الأيام سيئة الحظ؟». في هذا الوقت، بدلاً من تحليل سبب ظهور هذه الأفكار، يمكنك أن تقول لنفسك بلطف: «أعلم أنك تريد تذكيري، شكراً لك، سأنتبه بعد ذلك». في كثير من الحالات، بمجرد ملاحظة فكرة ما، ستدوب تلقائياً، ما عليك سوى أن تقول ببساطة: «حسناً، أعرف». على أي حال، بغض النظر عن المشاعر السلبية التي تظهر، فكل محاولتك للتخلص منها كأنها عدو، أو قمعها بقوة، ستبوء بالفشل. لأن قمع نفسك بشكل يائس لا يجعل الأمر أكثر سهولة في نقل عجزك الداخلي وخوفك إلى الأقارب والأصدقاء فحسب، ولكن على المدى الطويل، يعرضك أيضاً لضرر نفسي أكثر خطورة. «السماح» هو المنفذ الوحيد للمشاعر السلبية، لذلك عليك أن تخبر نفسك أن هذا رد فعل طبيعي، و«الفهم» هو طريقة ضبطها، لذلك عليك أن ترى الاحتياجات وراء المشاعر أو كتابة الأفكار التي تثيرها، و«القبول والتجاهل» هي الخطوة الأخيرة لمنع المشاعر السلبية من إثارة قرارات وأفعال خاطئة. لا تقلق، وتدريب عدة مرات، وستحقق تقدماً.

إذا كان أقاربك وأصدقاؤك المرضى يعانون أيضاً من ضغط نفسي كبير، فيمكنك إخبارهم بهذه «الحقائق» وتشجيعهم على إبداء مشاعرهم بحرية من خلال التعبير الشفوي أو الكتابة، دعهم يشعرون أن حالتهم المزاجية مرئية ومقبولة. لا تحتاج إلى إبداء أي تعليقات أو اقتراحات حول تعبيراتهم، دعهم يعرفون أن مشاعرهم مسموح بها ومفهومة، فهذا هو الدعم الفعال.

عندما تكون في وضع يكون فيه أقاربك وأصدقاؤك مرضى، ستختبر حقاً أن العالم الخارجي ليس مصدراً للهدوء، وأنت فقط من تجعل قلبك هادئاً. سينتهي الوباء في نهاية المطاف، وقد يصبح كل ما تواجهه الآن ثروة قيّمة في المستقبل.

(بقلم: وانغ، بينغ)

الفصل الثالث مواجهة العالم بعقلانية

**15 . ينهب الجميع السلع والمواد، فما هذه الحالة النفسية؟
وهل أنهب مثلهم؟**

لم تنته الوقاية من الوباء ومكافحته في آخر خمسة عشر يوماً، وأصبح الجميع في خطر. وشهد العديد من محلات السوبر ماركت بالفعل مشاهد من الناس ينهبون الخضراوات، كما نفذت أقنعة الوجه من الصيدليات منذ فترة طويلة، ونقصت مواد الحماية الصحية من معقم اليدين والكحول والمطهرات. وفي 31 يناير 2020، بعد أن كشف معهد شانغهاي للمواد الطبية التابع لأكاديمية العلوم الصينية ومعهد ووهان لعلم الفيروسات أن دواء مستخدماً في الطب التقليدي الصيني معروف باسم Koufuye Shuanghuanglian يمكن أن يحد من تكاثر فيروس كورونا، سرعان ما تم نهبه. إذن، ما نوع الحالة النفسية وراء نهب المواد؟



أولاً؛ سيكولوجية الخوف الذي تسببه الشكوك حول الوضع

الوبائي

يعدُّ الخوف رد فعل عاطفي طبيعي يظهر لدى الأفراد عند مواجهة خطر واقعي أو خيالي، وهو وظيفة تكيفية لا غنى عنها في تطور الحياة، ويمكنه أن يدفع الإنسان إلى اتخاذ إجراءات فعالة في الوقت المناسب لتجنب الضرر، فهو يمتلك قيمة مهمة لوجود الإنسانية، ومع ذلك، فإن الخوف المفرط يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية. ظهر الوباء بشكل عنيف، حتى إنه تسبب في وفاة الناس، ولم يعرف أحد شيئاً عنه من قبل. وبسبب العدوى الشديدة للفيروس خلال فترة الحضانة، إلى جانب تزامن انتشار المرض مع الهجرة الكبيرة في رأس السنة الصينية الجديدة، انتشر بشكل أسرع وعلى نطاق أوسع. وتسببت هذه الشكوك في نشر حالة من الذعر بين الناس، حيث شعر الكثير من الناس أن الوباء لن ينتهي في المستقبل المنظور، وبسبب عدم مغادرة المنزل طوال اليوم، وهناك دائماً يوم يُستنفد فيه الطعام، اعتمد الناس على تخزين ما يكفي من الطعام ومواد الوقاية مسبقاً، حتى تطمئن قلوبهم. إضافة إلى ذلك، فإن معظم الناس قلقون من أن العديد من التجار يصنعون ثروة من هذه الكارثة الوطنية، ويجلسون على الأرض ويرفعون الأسعار؛ لذلك يشترون كل ما يستطيعون شراءه لمنع ارتفاع أسعار المواد فيما بعد، وإنفاق المزيد من المال.

ثانياً، سيكولوجية التعويض بسبب نقص السلع وعدم إمكانية

شرائها

لم يظن الكثير من الناس في البداية أن الوباء شديد لدرجة أنهم يحتاجون لاحتكار السلع والمواد؛ لذلك لم يخططوا لنهب السلع، لكن عندما نفذت أقنعة الوجه والكحول من منازلهم، وذهبوا إلى الصيدليات لشراء بعض منها ولم يجدها لأنها نفذت كلها منذ

وقت طويل، في هذه الفترة الاستثنائية، انتشرت حالة من الذعر بينهم، فالآخرون يمتلكون هذه السلع، أما هم فلا. لذلك، عندما يرى هؤلاء الناس أن الأقمعة والكحول أصبحت متوفرة من جديد، فحتمًا يشترون الكثير منها.

ثالثًا؛ سيكولوجية الحشود بسبب «الجميع ينهب»

تشير سيكولوجية الحشود إلى الأفراد الذين يتخلون بوعي أو غير وعي عن حكمهم المستقل ويقومون بسلوكيات تتفق مع معظم الناس تحت تأثير وضغط المجموعة. يمتلك الجميع سيكولوجية الحشود، لكن الغرض الذي يسعى إليه الحشد ودرجته وشكل التعبير عنه مختلف. كان لدى بعض الأشخاص عقل منفتح نسبيًا بشأن الوباء في البداية، ولم يكن لديهم نية لنهب السلع والمواد، ولكن عندما ذهبوا إلى السوبر ماركت والصيدليات، واصطفوا في طابور طويل، شعروا أنه ربما يجب عليهم الذهاب لنهب واكتناز السلع والمواد في حالة احتاجوا إليها بشكل غير متوقع.

رابعًا؛ سيكولوجية الاقتصاد والحماية الذاتية لتقليل الخروج

في الوقت الحاضر، لا تزال حالة الوقاية من الوباء ومكافحته شديدة، وتعد أفضل طريقة للحماية الذاتية هي تقليل الخروج أو البقاء في المنزل؛ لذلك، ينهب معظم الناس السلع والمواد، ويشترون الكثير من السلع في المرة الواحدة، ويخزنونها لتقليل عدد مرات خروجهم، واحتمالية إصابتهم بالفيروس.

بعد توضيح علم النفس للأسباب الكامنة وراء نهب وتخزين الجميع للمواد والسلع، رأينا القلق والخوف المستمرين اللذين سببهما هذا الوباء المفاجئ. ولكن يجب أن يكون لدينا أيضًا فهم علمي للوباء:

(1) تستغرق الوقاية من الوباء ومكافحته وقتًا. لدى فيروس كورونا المستجد فترة حضانة طويلة، والأشخاص الذين كانوا على

اتصال وثيق بالأشخاص المصابين في فترات مختلفة في الماضي، يجب إبعادهم من خلال العزل الذاتي والملاحظة الطبية، وهذا يستغرق وقتاً، ولكن ليس طويلاً.

(2) يمكن السيطرة على الوضع الوبائي، أما اندفاع الوباء بشكل قوي، وظاهرة انتقال العدوى من شخص لآخر، حدثت لأن الناس ليس لديهم معرفة كافية حول هذا الفيروس الجديد، ولم يقيموا مخاطره بشكل كافٍ. إن وجود الوباء ليس إرهابياً بحيث لا يمكن لمسسه أو اختراقه، في الواقع، تم علاج العديد من الحالات وخرجت من المستشفيات، بالإضافة إلى ذلك، يمكننا الوقاية منه بشكل فعال عن طريق تقليل الخروج، وارتداء الأقنعة، وغسل اليدين بشكل متكرر، وتوفير المزيد من التهوية؛ كما يمكنك التعرف على هذا الفيروس من خلال قنوات مختلفة معرفة صحيحة وموضوعية، وهذا من شأنه أن يساعدك على التغلب على مخاوفك.

(3) الثقة الإيجابية في الحكومة، ينص قانون الأسعار لجمهورية الصين الشعبية على ما يلي: لا يجوز أن يتواطأ المديرون مع بعضهم البعض لزيادة الأسعار، ولا يجوز لهم تخزين السلع واحتكارها أو التلاعب بأسعار السوق، ولا يحتالون في الأسعار، ولا يجوز لهم نشر معلومات عن زيادة الأسعار. وتحظر الحكومة جميع انتهاكات الأسعار لضمان استقرار الأسعار والأسواق واطمئنان الشعب خلال فترة مكافحة الوباء. وعلى الرغم من نقص المواد والسلع كالأقنعة، فإن الحكومة تتحسن بشكل فعال أيضاً، وتعمل العديد من المصانع أوقاتاً إضافية لإنتاج المزيد. بالإضافة إلى ذلك، على الرغم من أن الوباء قد أثر على صناعة النقل إلى حد ما، فإن معظم محلات السوبر ماركت في الواقع لديها إمدادات كافية، كما يتم ضمان توريد الأدوية شائعة الاستخدام في الصيدليات.

لذلك، يبدو أن السرقة أو عدم السرقة لم تعد أهم مشكلة؛ لأنه إذا كانت لديك أفكار يائسة وكارثية، فبغض النظر عن الكمية التي تحصل عليها أو تخزينها، فستشعر أنها ليست كافية. من أجل تقليل مرات الخروج واستهلاك الأقنعة، يكفي شراء الخضراوات والأطعمة الأخرى والضروريات المنزلية مرة واحدة في الأسبوع! أما بالنسبة إلى مواد الحماية الصحية كالأقنعة ومعقم اليدين والمطهر، في حالة تقليل مرات الخروج، أعدها بشكل مناسب للتأكد من كفايتها حتى تستخدمها أنت وعائلتك.

(بقلم: لي، يان، سو، تشي)

16 . كيف أحافظ على هدوئي أمام الأخبار المنتشرة في كل مكان؟

اختبر الوباء المستمر أعصاب الجميع، فعند مشاهدة أخبار انتشار الوباء، تتقلب مشاعرنا مع تدفق الأخبار المختلفة يومياً. تغيرت احتياجات الناس للأخبار واعتمادهم عليها بشكل طبيعي، في مواجهة الوباء. فعندما يواجه الناس أشياء غير مألوفاً، عادةً ما يشعرون بالقلق وعدم الاطمئنان، ويريدون دائماً معرفة المزيد. فما بالك لو كان هذا الشيء مهدداً للحياة؛ لذا، نحن بحاجة إلى مزيد من المعلومات لتحديد كيفية حماية أنفسنا. إنها غريزة البقاء. تماماً مثل حيوان صغير يسمع أصواتاً غريبة تأتي من المروج، فيبدأ برفع أذنيه ويوسع عينيه ليحدد بدقة اتجاه الخطر ومن هو العدو. ومعظمنا ليسوا في الخطوط الأمامية، كما أننا لا نمتلك المعرفة الطبية للتعرف على المرض، لذا لا يمكننا جمع الخطوط العريضة لمعرفة «العدو» إلا من خلال الأخبار والمعلومات مختلفة.

يفي تطور شبكة الإنترنت باحتياجاتنا من الأخبار والمعلومات ويجلب مشاكل جديدة، إذ تتقوض المعلومات الزائدة على نظامنا الداخلي وتتحكم في عواطفنا، كما يؤدي تزايد الشائعات إلى زيادة مخاوفنا، حتى إنها تحفز سلوكيات مندفعة غير منطقية. هل تجلب الأخبار والمعلومات راحة البال أم الذعر؟

بالطبع، لا يمكننا «إلقاء مسؤولية» عواطفنا بالكامل على الأخبار والمعلومات. ففي الواقع، ما يجعلنا غير هادئين ليس المعلومات نفسها، ولكن وجهات نظرنا ومواقفنا تجاه المعلومات. على سبيل المثال، عند رؤية أخبار «إغلاق مدينة ووهان»، يعتقد بعض الناس أن هذا يمثل وضعًا خطيرًا للغاية، لذلك يشعرون بالخوف الشديد، في حين، يعتقد البعض أن هذا يمكن أن يتحكم بشكل فعال في انتشار الوباء، لذلك يشعرون بالتفاؤل والاطمئنان، بينما يجمع بعض الناس بين الرأيين، يدركون شدة الوباء ولكن أيضًا يبنون الثقة من خلال الوقاية من الوباء، ويتبعون إجراءات الوقاية اللازمة بينما يحافظون على موقف هادئ وسلمي. من هنا، يمكن ملاحظة أن الفهم المختلف للمعلومات يؤدي إلى ردود أفعال عاطفية وسلوكية مختلفة، ويرتبط هذا الاختلاف بأسلوب تفكيرنا، وكذلك بمعرفتنا ومواقفنا وأهدافنا. فقط عندما نمتلك المعرفة العلمية الأساسية، ويكون لدينا فهم أشمل للمعلومات، يهدف إلى «مساعدتنا في مكافحة الوباء بشكل أفضل»، سيزيد الدور الإيجابي للمعلومات.

أمام جميع هذه الأخبار والمعلومات المنتشرة في كل مكان، كيف يمكننا أن نبقى هادئين ونتعامل بعقلانية؟ إليك بعض الطرق التي أودُّ أن أشاركها معك:

1. الحصول على الأخبار والمعلومات من القنوات الرسمية وتصفية الشائعات، إذا سمعت عن البيانات التي تخص الوضع الوبائي (مثل عدد الوفيات أو المصابين) استشعر بالقلق والاكتئاب؛

لذا لا تهتم بالمنصات ذي الصلة ولا تتفحص البيانات المحددة في الوقت الحالي. ولمساعدة نفسك وأقاربك وأصدقائك على تقليل احتمالية الإصابة بالمرض، عليك الانتباه إلى الأنواع الثلاثة التالية من المعلومات: أولاً، المعلومات حول فيروس كورونا المستجد والالتهاب الرئوي (مثل الخصائص الفيروسية وطرق انتقال العدوى وأعراضها)، ثانياً، طرق الحماية الفعالة (كنوع القناع الذي يجب استخدامه، وكيفية غسل الأيدي بشكل صحيح، وكيفية تطهير المنزل)، ثالثاً، المعلومات ذات الصلة من الحكومة المحلية (من خلال أي القنوات يمكن شراء الأقنعة والمطهرات، وكيفية الحصول على المساعدة من المجتمع، وكيفية العثور على المساعدة النفسية). أسأل نفسك أكثر: هل هذه الأخبار والمعلومات تساعدنا في مكافحة الوباء؟ ثم تجاوز عن الجزء الذي يسبب الخوف فقط واترك الطرق والاقتراحات المفيدة.

