



Naif Arab University for Security Sciences

Arab Journal for Security Studies

المجلة العربية للدراسات الأمنية

<https://nauss.edu.sa><https://journals.nauss.edu.sa/index.php/ajss>

AJSS

Threats to Mental Health Related to Home Quarantine following the Novel Coronavirus, COVID-19

مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد (COVID-19)



CrossMark

سعيد سالم بن محسن الأسمري*

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، الرياض، المملكة العربية السعودية

Saed Salem Mohsen Alasmari*

National Center for Mental Health Promotion, Riyadh, Saudi Arabia

Received 12 Jun. 2020; Accepted 13 Jul. 2020; Available Online 30 Jul. 2020

Abstract

The Corona (COVID-19) pandemic has left, and continues to leave, its health, economic, social and psychological effects on the whole world, causing paralysis and disrupting people's lives. It has also caused threats to their psychology and other psychological effects resulting from compelling them to stay confined to their homes as a form of quarantine and their inability to go out only in cases of necessity. The most important of these threats are the restrictions imposed on family members and their psychological repercussions, social divergence in daily interactions between individuals that is considered an important social process in human life, changing economic lifestyle, the spread of rumors and the negative impact of the media, and concern about providing needs at home, and psychological pressure on the elderly. Home quarantine has its effects and repercussions on the personal psychological behavior of people as theories explain, including phobia of isolation and mental illnesses, fear and increased doubts about the validity of information and its impact, eating disorders, and aggression. Individual treatment for dealing with the psychological effects of home quarantine should be through psychological preparation for dealing with crises, acts of obedience to God and increased periods of worship, social acclimatization to situations during home quarantine, strengthening a positive relationship with the wife and children, electronic communication and social activities, and good balanced eating. The study recommended

المستخلص

لقد تركت جائحة كورونا . ولا تزال . آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية على العالم أجمع بطريقة كبيرة؛ ما تسبب في شلل وتعطيل مفاصل حياة الناس، ونتجت عنها مهددات وآثار نفسية ناجمة عن اضطرار الناس للحجر المنزلي وعدم قدرتهم على الخروج إلا للضرورة، ومن أهم هذه المهددات القيود المفروضة على أفراد الأسرة وانعكاساتها النفسية، والتباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الأفراد بما يتعارض مع التواصل الذي يعتبر عملية اجتماعية مهمة في حياة الإنسان، وتشابه ظروف الحجر المنزلي بظروف العقوبات السالبة للحرية، وتغير نمط الحياة الاقتصادية، وانتشار الشائعات والتأثير السلبي لوسائل الإعلام، والقلق بشأن توفير الاحتياجات المنزلية، والضغط النفسي على كبار السن وغيرها، وللحجر المنزلي تأثيراته وانعكاساته على السلوك النفسي الشخصي للناس، كما تشير النظريات المسيرة للضغوط النفسية والاجتماعية، ومن ذلك رهاب العزلة والأمراض النفسية، والخوف وزيادة الشك في صحة المعلومات وتأثيره، واضطرابات الأكل، والعدوانية.

ويتلخص العلاج الفردي للآثار النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي في التهيئة النفسية للتعامل مع الأزمة، والحرص على الطاعات وزيادة فترات العبادة لله تعالى، والتكيف والتأقلم الاجتماعي مع ظروف الحجر المنزلي، وتعزيز العلاقة الإيجابية مع الزوجة والأبناء، والتواصل الإلكتروني والأنشطة الاجتماعية، والأكل الجيد المتوازن، وقد أوصت

Keywords: Security Studies, Coronavirus (COVID-19), Psychological Threats, Home Quarantine.

الكلمات المفتاحية: الدراسات الأمنية، فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، المهددات النفسية، الحجر المنزلي.



