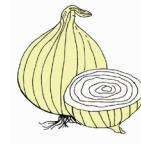


إرشادات للمهنيين لمساعدة
ذوي الصعوبات النفسية
في فترة أزمة «جائحة الكورونا»

المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center



أسوة بباقي الناس، يتفاعل المرضى وذوو الاضطرابات والصعوبات النفسية مع انتشار الوباء الذي يشهده العالم الآن covid19 أو ما يسمى جائحة الكورونا، وتعيش فلسطين وأهلها كافة صعوبات نابعة من تلك الحالة.

في ظل الوضع هذا، تظهر مجموعة من الآثار النفسية والذهنية والسلوكية على الناس من مختلف الفئات، أهمها ارتفاع منسوب القلق والتوتر الناجم من الخوف على الصحة الذاتية وصحة من نحب في ظل واقع متدحرج ومتغير يغيب، عنه الوضوح الذي اعتدناه في حياتنا. تعتبر المشاعر تلك ردة فعل طبيعية لوضع غير اعتيادي تمرّ به البشرية جمعاء.

قد تُفاقم إجراءات التجنّب والعزل والحجر، التي تفرضها الدول والمؤسسات، من المشاعر الصعبة، خاصة لدى الفئات الأكثر عرضة للتأثر سلباً ومنهم ذوي الصعوبات النفسية وعائلاتهم، الأمر الذي يحتاج لصّب مزيد من الجهود ومن التعاون بين الجهات المختصة والمختلفة لمعاونتهم على تجاوز الأزمة بأقلّ الأضرار الممكنة.





لماذا يكون التأثير أكبر على ذوي التحديات النفسية ؟

■ تعنى هذه النشرة بذوي التحديات النفسية الشديدة على وجه الخصوص وهم من كانوا يعانون من صعوبات إدراكية، أو في رؤية وتفسير الواقع أو ضعف في القدرات الذهنية، أو من عانى من اضطرابات حسية أو يخضع لعلاج ناتج عن اضطرابات بالمزاج وغيرها.

■ فإجمالاً تُغير الإجراءات الوقائية الموصي بها من إمكانية ممارسة نظام حياة اعتيادي، وجزء من ذوي التحديات النفسية قد يفقدون الاطر السابقة التي كانوا يندرجون تحتها كالرعاية النهارية او التربية الخاصة او البرامج الاطر التأهيلية او حتى اطر عمل اعتيادية كغيرهم من الناس. نظام الطوارئ التي تعيشه البلاد يتطلب مرونة كبيرة لخلق روتين جديد. يواجه المرضى النفسيون صعوبة أكبر في الخروج عن النظام اليومي الذي استندوا عليه سنوات طوال، والذي كان يساهم في توفير شعور بالطمأنينة وتخفيف العوارض أحياناً.

■ تركز حياة المرضى النفسيين بشكل كبير على التواصل مع أسرهم، وعادة توفر الأسرة دعمًا ومعاونة كبيرة لأبنائها ولبناتها ممن يجابهون صعوبات نفسية، ولكن في ظل الأزمات، كالتالي نعيشها اليوم، تشخّ موارد الدعم الأسرية، معنوياً ومادياً، إذ يتخبط أفراد الأسرة كافة ويشعرون بخوف وبضائقة، ممّا يحدّ من قدرتهم على التفرغ النفسي لإبداء الدعم لأبنائهم ولبناتهم المرضى، كما اعتادوا سابقاً.

■ تعاني فئة المرضى الأكثر هشاشة من إنهاك ومن ضعف في القدرات الذهنية، ومنهم من قد لا تسعفه قدراته على استيعاب مجريات الأمور والمحيط، وقد يلاحظون، مثلاً، تغييرات في سلوك من حولهم وتبدل بالنظام دون أن ينجحوا بالوقوف على كنه التغيير. تسبب الفجوة هذه ضيقاً كبيراً لهم، والذي يظهر من خلال سلوكيات غير اعتيادية.

■ تشكل الأسرة والمحيط القريب نموذجاً للتفاعل مع المحيط ومع الحياة إجمالاً، ولكن في ظل سلوكيات تنم عن ضائقة شديدة لمن هم حول المريض النفسي، يفتقر هذا الأخير لمصدر داعم وموجه له، بل تزيد ضائقة الأسرة من شعور المريض بالوهن وبالتعب وبالتخبط وبالخوف.

■ بسبب الإجراءات الوقائية المتبعة، خاصة منع التنقل وتحديد المواصلات العامّة وكذلك تفضيل الناس للالتزام بالبيوت، قد يحدث أن تُهمل مستلزمات المريض، خاصة الدوائية منها، ممّا يسبّب تفاقمًا بالأعراض وتدهورًا.