على الرغم من أنك تتلقى بعض الأخبار والمعلومات المتداولة بين الناس مجهولة المصدر، وتمتلك معرفة محدودة ولا يمكنك التمييز بين ما هو حقيقي وما هو زائف، فإنه يمكنك استخدام الموارد من حولك لطلب المساعدة كاستشارة الأقارب والأصدقاء من حولك ممن لديهم خلفية طبية أو أكثر عقلانية، أو يمكنك التثيت من صحة الأخبار من خلال منصة تينسنت. فالتخمين لن يساعد في علاج المرض، لكن الهلع يساعد على تفاقم الوضع الوبائي. ومن أجل خلق بيئة كبيرة مفيدة للصحة النفسية والجسدية، يجب ألا ننشر أخباراً أو معلومات مجهولة المصدر، وألا نستشهد بعبارات منفصلة عن النص، وألا ننشر القلق والخوف.

2. تعلم المعرفة العلمية وافهم المرض، يمكن أن تساعدنا المعرفة العلمية المتعلقة بالفيروس على فهم الوضع والحكم عليه بشكل صحيح، وتقليل الذعر الناجم عن نقص المعرفة. فعندما نعلم أن الفيروس لا

يمكن أن ينفصل عن الناقل (كالدّم وقطرات الرذاذ) ويطير في الهواء بشكل مستقل، فلن نقلق من أن يكون الفيروس قد طار إلى منزلنا مع تدفق الهواء، بسبب الشخص المصاب بالعدوى الذي يسكن في المبنى المقابل.

3. كسر الحلقة المفرغة من «الخوف - التركيز على الأخبار والمعلومات السلبية - تفاقم شعور الخوف». عندما يكون الناس في حالة من القلق والخوف، فمن المرجح أن ينجذبوا إلى المعلومات السلبية التي تكشف عن إشارات الخطر، أو يرون فقط الجانب السيئ من الوضع، ومن ثم يزدون من عبئهم النفسي، ثم يقعون في الحلقة المفرغة من «الخوف - التركيز على الأخبار والمعلومات السلبية - تفاقم شعور الخوف».

ومن أجل منع أنفسنا من الوقوع في هذه الحلقة، نحتاج إلى مراقبة مشاعرنا، فعندما نشعر بالقلق يمكن أن نقرأ المزيد من الأخبار الجيدة أو فعل شيء آخر؛ لأنه من خلال عقل هادئ فقط يمكنك مشاهدة المعلومات بشكل أكثر موضوعية والتفكير بعقلانية. وفي الوقت نفسه، انتبه إلى تحديد الفترة التي تشاهد فيها الأخبار والمعلومات، ولا تتصفح الأخبار قبل النوم، حتى لا تؤثر على وقت راحتك.

كل واحد منا يقف في ساحة المعركة يكافح ضد الوباء؛ لذا، لا تدع المعلومات المفرطة تصبح عبئاً ثقيلاً على عقلك. استخدم الحكمة، واستخدم المعلومات جيداً، وتعلم طرق الحماية العلمية، ودع المشاعر الجيدة والمستقرة تصبح قوتك القتالية المهمة.

(بقلم: لي، تشينغ)

17 . أنا من ووهان، فماذا أفعل إذا تعرضت للتمييز؟

ك مواطن من ووهان، كيف شعرت عندما صُنفت كموضوع خاص من قبل المجتمعات السكنية، وواجهت قيودًا وتحقيقات مفرطة؟ ماذا أردت أن تقول عندما بدأ جيرانك أو أقاربك في تجنبك وإبعادك؟ عندما كنت معزولاً في منزلك في ووهان، وقمت بتشغيل هاتفك، وبالصدفة بدلاً من مشاهدة «ووهان تشجعي»، لا ترى سوى «هذا جزاء عادل لأهالي ووهان»، ألم تشعر بالاختناق؟ يتضح أنك أيضاً الضحية، ويبدو كأنه في طرفة عين أصبحت شخصاً دانه التاريخ، وتدفع مشاعر الظلم والعجز والوحدة والغضب إلى ذهنك، وتجعلك هذه المشاعر تفقد أعصابك وتفقد شهيتك بسهولة؛ بل تسبب لك الاكتئاب والأرق، ولن تتواصل مع عائلتك، حتى إنك تفكر في الانتحار.

ما الخطأ في كونك من ووهان؟ نحن لا نريدك أن تقع في معاناة غير مرغوب فيها؛ بل نأمل أن تختار الخروج وتواجه نفسك وتستمتع بأشعة الشمس.

تقل أخبار التمييز العنصري من قدر وقيمة الفرد أو المجموعة؛ لأنها تؤدي احترام الذات لدى الفرد أو المجموعة، وقد يؤثر هذا التقييم المتطرف والسلبى للآخرين على معرفتنا لأنفسنا، ومع ذلك، فإن كيفية رؤيتنا لأنفسنا لا تعتمد فقط على تقييم الآخرين في المجتمع، فنحن نعرف أنفسنا بنسبة كبيرة من خلال رؤيتنا لها، وتقييم الأشخاص المهمين لنا كأبائنا وأصدقائنا المقربين ورفقائنا. ولأننا غالباً ما نقبل أخبار التمييز العنصري بشكل سلبى، ونشتكي من ظلم هذا العالم؛ فإننا نميل إلى الاعتقاد بأنه ليس لدينا خيار، والذي من الواضح أنه يتفق مع توقعات العديد من آراء التمييز العنصري. ولكن في الواقع، فإن تبني طرق التقييم الذاتى الموضوعية والشاملة من عدمه هو خيارنا. إذن، فإن معظم التأثير السلبى الذي نحصل

عليه عندما نقبل أخبار التمييز العنصري يقع أيضاً تحت سيطرتنا،
فالخيار دائماً في أيدي أهالي ووهان.

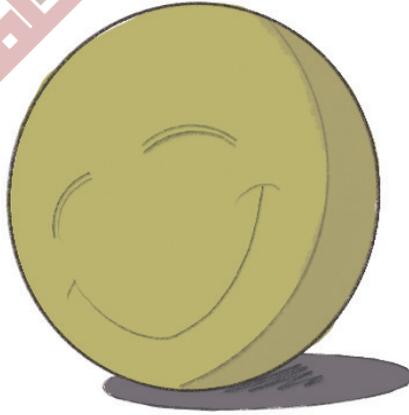
على الرغم من قدرة المرء على مواجهة نفسه بموضوعية
وشمولية، فإن المشاعر السلبية تُصعب عملية تهدئة النفس؛ لذلك
سأخبرك فيما يلي كيف يمكنك مواجهتها، وضبط المشاعر السلبية
التي تظهر بسبب التمييز العنصري.

تخبرنا النظرية الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي (CBT) أن
ردود أفعال الفرد في موقف معين لا تعتمد على الموقف نفسه، بل
على تفكير الفرد، أي التفكير في الموقف وكيفية تفسيره. هذا النوع
من التفكير هو نمط ردود الأفعال التي تتشكل على المدى الطويل
أثناء نمو الفرد، ويمتلك طبيعة التشغيل الآلي، ويسمى التفكير الآلي.
ويشبه التفكير الآلي الفكرة العابرة، التي تمر في لمح البصر، ولا
نتنبه إليها، ونشعر مباشرة بردود الأفعال العاطفية القوية الناتجة
عن التفكير الآلي. على سبيل المثال، ما نوع الأفكار والمشاعر التي
تنتابك عندما تتلقى معلومات تمييزية، كالأحداث المتطرفة على
الإنترنت بأن «شعب ووهان ينشر الفيروسات في كل مكان، ويستحق
الموت»؟ أولاً، قد تختبر مشاعر سلبية من الغضب والاكتئاب والعجز.
في هذا الوقت عليك أن تسأل نفسك سؤالاً: ما الأفكار التي طرأت
في رأسي الآن؟ ثم يمكنك أن تهدأ قليلاً، وتبدأ في التفكير وتذكر
التفكير الآلي الذي ظهر للتو؛ ربما أعتقد أن المتحدث يفترني علي،
لذلك أنا غاضب، وربما فكرت في سوء حظي لأنني ولدت في ووهان،
وكل هذا حدث في ووهان دون غيرها، لكنني فقدت الأمل وأشعر
بالاكتئاب، أعتقد أن هذا العالم ليس صديقاً لي، فقد تخلى عني
الجميع ولا أحد يحبني؛ لذلك أشعر بالعجز الشديد واليأس. إذا
حاولت تقييم مشاعرك السلبية، فإن الدرجة 100 تعني أنها قوية

جداً، والدرجة 0 تعني عدم وجود أي مشاعر سلبية، لذا كم درجة ستعطيها لغضبك واكتئابك وعجزك؟

مع اندفاع المشاعر القوية، يمكنك الاستمرار في سؤال نفسك: هل التفكير الآلي (أفكاري) تتفق مع الواقع حقاً؟ ربما نعم، وربما لا، ومن هنا يمكننا التفكير بعمق أكبر. هذه هي عملية إعادة البناء الإدراكي.

أولاً؛ هل المتكلم يفترى علي عمداً؟ ربما كان خائفاً من التفاقم السريع للوضع الوبائي، وكان بحاجة إلى كبش فداء للتفيس عن قلقه وتخفيفه، ولا يقصد أن يفترى عمداً. ثانياً؛ هل أنا سيئ الحظ لأنني ولدت في ووهان؟ السبب في عدم مفادرتي لوهان أبداً لفترة طويلة هو عائلتي وأصدقائي وثمار التوفو والمعكرونة الجافة الساخنة التي أحبها، ورغم تطور ووهان السريع، لم تتس التاربخ الثوري وثقافة الموائئ. من الواضح أن مولدي في ووهان فيه بعض الحظ الجيد، فهي ليست سوداء أو بيضاء. أخيراً؛ هل تخلى عني الجميع؟ يرافقتني والداي في العزل المنزلي، ويسأل أصدقائي وزملائي والمعلمون



جميعاً عن وضعي، ربما كان تحليلي عامّاً جداً. بعد التفكير في ذلك، هل بدأت تتغير درجة غضبك واكتئابك وعجزك؟

من خلال المثال أعلاه، يجب أن تكون قد فهمت تأثير التفكير الآلي على عواطفنا، أمل عندما يصعب عليك التحكم في عواطفك وتعديلها، أن تدون ردود أفعالك العاطفية وقوتها (درجة قوتها)، وفي الوقت نفسه، اكتب أفكارك، ثم انظر إذا كانت أفكارك تتفق مع الواقع أم لا؟ يمكنك التحقق من مدى توافق أفكارك مع الواقع من خلال البحث عن الأدلة الداعمة والأدلة المعارضة، ويجب أن تنتبه لتجنب طريقة التفكير «لا أسود، ولا أبيض»، وتعميم الشعارات، وجلد الذات، وطريقة التفكير الكارثي، ويجب عليك إعادة البناء الإدراكي بشكل مناسب، والنظر في الوضع الحالي بطريقة مختلفة.

أعتقد أن هذه الأفكار ستساعدك، وأتمنى أن تخرج من مأزق العواطف بعد التعرض للافتراء.

(بقلم: وانغ تسي يي)





الباب الرابع

مواجهة الحزن، ومواجهة وفاة الأقراب
والأصدقاء بسبب الوباء



يظل الناس يواجهون سلسلة من الخسائر خلال فترة نقشي الوباء، وأخطرها هي الخسائر البشرية. إن معدل الوفيات الوطني الذي يبلغ %2.1 من الحالات التي شخّصت بمرض فيروس كورونا المستجد، والتي أُعلن عنها في المؤتمر الصحفي للجنة الوطنية للصحة في 4 فبراير 2020، يجعلنا قلقين من أن أولئك الذين فقدوا أحبائهم يعانون من الحزن الشديد، ويحتاجون إلى الاهتمام والمواساة.

كُتِبَ هذا الباب خصوصاً للأشخاص الذين فقدوا أحبائهم: بسبب هذا الوباء، ونأمل أن تعرب كلماتنا عن اهتمامنا وتعاطفنا العميق معهم، ونتطلع أيضاً إلى توفير بعض الأساليب لجميع أوساط المجتمع، لدعم أسر المتوفين؛ بسبب هذه الأزمة من خلال مشاركة المعرفة المهنية. ونقدم هنا للحزن في جزأين: الجزء الأول هو لمحة عامة عن الحزن الذي تعانيه أسر المتوفين، ويقدم بعض المفاهيم الأساسية المهمة التي تساعد على فهم أحزانهم في الوباء، أما الجزء الثاني فيناقش الموضوعات الثلاثة التي تهم الناس أكثر من غيرها خلال فترة انتشار الوباء؛ وهي:

(1) لقد توفي أصدقائي وأقاربي بسبب الوباء، فهل ردود أفعالي تكون طبيعية؟

(2) كيف يمكن للأباء مساعدة أطفالهم على مواجهة الحزن؟

(3) عندما يفقد الأصدقاء أقاربهم بسبب الوباء، ماذا يمكننا أن نفعل؟

من خلال طريقة السؤال والجواب العلمية المبسطة، نشارك المبادئ والأساليب التي تساعد على فهم الحزن ومواجهته.

الفصل الأول معرفة الحزن وفهمه

الحزن هو رد الفعل الذي يظهر بعد فقد أحد أحبائنا، وتشمل جوانبه: العاطفة، والإدراك، والسلوك، وعلم وظائف الأعضاء، والعلاقات الإنسانية، والمستوى الروحي. لقد جمعنا المبادئ والأساليب لعلاج الحزن والمفاهيم الخمسة الأساسية المتعلقة بحزن من فقدوا أحبائهم في هذا الوباء.

أولاً: الحزن عملية طويلة الأمد، لا تتوقع أن تنتهي قريباً

تحتاج أسر المتوفين إلى فترة من الوقت للعودة تدريجياً إلى حياتهم الطبيعية. وخلال هذه الفترة، يواجهون العديد من المهام، كتقبل حقيقة موت أحبائهم، وتجربة ألم الحزن، والتكيف مع بيئة جديدة دون أحبائهم، وإعادة استثمار عواطفهم وطاقتهم في علاقات أخرى، والتكيف مع حياة جديدة مع تذكر المتوفى.

لا يتطور الحزن ببساطة، ولكنه يتغير بشكل متكرر. فمن ناحية، تعاني أسرة المتوفى من ألم الفقد، وتواجه أشكالاً مختلفة من ردود الأفعال الحزينة. ومن ناحية أخرى، يضطرون إلى ترك حزنهم مؤقتاً أو تخفيفه؛ من أجل مواجهة ضغوط وتحديات الحياة الحالية والمستقبلية والتعامل معها. وغالباً ما تحدث هاتان الحالتان بالتناوب، وهذا التناوب هو عملية التعامل مع الحزن والتوجه تدريجياً نحو الشفاء.

يمكن أن يساعد مفهوم «يعدُّ الحزن عملية» أسرة المتوفى في إدراك أن الحزن عملية معقدة وطويلة الأمد؛ لذا ليس من الضروري أن تطلب من نفسك أن «تتحسن في أقرب وقت ممكن». وعندما

ترغب في التعبير عن اهتمامك ودعمك لأسرة المتوفى، من المهم أن تفهم وتميز بأنها تمر حالياً بحالة من الحزن، لذا، تجنب استخدام «أبكت حزنك وتقبل المصير» أو «ستتحسن قريباً» وغيرها من عبارات التعزية التي تتوقع تسريع وإنهاء عملية الحزن.

ثانياً؛ كل شخص لديه ردود أفعال حزينة خاصة به، تستحق الفهم والاحترام

كل شخص لديه ردود أفعال حزينة خاصة به ويجب احترامها، ويعد التقبل والسماح في حد ذاته أفضل علاج ودعم. في هذا الوفاء، لا يبدو أن العديد من أسر المتوفين لديهم ردود فعل حزينة واضحة، وقد يكون ذلك بسبب أنهم في المراحل الأولى من الحزن، ولديهم العديد من المشاكل والضغوط العملية، لذا فقد فات الأوان على الحزن.

تقبل وافهم أي رد فعل يظهر لديك بعد فقدك لأحبائك، مهما كان قوياً أو مفاجئاً أو مختلفاً عن الآخرين. فالسماح برد فعلك الفريد وتقبله هو خطوة مهمة للغاية للتعافي من الحزن.