Production and hosting by NAUSS



* Corresponding Author: Saed Salem Mohsen Alasmari

Email: dr.alasmari2030@gmail.com

doi: [10.26735/WPWB2520](https://doi.org/10.26735/WPWB2520)

the necessity of awareness of the importance of mental health and the extent of its impact on human life, and awareness of the concept of psychological self-awareness and its importance, increasing knowledge about all that could threaten mental health, and holding specialized courses in mental culture for all groups in society.

الدراسة بضرورة الوعي بأهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها على حياة الإنسان، وإدراك مفهوم الوعي الذاتي النفسي وأهميته، وزيادة المعرفة عن كل ما يمكن أن يهدد الصحة النفسية، وعقد دورات متخصصة في الثقافة النفسية لجميع فئات المجتمع.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على أبرز المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي خلال فيروس كورونا. ووضع الحلول المقترحة لمواجهة المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي. والتعريف بأهم الجهات التي قدمت نماذج من الخدمات والتدخلات النفسية والمجتمعة المحلية للتخفيف من هذه الآثار والمهددات.

منهج الدراسة

سيتم تناول الموضوع من خلال المنهج الوصفي والتحليلي بهدف توصيف الظواهر والآثار والمهددات من جهة، وتحليلها واستخلاص أبرز النتائج والحلول لها من جهة ثانية.

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة عن ثلاثة تساؤلات هي: ما أبرز مهددات الصحة النفسية الناجمة عن الحجر المنزلي؟ وما أفضل الحلول والآليات المقترحة لمواجهة المهددات؟ وهل هناك جهات محلية قدمت نماذج لخدمات وتدخلات نفسية ومجتمعية للتخفيف من المهددات؟

الإسهام العلمي للدراسة

تعتبر هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة العلمية والنفسية؛ وذلك لحرصها على جمع واستقصاء المهددات والآثار النفسية لفيروس COVID-19 المستجد، ووضع الآليات المقترحة لتجاوزها من خلال تعاون وتكامل الوزارات والجهات ذات العلاقة، وبالتالي فالدراسة جمعت بين الجانبين: العلمي والنفسي من جهة، والعملية التنفيذية من جهة أخرى؛ مما يميزها من بعض الدراسات التي تناولت الموضوع بشكل نظري أو علمي تخصصي فقط.

2. الهبث الأول: التعريف بفيروسات كورونا

فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار، يُعرف أنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم سارس، وفيروس كورونا

1. مقدمة

في الربع الأخير من العام الماضي 2019، اجتاحت العالم جائحة وباء كورونا المستجد COVID-19، التي تركت - ولا تزال - آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية على العالم أجمع، بطريقة تكاد تكون غير مسبوقة، ولم تحصل حتى في أكبر الحروب العالمية، وذلك نظراً لانتشارها في جميع أنحاء العالم، وما تسببت به من شلل وتعطيل لمفاصل الحياة في كل البلاد بطريقة قل مثيلها، وبالرغم من الجهود الكبيرة التي تبذلها البشرية بعلمائها ودولها ومراكز أبحاثها المتطورة للقضاء على هذه الجائحة؛ فإنها لا تزال قائمة. ولم يتمكن العالم إلى الآن من التوصل إلى عقار نهائي فعال للقضاء على الفيروس، على الرغم من وجود عدة محاولات في هذا الصدد.