■ يعاني الكثير من ذوي الصعوبات النفسية من أعراض لها علاقة بالخوف وبالهلع أو بالسواس المرضي، ويحمل بعضهم أفكارًا غير واقعية أحيانًا، تخصّ الأوبئة أو الموت. تزيد الأزمة الحالية من هذه الظواهر عامة، خاصة في ظل الغموض المتعلّق بالفايروس من جهة، والشائعات السلبية التي يروّج لها، من جهة ثانية. كما يزيد الفراغ وحالة الطوارئ القسرية من حالات الهلع بين الناس عامة، وبين المرضى النفسيين على وجه خاص.

■ يفتقر المرضى النفسيين لأدوات تهدئة ذاتية كافية تمكنهم من السيطرة على عوارضهم ومخاوفهم غير الطبيعية التي كانوا يعانون منها إجمالًا، وبالتالي خلال الأزمة الحالية، ونتيجة الشخّ بالمصادر الخارجية للدعم، قد تزيد العوارض التي يشكون منها حدّة ومدّة.





إرشادات للأسرة للتعامل الإيجابي مع ذوي الصعوبات النفسية خلال الأزمة

- تذكر/ي أنّ المرضى النفسيين، مثلنا جميعًا، يشعرون بنفوس الخوف والقلق والغضب والتوتر والضياع نتيجة للأزمة، وهي كلها مشاعر طبيعية مشتركة للبشرية جمعاء، وسيحتاجون، كالجميع، للتهنئة ولكن بنسبة أكبر. وكبي نستطيع توفير المساندة لغيرنا علينا كأفراد بالأسرة العناية بأنفسنا أولًا، فالعناية بالذات هي التي ستضمن قدرتنا على التعامل مع احتياجات الآخرين ومن نحب من حولنا (انظر نشرة البالغين)
- هنالك الكثير ممّا لا نعرفه عن الفيروس، لكن ما نعرفه ليس بالقليل أيضًا. شارك/ي المريض النفسي بالمعلومة الصحيحة والدقيقة بلغة سلسة، بلا تهويل ولا تسطيح، ومفضّل التركيز على الجوانب وعلى الإحصائيات الإيجابية، وتكرار المعلومة بروية وبصبر وفق القدرة على إستدخالها.
- قبلوا المعلومة التي تكرر موضوع الهشاشة الانسانية في مواجهة الفيروس، وركّز/ي على أهمية المسؤولية الذاتية والجماعية لمنع انتشار العدوى ولحماية الجميع. اشعر/ي المريض النفسي بدوره المهم جدًا بحماية نفسه وأسرته وأهل بلدته من نقل العدوى، وفي هذا الشأن جميعنا كبشر متساويين في المسؤولية.
- حاولوا، قدر المستطاع، إيجاد نظام يومي للمريض النفسي، يشبه السابق إن أمكن، أو خلق بدائل بشكل تدريجي تسمح للمريض بأخذ دور فعّال في الأسرة حتى بشكل يفوق السابق، لأنّ التفعيل والحركة والشعور بالانتماء يساهمون بشكل كبير في الحدّ من العوارض.
- خصّصوا وقتًا كافيًا لأفراد أسرته ممن يعانون من صعوبات نفسية، واصغوا إليهم، واستمعوا لمخاوفهم، وشاركوهم بشعوركم الذاتي الذي يشبه شعورهم، وساعدوهم على تبني وسائل تهنئة ذاتية استفدتم منها أنتم شخصيًا خلال هذه الأزمة، وخلال أزمات سابقة.
- تأكدوا من توفر جميع مستلزمات المريض/ة النفسي/ة داخل سكنهم، مثل الأكل المغذي والشراب وأدوات النظافة والأدوية الشهرية، كالمعتاد وأكثر، ولا تنتظروا، لأنّ إجراءات الحدّ من التنقل قد تتفاقم. بادروا ووفّروا كل ما يحتاجه/ تحتاجة المريض/ة، حفاظًا على كرامتهم ورسالة مهمّة منكم بالحب وبالمسؤولية وبالعناية.
- حاولوا مساعدة المريض/ة النفسي/ة على إيجاد ما يسليهم في عزلتهم، ونوّعوا في اقتراح هوايات قد تكون جديدة عليهم، يمكن تنفيذها بالمحيط القريب، كالنطريز أو العمل في الحديقة أو تحضير مأكولات أو لعب الشدة أو القراءة إن أتاحت.
- شجّعوا المريض/ة النفسي/ة على الحفاظ على النظافة الشخصية، كغسل اليدين بالماء وبالصابون جيدًا، وتعقيم الأواني والملابس والبيت إجمالًا.