من أجل معرفة سبب الأمراض المعدية، يجوز للمؤسسات الطبية، عند الضرورة، إجراء فحص تشريحي على جثث المرضى المصابين بالأمراض المعدية أو المشتبه في إصابتهم بأمراض معدية، وفقاً لقوانين الإدارة الوطنية للصحة. ووفقاً للوائح ذات الصلة، لا يمكن إقامة مراسيم الوداع لجثمان المتوفى أو استخدامه لأشكال أخرى من أنشطة الجنازة. كما لا يستطيع بعض أسر المتوفين توديع أحبائهم المتوفين للمرة الأخيرة، وبالتالي لا يمكنهم التعبير عن الحزن والتعامل معه كما تعودوا من خلال مراسيم الجنازة التقليدية. ولكي تخرج من حالة الحزن والحنين، يمكنك كتابة خطاب إلى أحبائك المتوفين، وتسجيل ما تريد أن تقول للمتوفى مع أفراد العائلة الآخرين، وإنشاء كتيب للذكريات، للتعبير عن حزنك وألمك.

قد يكون لدى الأفراد الذين فقدوا أحبائهم في هذا الوباء ردود فعل حزينة فريدة ومعقدة عند فهم واحترام أحكام القوانين ذات الصلة؛ ما يتطلب منا النظر في خصوصية الوباء، وتطوير بعض الأساليب الخاصة لتقديم التعازي. على سبيل المثال، يمكنك استخدام الإنترنت لإعداد الأنشطة الجنائزية لتقديم التعازي عبر الإنترنت للعائلات التي لا يمكنها الحضور إلى مكان الحادث لتوديع أقاربهم المتوفين، كما نوصي بأن تترك الإدارات المعنية خلال تعاملهم مع جثمان المتوفى، صورة حداد من أجل المتوفى وإرسالها إلى أهله، أو اتخاذ إجراءات حداد أخرى آمنة وتواصي أسرة المتوفى، وبالتالي الوقاية من تطور حزن أسرة المتوفى إلى حزن مرضي.

يمكن لجميع أوساط المجتمع التي تهتم بأسر المتوفين بسبب الوباء، أن تصاحبهم وتستمع إلى أحزانهم الخاصة من خلال الإنترنت والهاتف، وتساعدهم في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم طواعية. والجدير بالذكر أنه خلال فترة انتشار الوباء، تواجه أسر المتوفين أيضاً العديد من الاختبارات العملية الناجمة عن تطور الوباء، لذلك، فمساعدتهم على حل المشكلات العملية يساعدهم أيضاً على التعامل مع الحزن. وبالطبع، يجب احترام رغبة أسر المتوفين التي ترفض الاهتمام والمساعدة.

ثالثاً: الحزن ليس شخصياً فحسب، بل أيضاً عائلياً واجتماعياً

الأسرة هي نظام، لذا فإن الحزن يعني أيضاً حزن الأسرة بأكملها، فبعد وفاة أحد أفراد الأسرة، يؤثر فقد دوره ووظيفته العائلية تأثيراً كبيراً على الهيكل الأصلي للعائلة، والعلاقات بين أفرادها، والوضع الاجتماعي والاقتصادي لها. كما تؤدي وفاته حتماً إلى تكيف أفراد آخرين مع التغييرات في العديد من جوانب نظام الأسرة.

تحتاج أسر المتوفين إلى فهم وقبول أن ردود أفعالهم الحزينة معقولة وجديرة بالاحترام، وفي الوقت نفسه، عليهم أن يقبلوا ردود

أفعال أفراد الأسرة الآخرين المختلفة عن ردود أفعالهم، وعندما تتبنى طريقة صحية وآمنة للتعامل مع الحزن، سوف يتأثر أفراد العائلة الآخرون بشكل إيجابي بدور القيادة. كما يجب أن يتمكن أفراد العائلة من التحدث مباشرة عن مشاعرهم والتعبير عنها بعد فقد أحبائهم، وعدم تجنب الحديث عن الموضوعات المتعلقة بأحبائهم المتوفين، ليشكك أفراد العائلة لتجاوز ألم الفقد معاً.

إذا كنت ترغب في مساعدة أسرة المتوفى خلال فترة الحزن، فأنت بحاجة إلى تقييم معلومات عن تفاعل الأسرة، وتماسكها، ومستوى النزاع بين الأفراد، وقيم وموارد الأسرة وغيرها من المعلومات؛ من أجل مساعدة كل فرد في العائلة خلال فترة الحزن. عند رؤية أو سماع خبر وفاة شخص من خلال متابعة تقارير وسائل الإعلام الرئيسية بسبب فيروس كورونا، فإن العديد من الأشخاص في المجتمع رغم عدم معرفتهم للمتوفى، يحزنون بشكل غير مباشر، وبالتالي ظهور مجموعة أكبر من ردود الأفعال المعرفية، والعاطفية، والسلوكية. لذلك، فإن الاهتمام بحزن الفرد ومساعدته خلال فترة الحزن ترتبط أيضاً برفاهية الأسرة؛ بل المجتمع بأسره. رابعاً؛ الحزن ليس تجربة مؤلمة فحسب؛ بل أيضاً انعكاس ونمو الحياة

إن وفاة شخص عزيز هو أحد أكثر الآلام التي لا يمكن تحملها في العالم. فبعد هذه الخسارة الكبيرة، قد يشك الفرد أو حتى ينكر فهمه الأصلي لمعنى الحياة. وفي الوقت نفسه، يحتاج لإعادة بناء فهمه لمعنى الحياة.

قد لا يتمكن بعض الأشخاص من قبول حقيقة وفاة أحبائهم بسبب العدوى الفيروسية في البداية، ويظهرون حالة من الغضب العارم ومشاعر وسلوكيات سلبية أخرى. إن فهم أسباب وفاة شخص

عزيز من المستوى العملي يمكن أن يساعد أسرة المتوفى خلال هذه الرحلة، كما يساعد التعبير عن الألم ومشاركته بطريقة آمنة أيضاً في التحرر من قيود الحزن. وبالطبع، إذا لم تكن أسرة المتوفى مستعدة، فلا مانع من مرافقتهم في حزنهم بصمت.

يمكن لأسرة المتوفى أن تشارك الأفكار والمشاعر بعد وفاة أحبائها إلى شخص موثوق به أو شخص محترف، ومن خلال المشاركة تحاول البحث عن المعنى الإيجابي الناتج عن الفقد. فقد نضع بعض أسر المتوفين خططا وظيفية جديدة لإدارة الصحة العامة، وتتخذ بعض الأسر الأخرى أفكاراً وقرارات جديدة بشأن بناء علاقات عائلية مستقبليّة.

خامساً؛ يمكن أن تساعد المساعدة المهنية أسرة المتوفى على اجتياز فترة الحزن

تقل ردود الأفعال الحزينة الطبيعية تدريجياً بمرور الوقت، أما ردود الأفعال الحزينة المرضية فلن تقل مع مرور الوقت، بل وقد تضر بالوظائف الجسدية والنفسية والوظيفة الاجتماعية الطبيعية لأسرة المتوفى.

لذا، من الأفضل أن تحصل أسرة المتوفى خلال فترة حزنهم على الرفقة والدعم من خلال الخدمات النفسية المهنية. وفي الوقت الحاضر، يتلقى العديد من المستشارين النفسيين في الصين تدريجياً خاصاً لإرشادات الحزن أثناء عملية التدريب، ويستخدمون أساليب المساعدة المهنية حتى لا تحزن أسرة المتوفى بمفردها في طريق العلاج. وتقوم بعض المنظمات ذات الصلة أيضاً بإنشاء مجموعات للأشخاص الذين يعانون من الحزن، حتى يتمكن الأشخاص الذين لديهم تجارب سابقة لفقد أحبائهم من تكوين مجموعات مساعدة متبادلة ومشاركة ودعم بعضهم بعضاً. كما يمكن لأسرة المتوفى أيضاً البحث عن الموارد في هذا المجال باستخدام الكلمات المفتاحية

مثل «مجموعة من فقدوا أحبائهم» أو «استشارات الحزن».

فخلال فترة انتشار الوباء، فتحت العديد من المؤسسات النفسية المهنية خطًا ساخنًا مجانيًا للمساعدة النفسية وقدمت خدمات استشارية عبر الإنترنت؛ إذ يمكن أن تساعد هذه الموارد المهنية الأشخاص الذين فقدوا عائلاتهم فجأة بسبب الوباء لتجاوز ألم الفقد في هذه الأوقات الصعبة. وبعد انتهاء الوباء، يمكنهم أيضًا اختيار الاستشارة النفسية وجهاً لوجه.

كما ندعو جميع أوساط المجتمع إلى تقديم الرعاية المستمرة والخدمات المهنية لمن فقدوا أحبائهم بسبب هذا الوباء، وتوفير موارد مختلفة لبناء منصة أكثر اكتمالاً لشفاء الحزن.

(بقلم: شو، جيه، شينغ يي لون)

الفصل الثاني المساعدة الذاتية للمشاكل النفسية الحزينة

18 . توفي أقاربي وأصدقائي بسبب الوباء، فهل ردود فعلي تكون طبيعية؟

إن الوباء المفاجئ والشديد قد أودى بحياة بعض الأقارب والأصدقاء من حولنا، ووفاة هؤلاء الأقارب والأصدقاء ليست إحصائية لعدد الوفيات بسبب العدوى التي يتم تحديثها يومياً فحسب، بل هي مرحلة متكررة من الوداع الأخير الذي يصيب الإنسان بالحزن العميق في كل مرة.

في هذه الفترة غير العادية، نحن من نعاني من وفاة أقاربنا وأصدقائنا، كما لو كنا في رحلة لتجربة الحياة معهم، ثم أخذنا القدر فجأة إلى مكان غريب تماماً ودون صحبة، لذا نشعر بالحيرة والارتباك، وتساورنا العديد من المشاعر.

- قد نشعر بالحزن الشديد، ونهار بالبكاء ولا نتوقف عن النحيب حتى نوشك على الانهيار، ولا نصدق ما حدث.
- وقد لا نشعر بأي مشاعر، ونتعامل مع العواقب وكأننا أشباح بلا روح، ونشعر كأننا محشورون داخل زجاجة، وهو ما يتعارض مع البيئة المحيطة.
- قد نلوم أنفسنا على عدم الاهتمام بالمتوفى في وقت سابق، واتخاذ إجراءات أسرع وأكثر فعالية.
- قد نندم لأن إصرارنا وبقاءنا في السابق أدخل عائلتنا في وضع أكثر خطورة.



- قد نشعر بالغضب والعجز والضعف أثناء تقديم التقارير عن الحالة المرضية وطلب المساعدة والعلاج.
- قد نتقلب على الفراش كل ليلة لأننا نفتقد المتوفى، ونجد صعوبة في النوم طوال الليل.
- قد نرى ضعف الشخص المتوفى وهو على فراش

المرض بمجرد أن نغلق أعيننا، وفي أحلامنا نعيد
مشهد الوداع الأخير ونحن ننظر من بعيد على
الشخص المتوفى.

- قد نغرق في ذكرياتنا مع المتوفى، ولا نعرف كيف
يمكننا المضي قدماً في الحياة دونه.

بعد استمرار هذه الحالة لبعض الوقت، قد نبدأ في التساؤل
عما إذا كان رد فعلنا طبيعياً أم لا؟ وسواء كان لدينا مشكلة، أو خرجنا
عن السيطرة، أو أصبنا بالحزن.

أولاً؛ ما ردود الأفعال التي تظهر لدى مَنْ فقدوا أحبائهم بسبب
الوباء؟

في الواقع، بعد وفاة الأقراب والأصدقاء، تحدث سلسلة من
التغييرات في أذهاننا وأجسادنا، ويمكننا أن نطلق على ردود الفعل
النفسية والجسدية هذه «الحزن».

كرد فعل نفسي: يعدُّ الحزن تجربة طبيعية ومعقدة، وأهم ما
يُميزها هو الرغبة المستمرة في رؤية المتوفى والحنين إليه، ويكون
مصحوباً بالأم عاطفية قوية كالحسرة، وتآئيب الضمير، والغضب،
والإنكار، ولوم الذات والآخرين، وصعوبة تقبل حقيقة موت الأقراب
والأصدقاء، والشعور بفقدان جزء منا مع رحيلهم، وعدم القدرة على
تجربة المشاعر الإيجابية، والخدر العاطفي، وصعوبة المشاركة في
الأنشطة الاجتماعية والتعامل مع الشؤون الأخرى. وبسبب فجأة
وخطورة الوباء ومشكلة سوء الاستجابة في الأيام الأولى، يتجلى
حزنا أكثر في هيئة غضب تجاه العالم الخارجي ولوم الآخرين،
ولأن الوباء سيستمر، علينا مواصلة مكافحة الفيروس المستجد
بعد فقدان الأقراب والأصدقاء، ونظل في حالة من التوتر والضغط؛
لذلك قد نشعر أيضاً بخدر عاطفي ومشاعر غير حقيقية؛ حتى
نسمح لأنفسنا بالتعامل مع الضغط المستمر بشكل أفضل.

كرد فعل جسدي: في الوقت نفسه، تحزن أجسادنا على طريقتها الخاصة، كأن نشعر بفقدان الشهية، وعدم الرغبة في تناول أي شيء، وصعوبة النوم، والاستيقاظ بسهولة، ورؤية الأحلام دائماً، كما تحدث تغييرات في جهاز الدورة الدموية ومستوى الهرمونات، ويشعر العديد من الأشخاص الذين فقدوا أقاربهم وأصدقاءهم بسبب الوباء بأنهم «محطمون». وتؤكد لنا البحوث المتعلقة بالفقد أن هذا ليس مجرد استعارة، ففقدان الحب يؤثر حقاً على صحة القلب وأوعيته الدموية. بالإضافة إلى ذلك، عندما يموت الأقارب والأصدقاء بسبب مرض جسدي، سيظهر حزن بعض الأشخاص أيضاً على هيئة أعراض مشابهة لأعراض الشخص المتوفى قبل وفاته، على سبيل المثال، خلال فترة الوباء، قد تشعر بآلام العضلات والإرهاق وضيق في الصدر وحكة الحلق والسعال. فإذا كانت نتائج فحص المستشفى طبيعية لا تظهر أي خلل، ولكن ما زلت تشعر بهذه الأعراض، فلا داعي للذعر، فهذه هي الطريقة التي يعبر بها جسدك عن حزنه وتعازيه بوفاة أحبائه.

ثانياً؛ لماذا تظهر لدينا ردود الأفعال هذه؟

توجد لدى جميع البشر احتياجات أساسية يسعون لإشباعها كالأكل، والنوم، والشعور بالأمان، والحب والمحبة أيضاً من احتياجاتنا الأساسية. فعندما نحقق نجاحاً، نشارك من نحب نجاحاتنا، وعندما نشعر بالحزن، نطلب مواساتهم، وعندما نواجه ضغوطاً في الحياة، نحتاج إلى تشجيعهم. هؤلاء الأقارب والأصدقاء المهمون الذين يتحملون حبنا وتعلقنا، وحتى آمالنا في الحياة، يمكننا أن نطلق عليهم شركاء التعلق، فالعلاقة بينهم وبيننا هي تماماً مثل العلاقة بين الأم والطفل المحتاج إلى رعاية، فدون الأم، لا يمكن للطفل أن يعيش، ودون الحب، نعجز عن فعل أي شيء. لذلك، بعد وفاة أحبائنا، ينشط نظام التعلق الخاص بنا، ولا نقدر على التوقف عن الاشتياق لهم،

ونريد العثور عليهم، ونشعر بالألم والحزن والغضب، حتى نشعر بأن جزءاً من أنفسنا يتلاشى. وخاصة عند مواجهة الضغوط الكبيرة مثل هذا التفشي المفاجئ، زاد شعور الاشتياق والحزن والألم، لأنه كان بإمكاننا الاعتماد على علاقة التعلق للتغلب على الضغوط معاً، ولكننا اضطررنا لمواجهة كسر علاقة التعلق.