وبالإضافة للآثار الصحية والاقتصادية التي تركها - ولا يزال - هذا الوباء، فهناك الآثار والمهددات النفسية الناجمة عن اضطراب الناس للحجر المنزلي، وعدم قدرتهم على الخروج إلا للضرورة في كثير من دول ومناطق العالم. لا سيما وأن هذا الأمر غير معتاد ولا مألوف لجيلنا الحالي، ولا حتى الجيل الذي قبله من كبار السن، وبالتالي كان لذلك استحقاقات ومهددات نفسية تفرض نفسها على الناس وعلى سلوكياتهم ونفسياتهم؛ ما يستدعي بحثاً ودراسة واستقصاءً لهذه المهددات النفسية من جهة، ولأفضل الطرق والآليات للتعامل معها والحد من انتشارها أو علاجها، وذلك بواقعية وطرق علمية تستند للمعلومات والمصادر العلمية، وأحدث الدراسات في هذا الشأن، بما يمثله ذلك من أهمية وضرورة تحتمها وتقرضها طبيعة المستجدات والأحداث التي تجري، والتي نسأل المولى عز وعلما أن يزيحها ويخلص البشرية منها في أسرع وقت، إنه سميع مجيب.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من خطورة جائحة كورونا وانتشارها الكبير والسريع، الذي سبب صدمة للعالم، وأدى لنتائج خطيرة على شتى المستويات، وانعكس على الجانب النفسي لا سيما مع اضطراب الناس للحجر المنزلي، كما تتبع الأهمية من الجدة والحداثة في الموضوع الذي لم يحظ بالاهتمام الكافي.



3.1. القيود المفروضة على أفراد الأسرة

أدى فيروس كورونا إلى إجبار الناس على الالتزام بقيود عديدة لم تؤخذ بالحسبان لحماية أنفسهم وأسرهم من المرض، فأصبح على كل فرد مسؤولية اتباع إجراءات الوقاية، كالبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى، الأمر الذي أدى إلى عدم القدرة على ممارسة المهنة بشكل مريح، بالإضافة إلى الحرص على تعقيم كل ما يأتي من الخارج، وزيادة الحذر عند التعامل مع أفراد الأسرة، كل هذه الإجراءات تؤدي إلى شعور الإنسان بالقيود وعدم الحرية، خاصة وأن الخروج من المنزل في أي وقت والتعامل بشكل مباشر مع الآخرين كان من المسلمات والأمور المفروغ منها، وبالتالي فإن عزل السكان وحظر خروجهم ونقلهم سيؤدي بالتأكيد إلى عواقب على سلامتهم النفسية، مثل: الإحباط أو الملل والقلق بشأن إصابة الشخص أو إصابة من حوله بالمرض.

وقد تم إجراء 24 دراسة تتعلق بالسارس والإنفلونزا والإيبولا، وجدت 23 منها صلة بين الحجر والآثار النفسية الضارة؛ وذلك أن الإنسان بطبيعته لا يقدر على تحمل مثل هذه القيود، لا سيما إذا اجتمع مع مدة غير معلومة ووضع صحي خطير، وبالتالي يكون تحت ضغط وتحد نفسي كبير، فالحرية والشعور بالأمان من حاجاته الأساسية، وللتخفيف من أثر ذلك على الناس؛ لا بد من استخدام الإقناع والتأثير بدلاً من الإقتصار على الفرض والإجبار، فذلك يزيد من إحساسهم بالسلطة، ويقلل من العجز من خلال شعورهم بأنهم مشاركون نشطون في ظروف مجتمعهم، وهذا مفهوم نفسي مهم، فعندما يواجه الإنسان ضغوطاً خارجية فإن شعور الفاعلية يمكنه من الشعور، وكأنه ناج أكثر من كونه ضحية؛ ما يزيد إحساسه بالسيطرة، ومن سبل جعل الناس يوافقون على الحجر المنزلي، إيقاظهم على اطلاع حول عواقب كسر الحجر، وشرح كيف يمكن للعزلة أن تقيد المجتمع، فيتحول الحجر من إزعاج مخيف إلى فعل إيجابي حقيقي، وشكل من أشكال تقرير المصير في مواجهة ضغوط هائلة (UKRI, 2020).