لجمهور المهنيين

تذكر/ي أن عاملي الصحة النفسية يتبعون القطاع الصحي، ويتوقع منهم، وفق أخلاقيات المهنة والمسؤولية القانونية والمهنية والانسانية، الاستمرار بأداء واجبهم خاصة في ظروف الطوارئ والأزمات.

■ تواصل مع أسرة المريض/ة. بادر أنت ولا تنتظر اتصالهم. اسألهم عن أحوالهم شخصياً وعن الحال بالنسبة للمنتفع/ة الذي/التي كنت تتابعه/ا. تأكد من حصول المريض/ة على ما يحتاجه من عناية، ومن متابعة وعلاج دوائي. اعرض استعدادك للمساعدة. تدخل حالا في حال علمت عن تفاقم لعوارض مقلقة.

■ ذكر/ي المنتفع/ة بقدراته التي يمتلكها، وبمهاراته/ا التي لا تزال بحوزته/ا، وبتقنيات ساعدته/ا سابقا على عبور الأزمات وشجعه على الاستعانة بما يملك من موارد، بما فيه الاختلاط بأسرته وتعبئة الفراغ والقيام بما هو مفيد له ولمن حوله، بصفته فرداً نافعاً بمجتمعه.

■ لا تنقطع عن التواصل مع المنتفعين الذين كانوا ضمن مسؤوليتك ما قبل الأزمة، وبادر للاتصال بهم، وحاول السؤال عن أحوالهم وسماع احتياجاتهم، وشاركهم أنك مثلهم تواجه نفس الأزمة وأن مشاعرهم طبيعية. ذكرهم بتقنيات تهدئة ذاتية وأدوات مساعدة كنتم قد اتبعتموها في لقاءاتكم سابقا. اتفق على وقت ثابت أسبوعياً للتواصل معهم، فالنظام وخلق نوع من روتين جديد لتواصلكم معهم سيعطيهم الكثير من القوة ومن المساندة، كما يوفر لك، كمهني، إمكانية لمعاودة نشاطك وللخروج من حالة العجز أو الفراغ التي قد تسيطر علينا كمهنيين.



تقنيات يمكن اقتراحها للتدرب عليها من قبل المنتفع/ة وأسرتها/ا

- تقنية «صرف الانتباه»: اطلب من المنتفع/ة تكرار التدريب التالي: التركيز على غرض معين ووصفه بالتفصيل باستخدام الأسئلة التالية والإجابة عليها: أين هو هذا الغرض؟ ما هو لونه؟ كم عدده؟ ما الفائدة منه؟ إلخ.
- رفع الوعي الحسي لدى المنتفع/ة باستخدام (النظر – السمع – التذوق – الشم – اللمس) وبمساعدة الأسئلة التالية: ماذا أرى لو نظرت حولي؟ ماذا بعد؟ ماذا أستطيع أن أسمع داخل جسمي، ضربات القلب؟ ماذا أستطيع أن أسمع داخل الغرفة؟ خارج الغرفة؟ ... إلخ).
- التمرين الذهني: اطلب من المنتفع/ة أن يمتلك قدرات تؤهله لذلك على تفعيل قدراته الذهنية حسابياً من خلال تمارين في الطرح، مثلاً العدّ تنازلياً من الرقم مائة بطرح الرقم ٧ أو ٣، أو تسمية حيوانات أو أشياء تبدأ أو تنتهي بحرف معين.
- اطلب من المنتفع/ة أن يقرأ كتاباً أو مقالة أو أن يتابع برنامجاً معيناً، على أن يشارك بمضمونه بتواصلكم القادم.
- طور/ي لنفسك كمقدم/ة خدمة طرقاً للعاية الذاتية ويوصى بإيجاد مشرف/ة او زميل/ة مهنة للتحدث معه، يشكل مصدراً لتوفير مساندة لك أيضاً.
- الاستعانة بتقنيات الاسترخاء عن طريق تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي وهي متوفرة بكثرة على القنوات المحوسبة واليوتيوب. كذلك شجّع المنتفع/ة على الحركة الجسدية وممارسة الرياضة بالقدر الأكبر المتاح.
- شجّع/ي المنتفع/ة على استثمار الوقت المتاح له/ا مع العائلة، بمشاهدة فيلم أو بالمشاركة في إعداد وجبات الطعام أو بالمشاركة في ألعاب مناسبة للأسرة، وغير ذلك.

هذه المحنة هي اختبار للبشرية جمعاء
في الانضباط المجتمعي، وفي المسؤولية
المشتركة والتأزر لبناء واقع نتمناه أفضل
وأجمل.

رقم الهاتف: 00972 (2) 2989788
فاكس: 00972 (2) 2950841
البريد الالكتروني: pcc@palnet.com

المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center