بالإضافة إلى دور الرعاية، فإن علاقة التعلق التي أنشأناها مع الأقارب والأصدقاء المهمين، تجعلنا أيضاً نرغب في سداد الرعاية وتولي دور مقدم الرعاية. ومن ثم، بعد فقدان أحبائنا، يتم تفعيل نظام مقدم الرعاية الخاص بنا أيضاً، ونشعر أننا لم نف بمسؤولياتنا إلى أقصى حد، ونشعر بالذنب حيال ما حدث. هذا المزاج يجعلنا نريد البحث عن المتوفى؛ لتعويض ما نعتقد أننا عجزنا عن فعله. وفي ظل تطور الوضع الوبائي، تولى الكثير منا دور رعاية أقاربه وأصدقائه المرضى، أو حتى رعاية أنفسهم إذا أصابهم مرض. ورغم مواجهتنا أيضاً لصعوبات مثل نقص الموارد وقلة المعرفة، في بداية فترة مكافحة الوباء، فإن بعد وفاة أحبائنا، من المرجح أن تظهر فكرة «كان بإمكانني أن أصنع أفضل من ذلك»، وتسقط في اللوم العميق وتآنيب الذات.

في الوقت نفسه، عندما تكون علاقة التعلق مستقرة وآمنة، يبحثنا نظام الاستكشاف لدينا على استكشاف العالم بنشاط وتحفيز الطاقة الكامنة. لكن للأسف هزّ موت أحبائنا علاقتنا التي كنا نظن أنها حصينة لا يمكن تحطيمها، والتي أدت إلى كبح نظام الاستكشاف لدينا، وفقدنا اهتمامنا وثقتنا في استكشاف العالم، ولم يعد بإمكاننا الاستمتاع بالأشياء التي أحببناها في الماضي. وبسبب العدوى الشديدة لفيروس كورونا المستجد، وعدم تمكننا من القيام بزيارات السنة الجديدة والزيارات العائلية وتجمعات الأصدقاء خلال عيد الربيع، ولأننا بقينا في المكان نفسه لعدة أيام متتالية، تم قمع نظام الاستكشاف بشكل أو بآخر، وبعد وفاة الأقارب والأصدقاء، صار من الأصعب استعادة متعة استكشاف العالم.

لذلك فإن الحزن هو شكل من أشكال الحب، وتتحدد قوة حزننا على وفاة أحبائنا، حسب مدى قربنا وقوة علاقتنا معهم. ولأننا نحبهم، نشعر بالألم ونشتاق إليهم. ولأن حبنا لا يتوقف، لا يمكننا التحرر تماماً من الحزن.

لكن هل يعني هذا أننا نغرق في حزن لا نهاية له ولن نستطيع تخليص أنفسنا؟ لا تقلق، فمع مرور الوقت، تتغير طريقة ودرجة فقداننا لهم.

ثالثاً: كيف تتغير ردود الأفعال الحزينة؟

منذ لحظة وفاة أحبائنا، نشعر بحنين إليهم وألم قوي جداً. خاصة في ظل التطور السريع للوباء، تزداد حدة ردود الأفعال النفسية والجسدية وتكون أكثر صعوبة في التكيف معها، كما لو كنا نحمل جبلاً على أكتافنا، يضغط علينا بشدة، ولا نستطيع التنفس، فما نمر به وقتها هو الحزن الحاد.

بالنسبة إلى معظم الناس، فإن الحزن الحاد يستمر عادة 6 أشهر، أما إذا كان المتوفى هو الطفل، فقد يستمر حزننا الحاد لفترة أطول، وبالتالي نحتاج أن نعطي أنفسنا المزيد من الصبر والرعاية. ونعرف أن خلال فترة الحزن الحاد، تكون جميع أنواع ردود الأفعال الحزينة لدينا طبيعية.

ومثلما يساعدنا نظامنا المناعي في محاربة الفيروس التاجي الجديد، فإن دماغنا وجسدنا، وأنظمة الدعم النفسي والاجتماعي تساعدنا أيضاً على التعافي من الحزن الحاد. على الرغم من أن الجبل الذي حملناه على أكتافنا لن يختفي، فإن وزنه يقل تدريجياً، وفي يوم من الأيام، يصبح مثل لبنة، ويمكننا حمله والمضي قدماً.

بالتأكيد يظل الحزن موجوداً، فبعض الأيام (كرأس السنة الصينية الجديدة، وذكرى ميلاد ووفاة المتوفى، وأيام الانتصار على الوباء.. إلخ)، والمشاهد المعينة (كالمستشفيات، وقاعة الجنازة،

والمنزل، وغرفة المتوفى، وصافرة سيارة الإسعاف، والمطهرات، والطقس في يوم رحيل المتوفى.. إلخ)، وبعض الناس (ممن رافقوا المتوفى قبل وفاته، وأفراد أسرته، وأصدقائه، والطاقم الطبي المسؤول عن المتوفى قبل وفاته.. إلخ) ما زالوا يذكروننا بالمتوفى، مما يتسبب في الألم العاطفي، لكننا وجدنا مكاناً مناسباً في الحياة لنضع فيه حزننا. في هذا الوقت، ما نعاني منه هو الحزن المتكامل. فعلى الرغم من أننا لا نستطيع إعادة صياغة الألم الذي عانينا منه في الماضي والعودة إلى الحياة نفسها كما كانت من قبل، فإننا بدأنا في تقبل حقيقة موت أحبائنا، ونتعود تدريجياً على الحياة دونهم، ونعرف بأنه ما زلنا نمتلك سعادتنا الخاصة في رحلة الحياة، وهناك أشخاص يحبوننا ونحبهم. ونفهم أن الحزن هو جزء من الحياة، وليس كل الحياة.

رابعاً؛ كيف نحكم على ردود أفعالنا الحزينة إذا كانت طبيعية أم

لا؟

على الرغم من أن معظم الناس يمكنهم الاعتماد على مواردهم ودعمهم الاجتماعي للنجاة من فترة الحزن الحاد وتحقيق الحزن المتكامل، فإن حوالي 10% قد لا يتمكنون من عبور مرحلة الحزن الحاد بسلاسة والانتقال إلى الحزن المتكامل؛ بسبب بعض العوائق.

لذلك فإن السؤال الذي يشغل الكثير من الناس هو: هل ردة فعلي الحزينة طبيعية؟ هل اجتزت بنجاح فترة الحزن الحاد؟ إذا ساورتك شكوك مماثلة، يمكنك محاولة إصدار حكم بسيط بناءً على المعايير التالية عندما يقترب الوباء من نهايته:

1. خلال الشهر الماضي، اشتقت لرؤية المتوفى على الأقل مرة واحدة في اليوم.

2. خلال الشهر الماضي، شعرت بألم عاطفي شديد مرة واحدة في اليوم على الأقل. وتشمل مظاهر هذا الألم العاطفي:

الحزن، والشعور بالذنب، والغضب والإنكار، وإلقاء اللوم على نفسك والآخرين، وصعوبة تقبل وفاة الأقارب والأصدقاء، والشعور بضيق جزء من نفسك مع رحيلهم، وعدم القدرة على تجربة المشاعر الإيجابية، والخدر العاطفي.

3. هذا الحنين المتكرر للمتوفى والألم العاطفي الناتج عنه، أثر بشكل خطر على دراستنا وعملنا وحياتنا الأسرية وحياتنا الاجتماعية؛ مما قلل من كفاءتنا في التعلم أو كفاءتنا في العمل، وأعاقنا عن الوفاء بالمسؤوليات العائلية، ودمر علاقاتنا العائلية، وجعلنا غير مستعدين للتواصل مع الأصدقاء، أو أقل تفاعلاً وسعادة وحميمية عند التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء.

4. تجاوزت مدة البقاء في فترة الحزن الحاد بكثير مدة حزن العائلة والأصدقاء ممن كانوا في وضع مماثل، وتجاوزت التوقعات الاجتماعية والثقافية. وكما ذكرنا سابقاً، عادة ما يستمر الحزن الحاد لمدة 6 أشهر، إلا إذا كان المتوفى طفلاً، فقد يستغرق الأمر وقتاً أطول للحكم. بينما نطابق الحالات الأربع المذكورة أعلاه، علينا أن نذكر أنفسنا بأن «حزني الحاد أصبح حزناً طويل الأمد، وقد أحتاج إلى مساعدة مهنية». يمكننا طلب المساعدة النفسية من العاملين في مجال الصحة النفسية كالمدرسين النفسيين، والمستشارين النفسيين، والمعالجين النفسيين، والأخصائيين الاجتماعيين، والأطباء النفسيين. إنه نوع من الشجاعة والحكمة أن تعرف كيف تطلب المساعدة في الوقت المناسب، وتتيح لنا الشجاعة والحكمة ألا نخيب ثقة أحبائنا فينا، ونبدأ رحلة حياة رائعة رغم اختلافها عن الخطة الأصلية.

(بقلم: نانغ سو تشين، شو، شين)

19. كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهما على مواجهة

الحزن؟

عادة في عالم الأطفال توجد سماء مبهجة وصافية، حتى الليل يكون جميلاً، يتلألأ في سمائه عدد لا يحصى من النجوم تغازلهم. ولكن عندما يضرب الوباء فجأة كالعاصفة، فسوف يفقد بعض الأطفال أحبائهم المقربين، كأجدادهم الذين يعتنون بهم، أو آبائهم وأمهاتهم المرتبطين بهم كارتباط اللحم بالعظم، أو أقاربهم، أو رفقاتهم الصغار من العائلة. هذا الموت المفاجئ للأقارب والأصدقاء والعائلة بسبب هذا الوباء يؤدي إلى تخريب العالم النقي تماماً في قلب الطفل، وتصبح السماء مظلمة وحالكة، ويتحول ضوء النجوم إلى دموع.

يرى العديد من البالغين أن الطفل يبكي لفترة من الوقت، ثم يخرج للعب، ويضحك، معتقدين أن الطفل لا يفهم الحزن. وهذا غير صحيح، فقد كشفت البحوث النفسية منذ فترة طويلة أنه طالما هناك حب، يوجد حزن. خاصة لأن الأطفال والآباء بينهم علاقة تعلق غريزية طبيعية، فحتمًا يؤدي فقدان هذه العلاقة إلى الحزن، لكن ردود الأفعال الحزينة للطفل تختلف عن البالغين.

1. إن 40% من الأطفال يتولد لديهم شعور بالقلق الشديد بعد فقدان والدهم أو والدتهم، خوفاً من فقدان الوالد الآخر.
2. يحزن الطفل ويبكي، ويعاني من الاكتئاب العاطفي.
3. يشعر العديد من الأطفال بالذنب، وأنهم السبب في موت أحبائهم، بسبب عصيانهم ومشاغبتهم، أو الفشل في فعل شيء يجعل أقاربهم فخورين بهم. خاصة الأطفال في سن ما قبل المدرسة (4 - 7 سنوات)، لأن نموهم المعرفي في مرحلة مركزية ذاتية، قد يكون لديهم تفكير خيالي حول سبب الوفاة، ويظنون أنهم السبب فيما حدث.

4. الغضب والاندفاع العاطفي، وخاصة في الأولاد.
 5. الانسحاب الاجتماعي، وقلة الكلام.
 6. انخفاض الأداء الأكاديمي وصعوبة التركيز.
 7. التقهقر السلوكي، أي التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر وممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة كالنقص في الرعاية الذاتية، وعض الأصابع، والتبول اللاإرادي، والاعتماد على الآخرين بشكل مبالغ فيه.
 8. فقدان احترام الذات، وشعور الطفل بأنه «مختلف» عن زملائه، وأن لديه «نقصاً» ما.
 9. المشاكل الصحية كالصداع، واضطرابات النوم، واضطرابات الأكل، ونقص المناعة.
 10. الشعور بالخجل والخوف وعدم الأمان؛ كالخوف من الذهاب إلى المرحاض بمفرده، والنوم وحده، والقلق من أنه سيموت فجأة.
 11. لا يستطيع الأطفال الحفاظ على تركيزهم، ويخرجون للعب بعد البكاء، وهذا ليس لأنهم لا يشعرون بالحزن، ولكن اللعب هو طريقة للتعامل مع الحزن.
- طالما هناك حب، لن يختفي الحزن تماماً. يستطيع معظم الأطفال التكيف تدريجياً مع الفقد والحزن، وينمون بصحة جيدة مع الحنين لأحبائهم. ولكن بعض الأطفال إذا لم يحصلوا على التوجيه المناسب في الوقت المناسب خلال فترة حزنهم، من المحتمل أن تنشأ لديهم حواجز نفسية مختلفة، تؤثر على حياتهم المستقبلية. وإذا استمرت أعراض حزن الطفل لأكثر من ستة أشهر بحيث تؤثر على حياته وعاداته الطبيعية، فقد يعاني من اضطراب الحزن المطول، وهو مرض نفسي ناجم عن الفقد، يؤثر بشكل كبير على نمو الطفل وصحته النفسية والجسدية. في ذلك الوقت، يجب على ولي أمر الطفل طلب التدخل النفسي المهني.

في هذا الوباء، فقد بعض الأطفال أحياءهم فجأة. وكلما كانت العلاقة بين المتوفى والطفل أقرب، زاد حزن الطفل. وكلما زاد اعتماد الطفل على المتوفى في الحياة والعاطفة، زاد تأثير الفجعة على الطفل. وفي الوقت نفسه، وبسبب خصوصية الوباء، قد لا يرى الكثير من الأطفال أحياءهم للمرة الأخيرة، بسبب حرق الجثمان وفوات الأوان على توديعهم. كل هذا يزيد من خطر إصابة الطفل باضطراب الحزن المطول. لذلك، يجب على ولي الأمر في هذه المواقف تقديم أكبر قدر ممكن من الرعاية للطفل.

كيف تساعد الأطفال على التأقلم مع الحزن؟

1. مساعدة الأطفال الصغار على فهم ماهية الموت؛ يجب على الآباء استخدام لغة بسيطة وطرق مناسبة حتى يفهم الأطفال أن الموت لا رجعة فيه وهو فراق دائم. على سبيل المثال، مات جرو الجيران ولن يتحرك مرة أخرى، أو تعريف الموت بأنه توقف الوظائف الجسدية عن العمل، كعدم التحدث والمشى مرة أخرى، أو الموت لأسباب معينة كالإصابة بفيروس كورونا المستجد الذي يؤدي إلى قصور في وظائف الجسم.

2. الجنازة جزء مهم من العناية بحزن الطفل؛ الثقافة والعادات الصينية لا تسمح بمشاركة الأطفال في الجنازة؛ لأن «الطاقة السلبية» في الجنازة خطيرة جداً. ومع ذلك، إذا كان المتوفى يرتبط ارتباطاً وثيقاً للغاية بالطفل، فإن عدم السماح للطفل بحضور الجنازة قد يتسبب في شعوره بالندم والألم مدى الحياة، وفي الحالات الشديدة، قد يحدث أيضاً اضطراب ما بعد الصدمة. يحتاج ولي الأمر معرفة إذا كان الطفل يرغب في حضور جنازة أقاربهم المتوفين، وإذا أراد المشاركة، فمن الضروري شرح عملية الجنازة له مقدماً.

3. إن ردود الأفعال العاطفية لولي الأمر تجاه حوادث الفجعة هي العامل الأول المهم الذي يؤثر على تخفيف حزن الطفل؛ إن

التحكم في المشاعر أمر صعب جدًا خاصة بالنسبة إلى الزوج الذي فقد زوجته أو الزوجة التي فقدت زوجها. ومع ذلك، يجب على ولي الأمر الاهتمام بالطفل، ومحاولة عدم إظهار التكرار العاطفي الشديد أمامه كالانهيار وعدم التوقف عن البكاء.

4. يجب على ولي الأمر التواصل مع الطفل عاطفيًا بشكل طبيعي، ويمكنه مشاركة آلامه وأفكاره، وأن يبكي أمام الطفل، ويمكنه أيضًا تشجيع الطفل على التعبير عن آلامه وأفكاره، ومحاولة الإجابة عن أسئلته بصبر.