3.2. التباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الأفراد

مع إدراك قدرة فيروس كورونا المستجد COVID-19 على الانتشار بشكل كبير وسهولة انتقال العدوى به؛ أصبح التباعد الاجتماعي خطوة أساسية للحماية من المرض، وهذا التباعد يعتبر من أصعب الخطوات وأكثرها تأثيراً على الصحة النفسية؛ إذ يُعدّ التواصل الاجتماعي من الأساسيات في حياة الإنسان، «فالاتصال

المستجد - COVID-19، وهو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر، وفيروسات كورونا حيوانية المنشأ، أي إنها تنتقل بين الحيوانات والبشر، وقد خلصت التحريات المفصلة إلى أن فيروس كورونا المسبب لمرض سارس قد انتقل من قطة الزباد إلى البشر، وأن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS-CoV قد انتقل من الإبل إلى البشر، ويسبب فيروس كورونا المكتشف أخيراً مرض COVID-19 (منظمة الصحة العالمية، 2020أ).

ومرض فيروس كورونا المستجد COVID-19 هو «مرض مُعدٍ يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تشييه في مدينة (ووهان) الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحوّل COVID-19 الآن إلى جائحة تؤثر على جميع أنحاء العالم (منظمة الصحة العالمية، 2020أ).

«وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً للمرض في الحمى والسعال الجاف والتعب، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو ألم الحلق، ويصاب بعض الناس بالعدوى، ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً، ويتعافى معظم الناس - نحو 80% - من المرض دون الحاجة إلى علاج في المستشفى. وترتفع أخطار الإصابة بمضاعفات وخيمة بين كبار السن، والأشخاص الذين يعانون مشكلات طبية أصلاً» (منظمة الصحة العالمية، 2020أ).

3.3. الوباء الثاني: مهددات الصحة النفسية الناشئة عن الحجر المنزلي

هذا المرض يعتبر استثنائياً بسبب تأثيراته الصحية وسرعة انتشاره الكبيرة على مستوى العالم التي أحدثت هزة كبيرة غير مسبوقة على مستوى العالم في العصر الحديث، وأدى لوفاة وإصابة ملايين البشر؛ ما حدا بالدول إلى اتخاذ إجراءات سريعة وغير مسبوقة تمثلت في فرض حظر التجول ووضع قيود كبيرة على حرية التنقل والحركة للناس، وتوقفت أغلب مظاهر الحياة في ظاهرة غير مسبوقة؛ وعليه، فإن تأثيرات وتداعيات هذا المرض تجاوزت الجانب الصحي إلى جوانب كثيرة في الحياة كالجانب الاقتصادي الذي تأثر بشكل كبير، والجانب الاجتماعي، والجانب النفسي، ومن هنا تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على المهددات النفسية الناشئة عن الحجر المنزلي للناس المفروض عليهم بسبب هذا المرض وتداعياته، ولعل من أهم المهددات النفسية المرتبطة بالمرض:



والعمل على اقتناص هذه الفرصة واستحضار إيجابياتها وفوائدها واستثمارها.

3.4. تغيير نهج الحياة الاقتصادية وتأثيره

لقد سبب فيروس كورونا تراجعاً اقتصادياً على المستويين المحلي والعالمي؛ وذلك لاضطرار أغلب القطاعات الاقتصادية والتجارية للتوقف عن العمل في إجراء وقائي للحد من انتشار الفيروس، كما أغلقت المطارات وتوقفت حركة الطيران بشكل شبه تام، وقد قالت إدارة الشؤون الاقتصادية والاجتماعية التابعة للأمم المتحدة في تقريرها عن الحالة والتوقعات الاقتصادية في العالم: إن الاقتصاد العالمي سيتقلص بنسبة 3.2% في عام 2020، وذكر التقرير أن هذا التقلص سيتسبب بخسائر تبلغ حوالي 8.5 ترليون دولار، أي ما يعادل حوالي 4 أعوام من المكاسب التي تحققت (سي إن إن بالعربية، 2020) الأمر الذي أدى إلى تعليق عدد كبير من الوظائف عند الكثير من الناس، وبالتالي انخفاض الدخل الشهري وعدم ثباته، وقد ذكرت منظمة العمل الدولية أن أكثر من 1 من بين كل 6 شباب في العالم قد توقفوا عن العمل منذ تفشي فيروس كورونا، بينما انخفضت ساعات عمل من بقوا في وظائفهم بنسبة 23%، وقال المدير العام لمنظمة العمل الدولية (منظمة العمل الدولية، 2020)، غاي رايدر: «إذا لم نتخذ إجراءات كبيرة وفورية لتحسين وضعهم، فقد يبقى إرث الفيروس معنا لعقود، إذا كانت مواهبهم وطاقاتهم مقيدة بجانب الافتقار إلى الفرص أو المهارات، فسوف تُتلف كل مستقبلنا وتجعل إعادة بناء اقتصاد أفضل بعد COVID-19 أكثر صعوبة» (سي إن إن بالعربية، 2020).