5. لا يستطيع ولي الأمر أن يطلب من الطفل أن يكون «قويًا» للتعامل مع الحزن؛ للطفل الحق في الحب والحزن، وضغط الحزن يحتاج إلى التوجيه، لا أن يقمع بـ«القوة».

6. الحفاظ على إيقاع الحياة الأصلي للعائلة قدر الإمكان؛ لا تغير الطريقة الأصلية لتربية الطفل، ولا تستخدم طريقة التدليل لتعويض الطفل عن خسارته، وإلا فإنها تقمع فقط قوة مقاومة الإحباط الفطرية في الطفل. أظهرت الدراسات أن طريقة التربية الدافئة والمنضبطة تساعد على النمو الصحي للأطفال.

7. استخدام طرق مختلفة لتخفيف الحزن كالرسم، والكتابة على الجدران، واللعب بالرمل.

8. القضاء على شعور الطفل بالذنب؛ أخبر الطفل بوضوح أن وفاة الشخص العزيز ليست لها علاقة به، وشجعه على التعبير عن شعوره بالذنب، ويمكنك توجيهه للتعبير عن طريق كتابة رسائل للمتوفى والرسم. في الوقت نفسه، حاول أيضًا سرد الأشياء التي قام بها الطفل للمتوفى؛ لمساعدته على تقليل لومه لنفسه.

9. لا توبخ الطفل أو تسخر من سلوكياته التراجعية المذكورة أعلاه (كالتبول اللاإرادي، وعض الأصابع، والاعتماد على الآخرين

بشكل مبالغ فيه، وغيرها)، وافهم أن هذا أمرًا طبيعيًا، وأنه علامة على حاجة الطفل إلى مزيد من الرفقة والرعاية.

10. إتاحة الفرصة للأطفال لتوديع أحبائهم؛ في هذا الوباء، قد لا تتاح الفرصة لكثير من الناس للقاء المتوفى للمرة الأخيرة، إذا لم يرغب الطفل أو لم تتح له الفرصة لحضور الجنازة، فقد يندم مدى الحياة؛ لذلك يمكن إجراء مراسم بسيطة للوداع، ككتابة الرسائل، أو زيارة الأضرحة، وغيرها، لإعطاء الطفل الفرصة لتوديع المتوفى.

11. مساعدة الطفل على تخليد ذكرى المتوفى؛ للطفل طريقته الخاصة في تذكّر المتوفى، وعلى ولي الأمر تقديم الدعم المناسب، كمشاركة الذكريات المتعلقة بالمتوفى مع الطفل، وتنظيم الصور معًا، حتى يحتفظ الطفل بآثار المتوفى كتذكّار، ومرافقة الطفل لزيارة ضريح المتوفى، وإعادة زيارة الأماكن المتعلقة بالمتوفى.. إلخ.

12. في بعض الأيام الخاصة (كذكرى وفاة المتوفى، أو ذكرى ميلاده، أو عيد الأم، أو عيد الأب)، انتبه أكثر لحالة الطفل. يمكنك التواصل مع الطفل في هذا الوقت، أو القيام بأنشطة تذكارية معًا.

13. الدعم الخارجي المشترك؛ يمكن لولي الأمر البقاء على اتصال مع معلمي المدرسة لفهم حالة الطفل في المدرسة، كما يمكنهم دعوة أقاربهم الآخرين (كأجداد الطفل، أو كبار الأسرة ذوي الثقة.. إلخ) للعناية بالطفل ومساعدته على بناء شبكة دعم أكبر.

14. انتبه إلى ردود الأفعال الحزينة المتأخرة؛ قد لا يظهر بعض الأطفال ردود فعل حزينة على الفور، وقد يعتقد الآباء عن طريق الخطأ أن الطفل ما زال لا يفهم شيئًا أو قويًا بما يكفي. لكن ردود الأفعال الحزينة قد تظهر بعد نصف عام أو بعد عام. في الوقت نفسه، يتظاهر بعض الأطفال بأنهم أقوياء قلقلًا على ولي

الأمر؛ لذلك، يجب على ولي الأمر احترام حزن كل طفل، وفي الوقت نفسه الاستمرار في رعاية الطفل.

15. إذا كان الطفل منغمساً في الحزن لفترة طويلة أو لديه تغيرات سلوكية غير صحية واضحة، أو إذا لم يستطع ولي الأمر تعديل عواطفه، فيجب طلب مساعدة طبيب نفسي متخصص؛ وانتبه إلى استشارة طبيب مُدرَّب في استشارات الحزن.

ما الذي يجب الانتباه إليه عند التواصل مع الطفل؟

التواصل مهم جداً في مساعدة الأطفال على مواجهة الحزن؛ أظهرت الدراسات أنه بعد تجربة الفجيرة، يمكن لطرق التواصل المتفتحة والمتعاطفة والثاقبة والإيجابية أن تعزز الصحة النفسية للأطفال.

1. الانفتاح؛ تواصل مع طفلك بصراحة وبتفتح حول مشاعر وأفكار ومشاكل بعضكما البعض. لا تتجنب الحديث عن المتوفى أو حادثة وفاته، فإن الاكتئاب المفرط يكبت العواطف، وتتولد المزيد من المشاكل.

2. التعاطف؛ عندما يُظهر الطفل ردود أفعال حزينة قوية، لا تتسرع في القول: «لا تفكر بهذه الطريقة». حاول أن تفهمه، وقل له: «أتفهم شعورك، هذا أمر طبيعي، يمكنك التعبير عنه». حتى إذا كنت لا تفهم تماماً، فيمكنك إخبار الطفل: «قد لا أكون قادراً على التعاطف معك، ولكن إذا احتجتني في أي وقت سأكون معك»، يمكنك أيضاً التعبير عن دعمك له عن طريق لغة الجسد (كالعناق).

3. كن ثاقباً؛ أثناء التواصل مع الطفل، حاول قدر الإمكان استكشاف المشاكل والاحتياجات التي يواجهها والاستجابة لها، فعندما يظهر الطفل الشعور بالذنب وتآنيب الضمير، حاول أن تلهيه، وتسليه بمختلف الوسائل على الفور.

4. كن إيجابياً؛ عند تسوية مشاعر الحزن، يجب أيضاً أن تواجهها الحياة الجديدة معاً بنشاط، حاول تشجيع طفلك على المشاركة في بعض الأنشطة المهمة وامنحه الدعم والقوة، وأخبره أنكما ستدعمان بعضكما البعض وتعيشان حياة أفضل معاً.

إن الطفل مثل البرعم الذي يشق الأرض ليخرج منها، على الرغم من صغره فإنه مضمع بالحيوية والقوة. والفجيرة والحزن في هذا الوياء هما في الواقع عاصفة وحشية، ولكن طالما هناك رعاية دقيقة وإرشاد علمي، فإن البرعم ينمو حتماً إلى شجرة شاهقة.

(بقلم: ليوشين شيان، جياو كه يوان)

20 . ماذا يمكننا أن نفعّل عندما يفقد الأصدقاء أقاربهم بسبب

الوباء؟

في الوضع الحالي للوباء، نشاهد ونستمع إلى العديد من الأخبار الإيجابية والسلبية كل يوم، تتيح لنا هذه الأخبار رؤية الأمل، لكن معظمها يجعلنا محبطين. مع الزيادة المستمرة للبيانات الجديدة المتعلقة بفيروس كورونا المستجد، أصبحنا قلقين وبائسين. وأكثر ما يجعلنا نشعر بالحزن والألم هو سماع كلمة «الموت». لكن، على الرغم من أن البيانات الحالية تخبرنا أن هذا حادث احتمالي، فإننا نعلم أيضاً بوضوح أنه مع القليل من عدم الانتباه، فإن بطل هذه الكارثة قد يكون أنت أو أنا أو أي شخص حولنا.

ففي هذه المعركة، لا أنت ولا أنا في شكل المتفرج؛ عندما تصيب الكارثة من حولنا، عندما يفقد الأصدقاء أحبائهم بسبب الوباء، قد لا يختبرون حزن فقدان أحبائهم فحسب، ولكن أيضاً الألم الشديد لعدم تمكنهم من وداع أحبائهم بسبب الظروف الخاصة، والمسار الصعب للتعافي من العدوى، والتجربة المؤلمة الناجمة عن الأحداث الكارثية، إذن، ماذا يمكننا أن نفعّل؟

أولاً؛ التحلي بالصبر أثناء مرافقة أسرة المتوفى

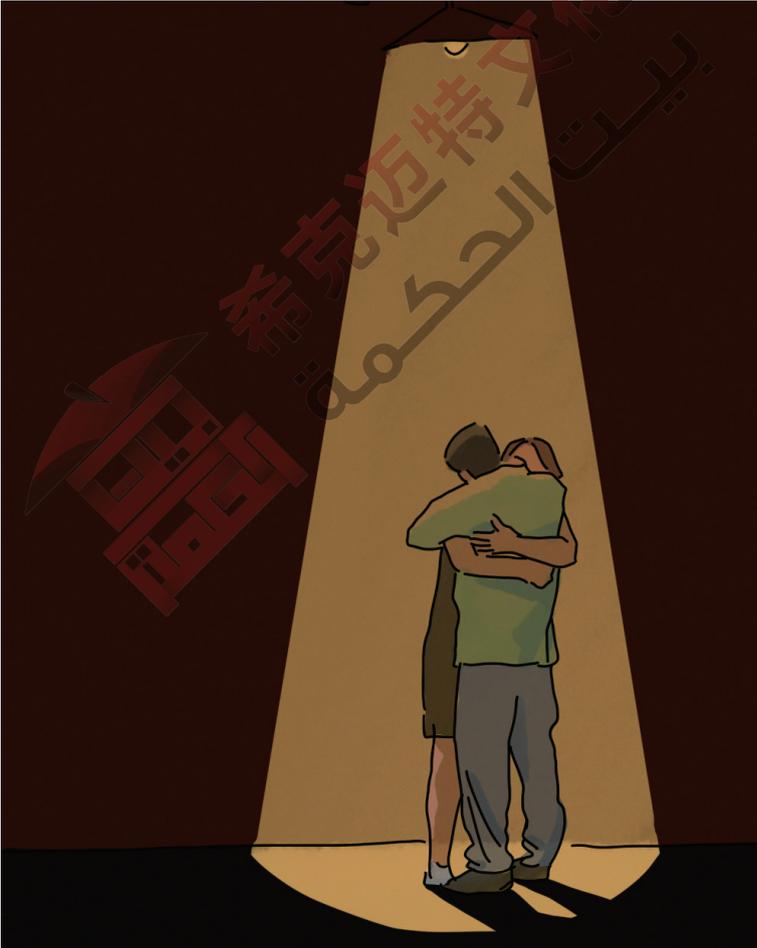
في البداية يجب توضيح أن ليس كل شخص مناسباً لدور «الرفيق». على الرغم من أننا جميعاً نحمل نوايا حسنة، فإن «الرفقة» غير اللائقة من المرجح أن تزيد العبء على الطرف الآخر. بالنسبة إليهم، ما هم بحاجة إليه ليس القائد الذي يمكن أن يلعب دوراً إرشادياً، ولا متابعاً صامتاً وراءهم، بل صديق يرافقهم دائماً في طريق الحزن. ومن الضروري أن تستعد نفسياً قبل ذلك، فربما لا تلعب رفقتك الدور الذي تتوقعه لفترة طويلة، فنحن غالباً ما نفترض أن العمل الشاق يستحق التقدير والمكافأة. وإذا كنت تحمل مثل هذه الفكرة وترافق أسرة المتوفى، فسوف تتأثر بسهولة بالواقع، وتشعر بالإحباط والغضب، وقد تشعر أن جهودك لم تكافأ بالتعليقات التي تستحقها من الطرف الآخر. يرجى التحلي عن هذه الفكرة بأسرع وقت ممكن، فكل منا يعبر عن حزنه بطريقته الخاصة، ولا يمكننا استخدام «الفطرة السليمة» لتصور ما يعنيه كل هذا بالنسبة إليه، لكن تأكد أن رفقتك تجعله يشعر بالدعم والقوة.

ثانياً؛ استخدم إجراءات ملموسة لدعم أسرة المتوفى

فيما يلي بعض الاقتراحات التي تم تجميعها بناءً على خبرتنا، والمواد الوثائقية والكتب ذات الصلة، ومقالات موقع المصلحة العامة، أمل أن يمنحك ذلك بعض الإلهام.

1. الدعم المخلص والرفقة مهمان للغاية؛ عند التواصل مع شخص فقد أحباءه، غالباً ما نقول: «لا تقلق، كل شيء سيكون بخير قريباً»، «استجمع شجاعتك»، «سوف تتغلب على الأمر»، لكن في الواقع، تعد مثل هذه المواساة بالنسبة إلى شخص فقد أحباءه ضعيفة جداً، فهي تعني أن «حزنك وألمك غير صحيحين، وعليك ضبط مشاعرك في أقرب وقت ممكن» أو «يجب عليك تحديد موعد نهائي لحزنك»، وتُشعرهم أنك في الواقع غير قادر أو لا ترغب في الاستماع إليهم وهم يعبرون عن آلامهم.

على الرغم من أننا في هذا الوباء معًا، فإن أسر المتوفين تعاني أكثر بكثير، فلا تتسرع وتقول شيئًا مثل: «أنقهم شعورك»، بل قل بصدق: «أنا لا أعرف ماذا أقول لك، لكنني على استعداد لمرافقتك، إذا كان لديك أي شيء تريد قوله، يمكنك التحدث معي، حتى إذا لم ترغب في التحدث»، استمع أكثر، ورافق أكثر، وأحيانًا يمكن للعناق الصادق أن يشعرهم بقوة الدعم أكثر من أي كلمات.



2. من فضلك لا تُبدِ أي انتقادات غير مبررة على حياتهم؛ في بعض الأحيان، خاصة بعد فترة طويلة من الوقت، تظل الحالة المعيشية للطرف الآخر كما هي «سيئة للغاية» من وجهة نظرك؛ لذا يرجى عدم تقديم الكثير من «الآراء الإرشادية»، على سبيل المثال: «لقد حزنت وتألمت بما يكفي، ويجب أن تخرج وتتمشى قليلاً» أو «يجب أن تتواصل مع الآخرين» أو «عليك تنظيف المنزل حتى تتمكن من العيش بشكل أفضل».

حاول عدم استخدام كلمات تدل على توجيه قوي مثل «يجب» أو «من الضروري»، ولا تخبر أي شخص «ما الذي يجب فعله»، وإذا كان عليك تقديم اقتراحات، فاستخدم المزيد من العبارات مثل: «قد تحتاج...»، «ربما تريد...»، «أعتقد أننا نستطيع ... ما رأيك؟»، فهذا النوع من العبارات المفتوحة يمنحهم مجالاً للتصحيح، ويجعلهم يعرفون أن بإمكانهم اختيار أي طريقة تشعرهم بالراحة لقضاء هذه الفترة الصعبة.

3. تقبل تعبير الطرف الآخر عن حزنه؛ إن عملية الحزن «فريدة» لدى كل شخص، فكل منا لديه «جدول زمني حزين» خاص به، ويتأثر الحزن نفسه بثقافات وبيئات وتجارب شخصية مختلفة. وقد يضم العديد من المشاع؛ لذلك، عند التعبير عن اهتمامك وتعاطفك، استخدم جملاً أكثر ملاءمة مثل: «أنا لا أستطيع فهم مشاعرك تماماً، ولكن يبدو أنني أشعر بما تشعر به... (شعور الطرف الآخر)، لأن ... (تجربة الطرف الآخر السابقة، وأفكاره، وسلوكه)، هل هذا صحيح؟».

أثناء حديث الأصدقاء معك، قد يلومون الآخرين أو يلومون أنفسهم، ويظهرون بعض مشاعر الغضب. في هذا الوقت، كل ما عليك فعله هو الإنصات إليهم. ولا تحاول إقناعهم أو الإيحاء لهم بأن أفكارهم سلبية أو خاطئة، فهذا يضعف استعدادهم للحديث،

ويجعلهم يشعرون بعدم الارتياح، بل يرفضون التواصل معك مرة أخرى.

4. المساعدة في التعامل مع بعض الأمور المحددة؛ بالنسبة إلى بعض الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم للتو، سيُضعف الحزن من قدرتهم على التمييز. في هذا الوقت، إذا كان بإمكان أي شخص المساعدة في التعامل مع بعض الأمور المحددة، كالرد على الهاتف، وترتيب الأشياء، ورعاية الحيوانات الأليفة، وتظيف المنزل، ودفع فواتير الخدمات، وما إلى ذلك، يلعب دورًا داعمًا كبيرًا جدًا.

5. لا تتوقع أن يطلب الطرف الآخر المساعدة؛ أحياناً نقول: «إذا احتجت أي شيء، فقط اتصل بي». ولكن بالنسبة إلى الأشخاص المنغمسين في الحزن، حتى إجراء مكالمة بسيطة يمكن أن يكون صعباً عليهم؛ لأنهم يقلقون إذا كنت «حقاً» ترغب في تلقي مكالماتهم أم لا، وما إذا كنت «حقاً» ترغب في مساعدتهم أم لا. من الواضح أن هذه ليست مهمة سهلة لبعض أسر المتوفين في هذه المرحلة. إنهم بحاجة لمساعدتك، ولكن قد لا يرغبون في المبادرة وطلب المساعدة؛ لذلك، إذا أردت المساعدة حقاً، يمكنك أخذ زمام المبادرة والاتصال بهم ومعرفة ما يمكنك القيام به للمساعدة.

6. لا تخف من ذكر اسم المتوفى في بعض الأحيان، لتجنب إثارة الذكريات المؤلمة، نتجنب رغم إرادتنا التحدث عن الشخص المتوفى أو ذكر اسمه، وحتى عندما نذكره عن طريق الخطأ، نعتذر ونقول: «أنا آسف حقاً، لم أذكر ذلك عن قصد». بعد كل «آسف»، يكون الرد: «لا يهم». ولكن من الواضح أن هذا ليس «شيئاً غير مهم». هذا النوع من ردود الفعل يقوي «سلوك التجنب» لأسرة المتوفى. في الواقع، تحتاج أسرة المتوفى إلى فرصة للتحدث مع الآخرين عن أحبائهم، وتجنبك هذا قد يجعلهم يعتقدون «أنك لا تريد الاستماع إلى هذه الأشياء»، أو «يجب ألا يتحدثوا عنها كثيراً».

7. افهم إشارات أسرة المتوفى لطلب المزيد من المساعدة؛ في المراحل الأولى من الحزن، قد تظهر العلامات التالية:

- الأفكار والسلوكيات الانتحارية.
- الانهيار في البكاء.
- يشعر أن حياته لا معنى لها على الإطلاق.
- يعتقد أنه لا ينبغي أن يظهر مشاعر إيجابية مثل «السعادة».
- الشعور باليأس والعجز.
- عدم التركيز.
- ظهور مشاكل خطيرة في الشهية والنوم.
- مدمن على التبغ والكحول أو المخدرات.
- رفض الاختلاط.
- ألم جسدي دون سبب واضح.

بمرور الوقت، إذا أصبحت هذه العلامات أكثر خطورة، يرجى توخي الحذر، وتقديم الدعم في الحال، وطلب المساعدة من معالج متمرس إذا لزم الأمر.

(بقلم: تانغ رن تشي هوي، تسو شين يان)



الباب الخامس

أدوات المساعدة الذاتية النفسية



في سياق النقص العام في موارد المساعدة النفسية، تُعدُّ المساعدة الذاتية في الوضع الوبائي الحالي مهمة جدًا بشكل خاص؛ يقدم هذا الباب «مجموعة أدوات للمساعدة الذاتية النفسية» للأشخاص الذين يعانون في هذا الوباء، وكلها تأتي من العلاج السلوكي المعرفي.

يُعرف العلاج السلوكي المعرفي بفاعليته قصيرة الأجل وكفاءته العالية، ويوجد العديد من طرق وأدوات المساعدة الذاتية المتاحة، وهناك ما يكفي من أدلة البحث العلمي لإثبات فعاليتها. اخترنا منها ثماني أدوات، وقسمناها إلى جزأين؛ هما: «تقييم المشاعر السلبية وتعديلها» و«اليقظة الذهنية، والاسترخاء وتقنية المساعدة على النوم». قمنا بإرفاق مبادئ مع كل أداة وظروف استخدامها، وأمثلة لتوضيح كيفية تطبيقها. ويمكن أن تساعدك هذه الأدوات على فهم وضبط مشاعرك، وإرخاء جسمك العصبي، والتركيز على اللحظة أثناء إدراك ذاتك، والعودة للنوم الطبيعي. على الرغم من أن هذه الأدوات لا يمكن أن تحل محل المساعدة النفسية المهنية كليًا، لكن أعتقد أنها يمكن أن تلبى بعض احتياجات المساعدة الذاتية النفسية. إذا كانت تحت إشراف معالج سلوكي متخصص، فإن التأثير يكون أفضل.

الفصل الأول تقييم المشاعر السلبية وتعديلها

مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS-21)

أولاً: ظروف الاستخدام

إذا كنت تعاني من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب والغضب في الوضع الوبائي، فيمكن استخدام المقياس النفسي عندما تريد تقييم درجة فهم هذه المشاعر السلبية. ومع ذلك، لا يمكن استخدامه إلا كمرجع أولي، ولا يجب الاعتماد عليه كلياً، فمن الأفضل أن يساعدك مختصون على توضيح معنى المقياس النفسي.

ثانياً؛ المبدأ

مقياس الاكتئاب والقلق والضغط هو مقياس للتقييم الذاتي شائع الاستخدام لتقييم شدة المشاعر السلبية الشخصية، ويتكون من ثلاثة أجزاء: الاكتئاب والقلق والضغط. يمكن أن يعكس مجموع نقاط كل جزء ومجموع النقاط الإجمالي للأجزاء الثلاثة شدة المشاعر السلبية.

ثالثاً؛ أمثلة تطبيقية

اتباع الإرشادات أدناه لإكمال مقياس الاكتئاب والقلق والضغط (DASS-21). يتم ضرب النتيجة الأصلية في 2 للحصول على النتيجة النهائية. يمكن مقارنة النتيجة النهائية بالمعايير التالية للحصول على الحكم التالي:

- درجة الاكتئاب ≥ 9 (طبيعية)، من 10 إلى 13 (خفيف)، ومن 14 إلى 20 (معتدل)، ومن 21 إلى 27 (شديد)، و ≤ 28 (شديد جداً).

- درجة القلق ≥ 7 (طبيعي)، من 8 إلى 9 (خفيف)، من 10 إلى 14 (معتدل)، من 15 إلى 19 (شديد)، و ≤ 20 (شديد جداً).
 - درجة الضغط ≥ 14 (طبيعي)، ومن 15 إلى 18 (معتدل)، ومن 19 إلى 25 (خفيف)، ومن 26 إلى 33 (شديد)، و ≤ 34 (شديد جداً).
- يرجى قراءة كل من العناصر التالية بعناية، ووفقاً لحالة الأسبوع الماضي، حدد خيار الدرجة الذي ينطبق على حالتك في كل عنصر (مستوى التقييم: 0 لا يطابق، 1 يطابق أحياناً، 2 يطابق غالباً، 3 يطابق دائماً). يرجى الإجابة عن كل عنصر واختيار الدرجة المناسبة.

3	2	1	0	1. أجد صعوبة في تهدئة نفسي.
3	2	1	0	2. أشعر بجفاف في الفم.
3	2	1	0	3. لا يبدو أنني أشعر بأي متعة وراحة.
3	2	1	0	4. أعاني من صعوبة في التنفس (اللهاث أو الاختناق).
3	2	1	0	5. أجد صعوبة في أخذ زمام المبادرة لبدء العمل.
3	2	1	0	6. لدي في كثير من الأحيان ردود فعل تحسسية تجاه الأشياء.
3	2	1	0	7. أشعر برعشة في الجسم (على سبيل المثال: رعشة في اليد).
3	2	1	0	8. أشعر أنني استهلكت الكثير من الطاقة.
3	2	1	0	9. أنا قلق بشأن المواقف التي قد أشعر فيها بالذعر أو تكشف مساوئي.

3	2	1	0	10. أشعر أنه ليس لدي ما أتطلع إليه في المستقبل القريب.
3	2	1	0	11. أشعر بالقلق الشديد.
3	2	1	0	12. أجد صعوبة في الاسترخاء.
3	2	1	0	13. أشعر بالاكتئاب والحزن.
3	2	1	0	14. لا يمكنني أن أتغاضى عن أي شيء يمني من الاستمرار في العمل.
3	2	1	0	15. أشعر أنني على وشك الانهيار.
3	2	1	0	16. لست متحمساً لأي شيء.
3	2	1	0	17. لا أعتقد أنني شخص جيد.
3	2	1	0	18. أغضب بسهولة.
3	2	1	0	19. حتى إذا لم أمارس نشاطاً بدنياً واضحاً، أشعر بأن نبض قلبي غير طبيعي.
3	2	1	0	20. أشعر بالخوف دون سبب.
3	2	1	0	21. أشعر أن الحياة لا معنى لها.

مصادر المقياس: كتاب «مقياس الاكتئاب والقلق والضغط»، تأليف: إس إتش لوفيبوند وبيتر إف لوفيبوند. الطبعة الثانية، سيدني، مؤسسة علم النفس، 1995.

تقرير تجربة مقياس الاكتئاب والقلق والضغط (DASS-21) بين مجموعة من طلاب الجامعات الصينية في الطبعة الصينية المبسطة، والذي قام به: قونغ شو، شيه شي ياو، شو روي - المجلة الصينية لعلم النفس السريري، 2010.

(إعداد: لي لي بو)

تمارين التفكك المعرفي

أولاً؛ ظروف الاستخدام

إذا كنت منزعاً بسبب أفكار مؤلمة أو أفكار غير مجدية، عندما تواجه هذه المشاكل، فيمكنك استخدام تمارين التفكك المعرفي للتخفيف من حدة هذه المشاكل التي ترهق تفكيرك، واستثمار تفكيرك في أشياء ذات مغزى.

ثانياً؛ المبدأ

التفكك يعني العزلة والافتراق؛ ويشير التفكك المعرفي إلى إبعاد نفسك عن معرفتك الخاصة (كالمعتقدات والأفكار والذكريات.. إلخ)، بدلاً من الانشغال بها.

عندما نشغل بأفكارنا الخاصة ونسمح لها بالسيطرة على أفعالنا، يطلق على ذلك «الاندماج المعرفي». يمكن أن نفهم بسهولة أننا محاصرون بواسطة أفكارنا الخاصة، وهي تسيطر على وعينا وتؤثر على عواطفنا وسلوكياتنا. على سبيل المثال، عندما يقع الشخص في فخ فكرة «لن يستطيع أي قناع منع القطرات التي تحمل الفيروسات»، سيكون قلقاً للغاية، ويتجنب الخروج لشراء الضروريات، وحتى يغسل وجهه وأنفه ويتأكد من حالته الجسدية بشكل متكرر.

يعني «التفكك المعرفي» أننا لم نعد عالقين في أفكارنا الخاصة، ولكن يمكننا القفز والخروج منها، والتراجع للنظر إليها. بهذه الطريقة، نجد أن جوهر الفكرة ليس أكثر من كومة من الكلمات أو الصور. إنه يشبه عندما تكون صورة الفيلم مخيفة للغاية، نسمح

لأنفسنا بالخروج من مسرح الأحداث والعودة إلى موضع الجمهور،
لندرك أننا نعيش في العالم الحقيقي وليس في فيلم الرعب.

ثالثاً؛ أمثلة تطبيقية

1. طريقة التفكير الوجيهة: «لدي مثل هذه الفكرة
الآن...».

الخطوة الأولى: هي إعادة التفكير في الفكرة التي تزعجك
أكثر. لاحظ ما يقوله لك عقلك عندما تكون مضطرباً وقلقاً.
على سبيل المثال، «أريد رعاية المرضى في المستشفى، ولكن
لن أستطيع رعاية أطفالتي؛ أنا لست أمًا مؤهلة».

الخطوة الثانية: إن أمكن، اقتطع من الجملة لتكون أقصر. على
سبيل المثال: «أنا لست أمًا مؤهلة». ثم انتبه إلى: ما مدى قربك من
هذه الفكرة؟ هل تزعجك؟

الخطوة الثالثة: الاندماج مع هذه الفكرة لمدة 10 ثوان، أي أن
تغرق تماماً فيها، والتصديق بقدر الإمكان أن هذا هو الواقع.

الخطوة الرابعة: إعادة التأمل في الفكرة باستخدام بداية هذه
الجملة: «لدي مثل هذه الفكرة الآن...» على سبيل المثال: «لدي مثل
هذه الفكرة الآن «لست أمًا مؤهلة»».

الخطوة الخامسة: تكرر هذه الفكرة مرة أخرى، ولكن هذه
المررة تضاف هذه الجملة في المقدمة: «لاحظت أن لدي مثل هذه
الفكرة الآن...» على سبيل المثال: «لاحظت أن لدي مثل هذه الفكرة
الآن «لست أمًا مؤهلة»».

الخطوة السادسة: تجربة الآتي، هل تشعر بأنك ابتعدت قليلاً
عن أفكارك؟

2. طريقة تفكك اليقظة الذهنية: تخيل الأوراق المتساقطة
تتجرف مع التيار في جدول الماء. يرجى اتباع التعليمات أدناه
وممارسة هذا التمرين. يمكنك قراءة النص التالي بشكل إيقاعي
وتسجيله بهاتفك المحمول. بعد ذلك، يمكننا تشغيل التسجيل

لمساعدتنا في تمرين التفكك المعرفي. وتجدر الإشارة إلى أن الغرض من التمرين هو وضع مسافة بينك وبين الأفكار من خلال ملاحظة «تدفق الأفكار» في الحالة الطبيعية، ولكن لا تتحكم عمدًا في ظهور الأفكار أو اختفائها، سواء كانت الأفكار إيجابية أو سلبية، اسمح لها أن تأتي وتذهب بحرية.

التعليمات: يرجى الجلوس في وضعية مريحة، ووفقًا لما تفضله، يمكنك إغلاق عينيك أو تثبيت نظرك في نقطة معينة، تخيل أنك تجلس جوار جدول ماء صغير، وهناك أوراق متساقطة تطفو على الماء. يرجى إطلاق العنان لخياالك بالكامل، هذا هو خيالك، (توقف مؤقتًا لمدة 10 ثوان) الآن، في الدقائق القليلة التالية، أخرج كل فكرة تقفز داخل رأسك، وضعها على الأوراق المتساقطة، ودعها تطفو معها على سطح مياه الجدول. وسواء كانت هذه الأفكار إيجابية أو سلبية، سعيدة، أو مؤلمة، أو رائعة، ضعها جميعًا على الأوراق المتساقطة ودعها تطفو مع التيار. (توقف مؤقتًا لمدة 10 ثوان). إذا توقفت أفكارك عن الظهور، فراقب الماء الجاري، عاجلاً أم آجلاً ستظهر أفكارك مرة أخرى. (توقف لمدة 20 ثانية). دع المياه المتدفقة تتدفق بسرعتها الخاصة، لا تحاول تسريعها، أو دفع الأوراق المتساقطة، يجب أن تسمح لها بالتحرك حسب وتيرتها الخاصة. (توقف لمدة 20 ثانية)، إذا قال عقلك: «هذا غباء» أو «لا يمكنني فعل ذلك»، فضع هذه الأفكار أيضًا على الأوراق المتساقطة. ثم (توقف لمدة 20 ثانية)، إذا كانت الأوراق المتساقطة مسدودة، دعها تحوم هناك، ولا تجبرها على الانحراف. و(توقف لمدة 20 ثانية)، إذا ظهرت مشاعر غير مريحة كالشعور بالملل أو نفاذ الصبر، اعترف بذلك، وقل لنفسك: «هناك شعور بالملل هنا» أو «هناك شعور بنفاذ الصبر هنا» ثم ضعهم على الأوراق المتساقطة ودعهم يتدفقون معها. ستمسك أفكارك من وقت لآخر، ولن تكون في وضع التدريب، هذا أمر طبيعي، ويحدث بشكل متكرر. بمجرد أن تدرك ذلك، اعترف به بلطف، وابدأ في التدريب مرة أخرى.