وتؤثر البطالة بدورها على الصحة النفسية للفرد العاطل عن العمل، وأسرتته من حوله أو المسؤول عنهم، وقد سبب هذا التحول الاقتصادي الضخم أثراً كبيراً في صحة الأفراد النفسية، فأوجد حالة من القلق والشعور بعدم الاستقرار عند الكثيرين، وذلك أن الوضع الاقتصادي له دور كبير في استقرار الصحة النفسية، وقد أبرزت منظمة الصحة العالمية محدّدات الصحة النفسية من خلال عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة يرجع إليها الدور الرئيس في تحديد مستوى صحة الفرد النفسية في مرحلة ما، وذكرت مثلاً على ذلك الضغوط الاقتصادية، التي تُعتبر من الأخطار التي تُحدق بالصحة النفسية للأفراد والمجتمعات المحلية (منظمة الصحة العالمية، 2018).

ويُعدّ عدم استقرار الوضع الاقتصادي مصدرًا قويًا للقلق،

هو هواء الحياة الإنسانية الاجتماعية ولا تكون إلا به، وتبثق أهمية التواصل من ارتباطه بالحاجات الإنسانية، فالإنسان كائن يتحرك في الحياة مدفوعاً بحاجاته الفسيولوجية؛ مثل الطعام والشراب، وحاجاته النفسية والاجتماعية أيضاً، وغالباً ما يكون التواصل هو الطريق لإشباع هذه الحاجات» (سليمان، 2014، ص. 73)، ويُعدّ التواصل عملية اجتماعية تؤدي دوراً مهماً في حياة الإنسان، ابتداءً بإشباع الحاجات الإنسانية وانتهاءً بتقدير الذات الذي لا يتم إلا من خلال التفاعل مع الآخرين، سواء في المدرسة أو العمل وغيرها، فهو وظيفة رئيسية في أي بناء متكامل، سواء أكان هذا البناء بيولوجياً أو سيكولوجياً (الصوايف، 2015).

ولذا يُعدّ انعدام التواصل من أكثر الأمور تأثيراً على الصحة النفسية، ومع ظروف الحجر المنزلي، انخفضت نسبة التواصل بشكل كبير جداً، وهو ما سيؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية (قمحية، 2017).

3.3. تشابه ظروف الحجر المنزلي بظروف العقوبات السالبة للحرية

يشهد العالم اليوم تحدياً نفسياً كبيراً في ظل اضطراب مليارات البشر للالتزام بمنزلهم، فعلى الرغم من كون الحجر المنزلي فرصة ثمينة لاستغلال الوقت والقيام بعدة أمور لم يكن لها الوقت الكافي في الأيام العادية، إلى جانب دوره العظيم في احتواء الفيروس؛ فإن الكثيرين يرون أنه لا يختلف عن السجن في تقييده للحرية، ومنعه القيام بالعديد من الأمور دون قلق أو خوف، فقد أصبح من المحتم عليهم ممارسة جميع الأعمال والنشاطات في مكان واحد يُمنع الخروج منه؛ ما جعل البعض يشعر بالخوف على حرّيته التي تعتبر من أهم الحاجات الإنسانية؛ نظراً لأنها ترتبط بإحساس وشعور الإنسان الداخلي؛ ولذلك فهي حاجة نفسية في المقام الأول (سليمان، 2014ب).

وصحيح أن الحجر يقيد الفرد عن القيام ببعض الأمور لفترة مؤقتة؛ إلا أنه لا يمكن مقارنته بالسجن الحقيقي؛ فالحجر له إيجابيات عديدة قد تكون فرصة ثمينة لا تتكرر بسهولة؛ فالعديد منا كان يرغب في الحصول على بعض أوقات الفراغ لاستغلالها في الراحة، أو تطوير النفس والرجوع إلى الذات والاهتمام بالهوايات، أو لقضاء وقت أطول مع العائلة، بالإضافة إلى تقوية الإيمان وتحسين العلاقة بالله تعالى، وقد جاءت هذه الفرصة المتمثلة بالحجر المنزلي لتتيح للناس الكثير من الأوقات التي يمكن استغلالها لتحقيق ما سبق، وبالتالي فينبغي للناس النظر للنصف الممتلئ من الكوب،



3.6. الاحتياجات المنزلية والقلق بشأن مسألة توفيرها

إن أزمة انتشار وباء كورونا وما فرضته من حجر منزلي وتعليق وظائف للكثيرين، وإغلاق الحدود وغيرها، جعلت الناس في حالة من القلق بشأن مسألة توفير الأساسيات في المنزل، فقد أصبح الناس يفكرون بشكل رئيس حول كيفية تأمين كل ما قد يحتاجون إليه من غذاء ودواء واحتياجات أخرى خلال فترة الحجر تغنيهم عن الخروج من المنزل أطول فترة ممكنة، بالإضافة إلى الاعتقاد الخاطئ لدى البعض بعدم القدرة على تأمين هذه الاحتياجات في المستقبل في ظل الأزمة؛ ما دفعهم إلى شراء وتخزين السلع بشكل مبالغ فيه، فبدأت تظهر الرفوف الفارغة في الأسواق الغذائية، وازداد النزاح عندها وأصبح القلق من الجوع أكبر من المرض وانتشار العدوى بينهم، ورأينا في كثير من نشرات الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي صوراً لرفوف المحلات التجارية وهي خالية من كل شيء، بعض محلات المواد الغذائية في أمريكا وكندا وبعض دول أوروبا بيعت محتوياتها بشكل كامل! إن الخوف من المجهول وحالة اللابيقين التي تنتشر وقت الأزمات، يجعلان الناس يعتقدون أنه لا بد للاستجابة أن تعادل جسامته الحدث وخطورته، وبالتالي لا بد من شراء كميات كبيرة من أي سلعة متوافرة، إذا فالعموم الذي أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد يدفع الكثير للإفراط في الإنفاق محاولين عن طريق ذلك بذل كل ما في وسعهم لتهدئة المخاوف والقلق؛ كما أن من العوامل الأخرى التي قد تدفع الكثير للتهاافت على الشراء هو الخوف من تضييع الفرص، فقد يعترهم الخوف إذا ما اعتقدوا أنهم ضيّعوا فرصة شراء سلعة ما، حيث تخبرنا نظرية الندرة أننا عندما نعتقد وجود ما هو نادر أو متاح لفترة قصيرة من الزمن، فإن عقلنا سيعطيه تقديراً أعظم ووزناً أكبر مما يملكه، فنعتقد أنه لا بد من استغلاله قبل أن يختفي من السوق (أبو خيران، 2020).

3.7. عدم الاستقرار المنزلي نتيجة بعض الظروف المرافقة

في ظل أزمة كورونا، أصبح عمل رب الأسرة من المنزل، ودروس الأطفال جميعها عبر شبكة الإنترنت، واستمر كل فرد في الأسرة بالقيام بجميع نشاطاته دون الخروج من المنزل؛ ما أدى إلى زيادة التعامل والاحتكاك مع أفراد الأسرة، الذي يُعدّ من الأمور الإيجابية بوجه عام، إلا أنه مع طول مدة الحجر وتزايد أوقات الفراغ، إلى جانب عدم استقرار الوضع المادي والقلق بشأن الإصابة بالمرض، ازداد الضغط النفسي والتوتر الذي سبب بعض المشكلات الأسرية.