الآن انتهى التدريب، اجلس على الكرسي وافتح عينيك، انظر حولك ولاحظ ما تراه وتسمعه، شد جسمك بقوة. مرحبا بعودتك!

مصدر الطريقة والتعليمات: كتاب «طريقة العلاج بالتقبل والالتزام، الأمر بهذه البساطة!» تأليف: هاريس، دليل عملي موجز لطريقة العلاج بالتقبل والالتزام، دار نشر الصين للصناعات الميكانيكية، بكين 2016.

(بقلم: لي، تشينغ)

جدول تسجيل الأفكار

أولاً، ظروف الاستخدام

يمكن استخدامه عندما تلاحظ أن المشاعر السلبية قوية أو عندما تكون الأفكار غير معقولة في الوضع الوبائي.

ليس الوضع نفسه هو الذي يؤثر على مشاعرنا، بل تصورنا لهذا الوضع. لكن بعض الأفكار السلبية غير الوظيفية غالباً ما تومض في أذهاننا تلقائياً، فهي ليست بالضرورة حقيقية، أو كارثية، أو مجرد واحدة من جميع الاحتمالات، أو ليست مفيدة لنا على الإطلاق. وقبل أن نتفحص هذه الأفكار بدقة وجدية، فإنها تؤثر علينا بعمق، وتجعل مشاعرنا سيئة، وتفقد وظيفتها.

يمكن أن يساعدنا جدول تسجيل الأفكار من خلال بعض الأسئلة المستهدفة على إعادة فحص أفكارنا بعقلانية.

خرج السيد W في الصباح لشراء الخضراوات مرتدياً قناع الوجه، وفي طريق عودته إلى المنزل، فكر فجأة في الشخص الذي كان يسعل بجانبه عندما كان يشتري الخضراوات؛ لذلك كان قلقاً للغاية وشعر أنه ربما أصيب بفيروس كورونا المستجد. كان يعتقد أنه يجد صعوبة في التنفس تدريجياً، لذلك كان خائفاً وقلقاً للغاية طوال اليوم.

لذلك، ملأ جدول تسجيل الأفكار لمساعدته على إعادة النظر في فكرته، أجاب عن الأسئلة في هذا الجدول بالترتيب من الأعلى إلى الأسفل، وخرج أخيراً بفكرة أكثر توازناً لتحل محل الفكرة

الأصلية، وهدأت مشاعره (انخفضت درجة المشاعر من 80 إلى 30). والجدول الذي ملأه السيد W جاء على الشكل التالي:

<p>السؤال: ما الموقف أو الفكرة التي أثارت مشاعري؟ تذكرت في طريق العودة إلى المنزل، عندما كنت أشتري الخضراوات، سعل شخص ما بجانبني.</p>	<p>موقف أو فكرة معينة أثارت المشاعر</p>
<p>السؤال: ما الكلمات التي يمكن أن تصف مشاعري؟ ما هي شدتها؟ (1 - 100) خائف (80)</p>	<p>المشاعر</p>
<p>السؤال: فيما أفكر عندما تظهر العواطف في العمود أعلاه؟ ما الصورة التي تظهر في عقلي؟ ما درجة التصديق؟ (1 - 100) أصبت بالعدوى (90%)</p>	<p>فكرة تلقائية (صورة)</p>
<p>الأسئلة: (1) هل يوجد دليل يثبت الفكرة الواردة في العمود أعلاه؟ (2) هل يوجد دليل يثبت عدم صحة هذه الفكرة؟ (3) هل هناك احتمالات أخرى؟ (4) ما الأسوأ؟ وما احتمالاته؟ (5) إذا حدث الأسوأ، ماذا ستفعل؟ (6) كيف تساعدني هذه الفكرة؟ (1) أشعر بحكمة في الحلق. (2) كنت أرثدي قناع الوجه، وبيننا مسافة كبيرة، ولم أواجه وجهاً لوجه.</p>	<p>أسئلة وأجوبة عن الفكرة</p>

(3) لديه برد عادي، وأشعر بحكة في الحلق لأنني أعاني من التهاب البلعوم المزمن.

(4) أسوأ شيء قد يحدث هو الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد، لكن الاحتمال ليس كبيراً جداً.

(5) إذا حدث ذلك، سأذهب وأتلقى العلاج.

(6) الآن لا جدوى من التفكير في الأمر.

سؤال: كيف تبدو الإجابات في العمود أعلاه؟

لقد سعل، وأنا أشعر بحكة في الحلق، ولكن كنت أحمي نفسي، وأقف بعيداً عنه، لذلك احتمالية أن أصاب ليست كبيرة. حتى لو أصبت، فسأذهب لتلقي العلاج. التفكير في الأشياء غير المؤكدة لن يساعدني على تحقيق الأشياء في متناول اليد.

سؤال: بناءً على الإجابات الواردة في العمود أعلاه، ما مدى قوة مشاعري الأصلية؟

(1 - 100)

خائف (30)

البديل / فكرة التوازن

إعادة تقييم المشاعر

المصدر: كتاب «العقل فوق العاطفة»، كريستين باديسكي، دينيس جرينبرغ. الناشر: دار نشر الصين للصناعات الخفيفة، بكين 2018.

(إعداد: قو، وان)

قائمة مفصلة بالأنشطة الممتعة، وجدول تسجيل الأنشطة

أولاً، ظروف الاستخدام

عندما تشعر بالملل في العزل المنزلي، أو عندما تكون مكتئباً ولا ترغب في القيام بأي شيء، ويمكنك أيضاً استخدامه عندما تكون مع طفلك في العائلة.

ثانياً، المبدأ

عندما تكون الحالة المزاجية منخفضة، قد لا يرغب الناس في المشاركة في الأنشطة، ودون المشاركة في النشاط، لن نحصل على تعليقات ومكافآت من العالم الخارجي، ويفقد الناس إحساسهم بالسعادة والتحكم بسهولة؛ ومن ثم يزداد شعور عدم الرغبة في ممارسة الأنشطة. يمكن أن تساعدنا قائمة الأنشطة السعيدة وجدول سجل الأنشطة في العثور على الأنشطة المناسبة واختيارها، وبالتالي زيادة درجة السعادة وتخفيف الملل والاكتئاب.

ثالثاً، أمثلة تطبيقية

بناءً على التجربة السابقة، اذكر جميع الأنشطة المناسبة لك أو لعائلتك أثناء بقاءك في المنزل. يمكنك تصميم الأنشطة مع أفراد العائلة، وتحديد وقت معين للنشاط، وإعداد محتواه. سجل وقت البدء ووقت الانتهاء من النشاط، بالإضافة إلى شعور السعادة والإنجاز بعد الانتهاء من النشاط. بعد ذلك، يمكنك اختيار الأنشطة التي يمكنك القيام بها في المنزل بناءً على شعورك بالسعادة والإنجاز. ويمكن أن تنفذ هذه الطريقة على النحو التالي:

دوّن محتوى الأنشطة الممتعة التي تخطط لها اليوم، ونفذ هذه الأنشطة وفقاً للخطة، ثم سجل النقاط المتعلقة بالنشاط، باستخدام درجة من 0 إلى 10، قم بتقييم درجة الإنجاز (درجة إتمام النشاط) ودرجة الشعور بالسعادة (درجة الاستمتاع بالنشاط). الدرجة 0 تعني

أنه ليس لديك أي شعور بالإنجاز أو السعادة. الدرجة 10 تعني أنك حققت أقصى درجة من الإنجاز أو السعادة. فيما يلي جدول سجل نشاط لطالب في المدرسة الإعدادية:

الترقيم	الأنشطة السعيدة	طريقة ممارسة النشاط	وقت البدء	وقت الانتهاء	درجة الإنجاز	شعور السعادة
1	ناقش كتابة الروايات مع زملائك عبر الإنترنت	أونلاين فيديو	قبل الظهر 9:20	قبل الظهر 10:10	درجات 8	درجات 10
2	المشاركة في مسابقة "الحلول الذكية للأسئلة الصعبة" لمجموعات الرياضيات	مجموعة QQ	بعد الظهر 2:00	بعد الظهر 3:30	درجات 6	درجات 10
3	اقرأ "ملك الشطرنج"	اقرأ وحدك	بعد الظهر 3:00	بعد الظهر 4:40	درجات 10	درجات 8

مصدر النظرية والجدول: كتاب «مفهوم حالات العلاج السلوكي المعرفي»، تأليف: بيرسونز جي آر. الناشر: دار نشر الصين للصناعات الخفيفة - بكين - 2019.
كروسبي جي - مجموعة التربية النفسية ومشكلات الصحة العامة، محاضرات - 2020

الفصل الثاني تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء والمساعدة على النوم

تمرين التنفس البطني

أولاً: ظروف الاستخدام

وهي مناسبة للأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والأرق، كما أنها مناسبة للناس العاديين عندما يتطلب التوتر العضلي إلى الاسترخاء.

ثانياً: المبدأ

عندما يكون الناس في حالة من القلق أو الأرق، فإنهم عادة ما يستخدمون تنفس الصدر. في هذا الوقت، يلعب الجهاز العصبي السمبثاوي دوراً رائداً، يمكن أن تؤدي تمارين الاسترخاء البطني إلى تباطؤ الجهاز العصبي السمبثاوي، وتنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي؛ ما يساعد على النوم بشكل أفضل. هناك العديد من أنواع تمارين الاسترخاء، وأكثرها شيوعاً هو الاسترخاء التدريجي.

ثالثاً: أمثلة تطبيقية

يمكنك قراءة التعليمات بصوت إيقاعي هادئ وتسجيلها على هاتفك المحمول، بعد ذلك، يمكنك تشغيل التسجيل للاسترخاء.

التعليمات كالتالي:

أولاً، يرجى محاكاة التنفس السريع أثناء التوتر، ومراقبة الارتفاع والهبوط السريع في الصدر، هذا هو تنفس الصدر الذي نستخدمه عادة. كيف تشعر؟ بعد ذلك، علينا تجربة التنفس البطني.

ضع يداً على صدرك والأخرى على بطنك، والآن، خذ شهيقاً، حاول ألا تحرك اليد على الصدر أثناء الشهيق، ودع اليد على البطن ترتفع وتهبط مع حركة البطن أثناء الشهيق والزفير. عندما تأخذ شهيقاً، عد إلى 4، ثم توقف لمدة ثانية واحدة قبل الزفير، ثم أخرج الزفير، وعد إلى 6.

شهيق، 4 3 2 1، وقفة، زفير، 6 5 4 3 2 1، جيد جداً، لنجرب مرتين أخريين: شهيق، 4 3 2 1، وقفة، زفير، 6 5 4 3 2 1، شهيق، 2 1 4 3، وقفة، زفير، 6 5 4 3 2 1، خذ 20 نفساً بهذه الطريقة، كما تدربت للتو. إذا نسيت العد، فما عليك سوى تخمين رقم والبدء في العد منه ... (بعد الانتهاء من 20 نفساً من البطن، يمكنك إنهاء التمرين).

بم تشعر الآن؟ هل ثمة اختلاف عن قبل؟

مصدر التعليمات: مؤسسة كليفلاند كلينيك - التنفس البطني

– 2020/2/8

(إعداد: وانغ مينغ شينغ)

تمارين مسح الجسم

أولاً: ظروف الاستخدام

وهي مناسبة لمن يعانون من عدم القدرة على التركيز بسبب القلق، أو لمن يعانون من قلة النوم، والأرق الناجم عن الإجهاد، والإرهاق، والذعر، والقلق. يمكن القيام بهذا التمرين خلال اليوم الذي لا يمكنك فيه التركيز على الحاضر، أو يمكنك القيام به في السرير قبل النوم أو بعد الاستيقاظ مبكراً.

ثانياً: المبدأ

مسح الجسم هو نوع من تدريبات اليقظة الذهنية، يهدف إلى التركيز على مسح الجسم من القدم إلى الرأس، مع التركيز على

كل جزء من الجسم واحداً تلو الآخر، ونقل التنفس إلى الجسم كله، والتركيز على الإحساس بالجسم، والتركيز على مناطق التوتر ومناطق الراحة لكل جزء من الجسم. يركز هذا التمرين على تعلم التركيز وليس الحكم، بحيث يجعل التركيز على الحاضر بدلاً من القلق دائماً بشأن المستقبل أو الانغماس في الماضي.

ثالثاً؛ أمثلة تطبيقية

يمكنك الجلوس والاستلقاء أثناء تأمل مسح الجسم، وفيما يلي مثال على مسح الجسم أثناء الاستلقاء على السرير. يمكن قراءة التعليمات التالية بصوت عالٍ وتسجيلها على الهاتف المحمول، بعد ذلك، يمكننا تشغيل التسجيلات لمساعدتنا في تدريب مسح الجسم (يمكن إيجاد كتب صوتية هنا:

[https://mp.weixin.qq.com/s/mtZytPqLLGi9PC6PZfY-3Cw.\)](https://mp.weixin.qq.com/s/mtZytPqLLGi9PC6PZfY-3Cw.)

استلقِ على السرير بشكل مريح واغلق عينيك برفق، خذ بضع دقائق لمراقبة حركة تنفسك وما يترك من أحاسيس في جسدك، وعندما تصبح مستعداً وجه عنايتك وإدراكك إلى الأحاسيس في جسدك لا سيما إحساس اللمس أو الضغط؛ بحيث يلمس جسدك السرير. وفي كل زفير حاول أن تغطس في السرير قليلاً. ذكر نفسك أن الغرض من التدريب ليس الاسترخاء أو الهدوء، والذي قد يحدث أو لا يحدث. ولكن الغرض من التدريب هو بذل قصارى جهدك لإدراك الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها أثناء تركيز انتباهك على الأجزاء المختلفة من الجسم بالترتيب.

والآن، وجه انتباهك وإحاطتك إلى الأحاسيس في بطنك، مع إبقاء الإحاطة بحركة التنفس من شهيق وزفير، خذ بضع دقائق لتشعر بالأحاسيس مع ارتفاع البطن بالشهيق وهبوطها بالزفير.

بعد ذلك، اجلب انتباهك إلى قدمك اليسرى وصولاً إلى أصابع هذه القدم. ركّز على كل إصبع بالتتابع، وتأمل ما يخالجك من أحاسيس

(توقف مؤقتاً لمدة 10 ثوان) ربما ستدرك الإحساس بين الأصابع، لعله شعور بالدغدغة، أو الدفء، أو حتى الخدر، أو ربما لن تشعر بشيء خاص.

عندما تكون مستعداً، خذ نفساً واشعر أو تخيل أنفاسك تدخل من الرئتين، وتمر من البطن إلى الساق اليسرى، والقدم اليسرى، وصولاً إلى أصابع القدم اليسرى. عند الزفير، اشعر أو تخيل أنفاسك تعود من نفس الطريق، بدءاً من القدم، مروراً بالساقين والبطن والصدر، ثم أخرج الزفير من الأنف. حاول التنفس عدة مرات بحيث يصل التنفس إلى أصابع القدم ثم يترك أصابع القدم (توقف لمدة 30 ثانية). قد تكون هذه الطريقة صعبة، لكن إذا فكرت بأنها لعبة، تتمكن من التنفس والإحساس بأنفاسك في كل جزء من جسمك.

والآن، أخرج الزفير ببطء، واترك أصابع قدمك ووجه انتباهك إلى باطن قدمك اليسرى ووجه الوعي الرقيق والمتفحص إلى باطن القدم، وظهر القدم، والكعب ملاحظاً الأحاسيس في منطقة الكعب لدى تلامسه مع الفراش، والأحاسيس في باطن القدم (توقف لمدة 15 ثانية). ثم، وسّع إحاطتك إلى باقي القدم، والكاحل، وإلى المفاصل والعظام ثم خذ نفساً عميقاً موجهاً تفكيرك إلى كامل القدم اليسرى، وكلما أخرجت النفس انصرف عن القدم تماماً، وركز انتباهك واهتمامك إلى الرجل اليسرى، وبطة الرجل (سمانة الرجل)، وقصبة الساق، والركبة وهكذا.. بالترتيب. ثم توقف 30 ثانية.

استمر في مسح جسدك: الساق اليمنى، أصابع القدم اليمنى، القدم اليمنى، الساق اليمنى، منطقة الحوض، الظهر، البطن، الصدر، أصابع اليدين، راحة اليد، الذراعان، الكتفان، الرقبة، الرأس، الوجه، إلخ. اجلب إحاطتك برقة وانتباه كي تشعر بأحاسيس ومشاعر كل جزء من جسمك، ثم (توقف 15 ثانية). عند الشهيق والزفير اشعر بالهواء يدخل ويخرج في كل جسم من أجزاء الجسم الرئيسية.

عندما يشعر جزء معين من الجسم بالتوتر، أو لديه أحاسيس قوية أخرى، اجلب انتباهك بلطف إلى هذه الأحاسيس عند الشهيق، ومع الزفير جرب مشاعر الاسترخاء والتحرر، إذا شعرت بالتشتت، انظر إلى أين وصلت، ثم اجلب انتباهك برفق إلى جزء الجسم الذي تركز عليه، ثم (توقف لمدة 30 ثانية).

بعد إجرائك لمسح جسدي شامل بهذه الطريقة، استحضر لعدّة دقائق إحساسك بجسدك كاملاً ودع تنفسك يجري طبيعياً دخولاً وخروجاً من جسدك.

رابعاً؛ النقاط الرئيسية في التدريب

1. الاستعداد: وجه عنايتك وإدراكك إلى الأحاسيس في جسدك، لا سيما إحساس اللمس أو الضغط، حيث يلمس جسدك السرير.
2. وجه انتباهك إلى بطنك واشعر بتنفس بطنك. ثم وجه انتباهك إلى أصابع القدم اليسرى، باطن القدم، الكعب، ظهر القدم، بطن الرجل، قصبه الساق، الركبة، أعلى الساق اليسرى، أصابع القدم اليمنى، القدم اليمنى، الساق اليمنى، منطقة الحوض، الظهر، البطن، الصدر، أصابع اليدين، الكفين، الذراعين، الكتفين، الرقبة، الرأس، الوجه.. إلخ، لتأمل الأحاسيس في كل جزء.
3. انتبه عند إدراك كل جزء أن تتوقف لعدة لحظات عند التنفس في كل جزء، والتأمل في أحاسيس كل جزء، ثم أخرج النفس من هذا الجزء، وانصرف تماماً عنه، ثم حول انتباهك إلى الجزء التالي من الجسم.
4. إذا تشتت أثناء التدريب، فقط انتبه وأعد انتباهك إلى الجزء الذي تركز عليه.

مصدر التعليمات

كتاب: ثمانية أسابيع من رحلة اليقظة الذهنية: تخلص من الاكتئاب والضغط العاطفي، تأليف: جون تيزاديل، مارك ويليامز، سيغال.

الناشر: دار نشر الصين للصناعات الخفيفة - بكين - 2017.

(تنظيم: وي، لي)

تمرين التنفس اليقظ

أولاً: ظروف الاستخدام

في الوضع الوبائي الحالي، عندما تتتابك المشاعر السلبية كالقلق والغضب والحزن والاضطراب، يمكنك استخدام هذه الطريقة البسيطة للتدريب وضبط الذات في الوقت المناسب، ويمكن التدريب قبل النوم، تحتاج فقط إلى الاستلقاء للتدريب ومساعدة نفسك على النوم.

ثانياً: المبدأ

التنفس دائماً معنا. يمكن أن يؤدي تركيز الوعي على التنفس إلى تحويل الانتباه والوعي إلى الأحاسيس الجسدية التي يمكن تجربتها في هذه اللحظة. عندما نركز بشكل خاص على التنفس، نختبر شعور «الوجود في الوقت الراهن»؛ لمساعدتنا على تحقيق السلام الداخلي والاستقرار العاطفي.

ثالثاً: أمثلة تطبيقية

عند التمرين، ابحث عن مكان دافئ ومريح وآمن بعيداً عن الإزعاج والتشويش. اقرأ التعليمات التالية بصوت عالٍ وبشكل إيقاعي، وسجلها على هاتفك، وبعد ذلك يمكنك تشغيل التسجيل واستخدامه لمساعدتك على ممارسة تمرين تأمل اليقظة الذهنية في التنفس.

الآن، اغمض عينيك وركز على أحاسيس الجسم المختلفة أثناء عملية التنفس (توقف لمدة 10 ثوان). على سبيل المثال، انتبه إلى الإحساس بالهواء يدخل ويخرج من أنفك، وركز مع تمدد وتقلص رئتيك وصدرك وبتنك (توقف لمدة 15 ثانية). يمكنك التركيز مع هذه الأحاسيس ككل، أو يمكنك التركيز على إحساس معين كالتركيز مع الهواء الذي يدخل ويخرج من فتحتي الأنف (توقف لمدة 30 ثانية).

أثناء تركيزك على المشاعر، قد يتشتت عقلك، أو تظهر أفكار مختلفة في رأسك. عندما تدرك ذلك، أعد انتباهك برفق إلى تنفسك (توقف لمدة 45 ثانية). بغض النظر عن عدد المرات التي يتشتت فيها عقلك، كن على دراية بها في كل مرة وأعد انتباهك بلطف إلى تنفسك (توقف لمدة 30 ثانية). عندما يتشتت عقلك، لا تتقد نفسك أو تشعر بالإحباط، لأن عقلك سوف يتشتت. كل ما عليك فعله هو ملاحظة حدوث ذلك، ثم إعادة تركيزك برفق إلى أنفاسك (توقف مؤقت لمدة 40 ثانية). إذا كان لديك الكثير من الأفكار في عقلك، فلا يهم، أنت لست مضطراً لقيادتها، أو تغييرها. أنت تركز على الشعور بالتنفس، لذا لاحظ مكانه وستختفي هذه الأفكار من تلقاء نفسها (توقف لمدة 60 ثانية).

الآن، إذا قمت بتقييم شدة عواطفك من 0 إلى 10، كم ستكون؟ يمكنك فتح عينيك.

مصدر التعليمات

كتاب: العلاج المعرفي للاكتئاب القائم على اليقظة الذهنية:
نهج جديد للوقاية من الانتكاس، تأليف: جون تيزاديل، مارك
ويليامز، سيفال.

الناشر: دار نشر جيلفورد بريس - نيويورك - 2002

(تنظيم: وانغ، لي)

طريقة التحكم في التحفيز

أولاً: ظروف الاستخدام

تعني طريقة التحكم في التحفيز أنه عندما يكون الشخص مستيقظاً، لا يُسمح له بالاستلقاء على السرير أو البقاء في غرفة النوم، بحيث لا يبقى في غرفة النوم والسرير إلا النوم. هذه الطريقة مناسبة لأولئك الذين يعانون من صعوبة في النوم، ويستيقظون بسهولة، ويستيقظون في الليل، ويفقدون هواتفهم بشكل متكرر، ويفقدون المنبه، ويقضون الكثير من الوقت في السرير أثناء النهار.

ثانياً: المبدأ

تعتمد طريقة التحكم في التحفيز على مبدأ الانعكاس المشروط، على سبيل المثال، إذا أعطيت الكلب طعاماً، فسيسيل لعابه، وإذا قمت بدق الجرس في كل مرة تقوم فيها بإعطاء الكلب طعاماً، بمرور الوقت، سيربط الكلب بين الطعام والجرس، وسيسيل لعابه، كلما تدق الجرس. وهكذا، إذا كنت تقضي الكثير من الوقت أثناء استيقاظك في السرير، فإن العقل يربط بين السرير والأنشطة الأخرى، وعندما يحين وقت النوم، فلن تنام بسهولة بمجرد الاستلقاء على السرير؛ لذلك، فإن طريقة التحكم في التحفيز هي منع العقل من الربط بين السرير والأنشطة الأخرى بخلاف النوم.

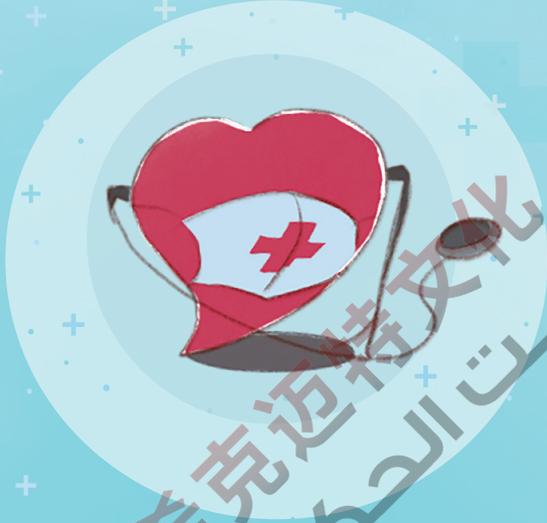
ثالثاً: أمثلة تطبيقية

السيدة تشانغ معلمة في المرحلة المتوسطة؛ إنها قلقة للغاية بشأن الوباء، وخلال إقامتها في المنزل، غالباً ما تقرأ الأخبار حول الوباء على هاتفها المحمول قبل النوم مباشرة، وحين تستيقظ مبكراً تستمر في تصفح الهاتف المحمول على السرير، ثم تقرأ كتاباً بعد الاستيقاظ، ثم تنام بمجرد أن تتعب من القراءة، وبعد الاستيقاظ، تواصل القيام بأعمال أخرى في السرير. بعد عيد الربيع عام 2020،

أخبرت المدارس الطلاب بتأجيل بدء المدرسة، لكن الحصص الدراسية لن توقف، مما يتطلب من المعلمين التدريس في الغرفة الصفية السحابية. فشعرت السيدة تشانغ بالقلق من أنها لا تستطيع مواكبة طاقتها، فهي تنام في وقت مبكر من المساء، لكنها لا تستطيع النوم لعدة ساعات، وتظل تنظر إلى هاتفها المحمول في السرير عندما لا تستطيع النوم؛ لذلك اتبعت نصيحة المستشار النفسي واستخدمت طريقة التحكم في التحفيز.

1. استلقِ على السرير فقط عندما تشعر بالنعاس.
 2. لا تمارس أنشطة أخرى في غرفة النوم، بخلاف النوم.
 3. إذا ظلت مستيقظاً لأكثر من 15 دقيقة، اترك غرفة النوم، ومارس أنشطة لا تتعلق بالنوم في غرفة أخرى.
 4. يمكنك العودة إلى غرفة النوم فقط عندما تشعر بالنعاس مرة أخرى. وإذا لم تستطع النوم مجدداً، اترك غرفة النوم بعد 15 دقيقة، يمكن تكرار البندين 3 و 4.
 5. بغض النظر عن عدد ساعات النوم، حافظ على وقت محدد للاستيقاظ خلال سبعة أيام من الأسبوع.
- اتبعت السيدة تشانغ طريقة التحكم في التحفيز بصرامة، وشعرت في البداية بعدم الارتياح، لكنها أصرت على استخدام هذه الطريقة، وبعد فترة من التعديل، تخلصت بسرعة من الأرق.

المصدر: كتاب «العلاج السلوكي المعرفي للأرق»، دليل كل جلسة على حدة. تأليف: دون بوسنر، مايكل إل بيرليس، كارلا جونغيكست، مايكل تي سميث. الناشر: دار النشر الطبية الشعبية - بكين - 2012
(تنظيم: سونغ ري هونغ)



文化
希克迈特
بيت الحطمة

المادق





البت المباشر لتوضيح المعرفة النفسية للوقاية من الأوبئة

مع استمرار تفشي الوباء، وأثناء الحرب الطبية ضد الوباء، فإن الحرب النفسية ضده مهمة أيضًا. وفي هذا الصدد، تعاونت CCTV، المنصة الإعلامية الرئيسية الجديدة للمحطة العامة المركزية للإذاعة والتلفزيون، مع قسم علم النفس بجامعة بكين للمعلمين لإطلاق بث مباشر متواصل بشكل مشترك حول المعرفة النفسية للوقاية من الأوبئة ومكافحتها.

دعا البث المباشر الأول الضيف الكريم: وانغ جيان بينغ، أستاذ علم النفس، ومدرس الدكتوراه والطبيب النفسي في جامعة بكين للمعلمين، ليشترك معنا كيفية قضاء هذه الفترة الخاصة من الناحية النفسية؛ من أجل التغلب بشكل أفضل على فيروس كورونا المستجد. فسّر البروفيسور وانغ جيان بينغ التغيرات العاطفية للناس تحت الضغط عند مواجهة الوباء، وأكد أن الذعر والقلق والعواطف الأخرى أمر طبيعي وله أهمية معينة في التكيف الاجتماعي. بعد ذلك، قاد البروفيسور وانغ الجميع لمراجعة الوضع الوبائي الحالي وفهمه بموضوعية، والغرض من ذلك هو فهم أحداث الضغط بشكل كامل، وذلك لتعزيز فهمنا تجاه ردود أفعالنا وتعديلها. وبالنسبة إلى الوضع الحالي، فقد اقترح البروفيسور وانغ على الجميع أن يفعلوا ما يريدون. خاصة، يجب على المواطنين المعزولين في المنزل تعديل

وتيرتهم حسب الحالة قبل الوباء قدر الإمكان، وإجراء تعديلات مقابلة في عملهم وحياتهم. وعندما يحدث التوتر المفرط والقلق والعواطف الأخرى ولا يمكن تعديل إيقاع الحياة بشكل فعال، يمكن تخفيف ردود الأفعال العاطفية المفرطة الحالية من خلال التقييم الكمي للمشاعر العاطفية وتمييز الفرق بين الحقائق والمشاعر.

تضمن هذا البث المباشر أيضاً فقرة للأسئلة لمدة 20 دقيقة، وأجاب البروفيسور وانغ عن الأسئلة التي طرحها الجمهور على الإنترنت. بالنسبة إلى مشاكل النوم، اقترح البروفيسور وانغ ضرورة الانتباه إلى الحفاظ على إيقاع النوم، وتسجيل ظروف النوم وخصائصه، واتخاذ التدابير المقابلة، وبالنسبة إلى أولئك الذين يشعرون بضيق في الصدر وضيق التنفس، يذكر الأستاذ وانغ أنه على الرغم من أن الحالة الداخلية للجسم مستقرة نسبياً، فإنه لا تزال هناك بعض التقلبات والاهتمام المفرط الذي يجعل الأعراض أكثر وضوحاً؛ لذا يجب أن يتم دمجها مع الأساس الصحي المعتاد لإصدار حكم شامل وإيلاء الاهتمام المناسب.

تستمر هذه السلسلة من البث المباشر، ويمكنك متابعة «جامعة بكين للمعلمين قسم علم النفس» على القناة المركزية، ومشاهدة البث المباشر أو إعادة تشغيله. تابع «مختبر علم النفس السريري والإرشادي» على حساب WeChat الرسمي لمعاينة ملخص نص محتوى البث المباشر، موقع القناة المركزية «قاعة جامعة بكين للمعلمين قسم علم النفس»:

https://m.yangshipin.cn/user?cpid=20266838342297645&pta_g=4_1.1.0.20230_copy

موقع ملخص نص محتوى البث المباشر:

https://mp.weixin.qq.com/s3/vSO1h_-lybeb8e1-IPyDw.