والخوف من فقدان الوظائف، أو الانهيار الكامل في الدخل بالنسبة للعاملين لحسابهم الخاص، وتؤدي الخسارة المالية إلى ضائقة اجتماعية واقتصادية طويلة الأمد، وقد وُجد في دراسات تشفي الأمراض السابقة أنها عامل خطر لأعراض الاضطراب النفسي والغضب والقلق بعد عدة أشهر من فترة الحجر (UKRI, 2020).

3.5. وسائل الإعلام والشائعات وتعزيز الفكر السلبي

أدى انتشار وباء كورونا إلى تعرض الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام بشكل كبير، والمبالغة في متابعة الأخبار، بما فيها من شائعات وأخبار كاذبة ومغلوبة تعمل على بث الخوف في نفوس الناس، وهو ما يؤثر على الصحة النفسية بشكل كبير، من خلال زيادة القلق والخوف والشعور بعدم الأمان.

والشائعات في العادة تزيد وتنتشر وتلاقي أرضية أكثر خصوبة في أوقات الأزمات من أوبئة وحروب وغيرها، وتزداد وتتفش عندما يكون هناك «التباس» في الفهم والمعرفة الكاملة في حيثيات الأمور داخل المجتمع (الزعيبي، 2020)، وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن التدفق شبه المتواصل لتقارير إخبارية عن موضوع معين يمكن أن يتسبب في شعور أي شخص بالقلق أو الكرب تجاهها؛ لذلك، لا بد من التماس أحدث المعلومات والإرشادات العملية في أوقات محددة فقط خلال اليوم من المتخصصين في مجال الصحة ومن المواقع الموثوقة، وليكن هدفك الأساسي من الحصول على المعلومات هو أن تتمكن من اتخاذ خطوات عملية لإعداد خططك وحماية نفسك وأحبائك، وتجنب الاستماع إلى الشائعات التي تسبب الشعور بالانزعاج (منظمة الصحة العالمية، 2020 ب).

وقد أكد المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية أن الشائعات التي يجري تداولها من خلال وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي حول فيروس كورونا المستجد قد يكون لها انعكاسات سلبية على الصحة النفسية لأفراد المجتمع؛ ما يؤدي بدوره إلى ظهور اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب وانسداد الشهية أو فتحها؛ لذا فمن الضروري أن يقوم الفرد باستقاء المعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بفيروس كورونا من الجهات الرسمية المختصة والموثوقة، وعدم الانسياق وراء الأخبار التي تشتمل على تهويل وشائعات، وأن يتم التركيز دائماً على الأخبار الإيجابية، كارتفاع حالات الشفاء وانخفاض نسبة الوفيات، والجهود الكبيرة المبذولة من الدولة لمكافحة الفيروس (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2020).



بطريقة مدمرة لنفسه أو لعلاقاته، وبالوعي الذاتي نستطيع أن نفهم العلاقة بين مشاعرنا، وما نفكر به، وما نفعل أو نقول، أو نقرر، لذا فهو نوع خاص من الفطنة (Kohn et al., 2017).

لذا فلا بد للإنسان أن يحرص على إعطاء أهمية أكبر للثقافة النفسية، ويحرص على اكتساب الوعي الذاتي والنفسي، فعندما يدرك الإنسان نفسه، ويكون واعياً لكل ما يشعر به يصبح أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتخطيها بشكل أسرع (Goleman, 2020).

3.9. الضغط النفسي على كبار السن

يمر العالم بوباء لا يستثنى فئة أو عمراً أو جنساً، يصاب به الجميع بدرجات متفاوتة، وقد نشر حالة من القلق والذعر في نفوس الكثير من الناس، وقد كان معظم ضحاياهم كبار السن، خاصة مع انتشار المشكلات الصحية لديهم بشكل أكثر من غيرهم، فالكثير منهم يفقد القدرة على الحركة، أو تصبح حركته محدودة، ويعتمد البعض على الآخرين لتلبية احتياجاتهم، كما يعاني بعضهم من مشكلات جسدية وعقلية ونفسية تتطلب رعاية طبية طويلة الأمد، ولا بد من مساعدة كبار السن خاصة عند وجود مشكلات نفسية لديهم، وذلك أنهم غالباً ما يترددون في طلب المساعدة.

وقد دعت الجمعية السعودية وقار لمساندة كبار السن إلى ضرورة حماية كبار السن من جائحة «كورونا»، لا سيما الذين لديهم أمراض مزمنة ولا يتمتعون بمناعة قوية، وأكدت الجمعية أهمية مراعاة السلامة النفسية عند زيارتهم، وعدم نقل الأخبار السيئة عن المرض لهم، حماية لهم من حالات الهلع والخوف والقلق، وتذكيرهم بأهمية المحاذير الصحية التي تقدمها الحكومة ووزارة الصحة للتعامل مع (السببي، 2020).

وبما أن كبار السن أكثر عرضة للأضرار النفسية خلال فترة وباء كورونا، فلا بد من زيادة الرعاية والاعتناء بهم، وذلك بتقديم الدعم العملي والعاطفي هاتفيًا، أو من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وتقديم حقائق بسيطة لهم عمّا يجري ومعلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يفهمها كبار السن، ولا بد أيضاً من تقديم التعليمات بطريقة واضحة ومختصرة وحليمة، كما أن تشجيع كبار السن على ممارسة الأنشطة الروتينية المعتادة، أو استحداث أنشطة جديدة، بما في ذلك التمارين المنتظمة أو التنظيف والقيام بالأعمال المنزلية أو الرسم أو الغناء والتركييز على الهوايات الممتعة والتواصل بانتظام مع الأهل والأحباب، والبعد عن الإفراط في متابعة الأخبار وكل ما يدعو للقلق يساعد على تحسين حالتهم النفسية (منظمة الصحة العالمية، 2020ب).

ويمكن أن يكون الحجر المنزلي مع أفراد العائلة إيجابياً أو سلبياً، فزي الجانب الإيجابي هي فرصة للعائلات للالتقاء وتقوية الروابط، ولكن وجود الناس معاً بشكل إجباري طيلة الوقت يمكن أن يضع ضغطاً كبيراً على العلاقات بينهم، لذلك كان للحجر المنزلي دور كبير في زيادة المشكلات الأسرية عند البعض (UKRI, 2020)، ويعود ذلك لأسباب عديدة منها:

- ملفات مغلقة بين الزوجين منذ فترة طويلة تم فتحها هذه الفترة، نتيجة توافر الوقت والجلوس معاً فترة أطول.
- الهلع والتوتر النفسي الذي يدفع البعض لأن يُفرغ طاقته في الآخرين.
- الشعور بالملل من قضاء وقت طويل في المنزل مع نفس الأشخاص ونفس الروتين.
- كثرة التذمر والحديث السلبي المستمر عن سوء الوضع والضجر، وهو أمر مزعج للآخرين وموتر للجو.
- المشكلات المادية التي تعتبر من أكثر الأمور المؤثرة بشكل ملحوظ على العلاقات الأسرية (النعمي، 2020).

3.8. ضعف التثقيف النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط

في ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية إثر انتشار وباء كورونا، فإنه ينبغي عدم إهمال أن الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية؛ ذلك أن التوتر والخوف يؤثران بشكل كبير على مناعة الإنسان (فرويز، 2020)، وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن العافية النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعرف على أنها «حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادية، ويكون قادراً على العمل الإيجابي والمثمر، ويمكنه الإسهام في مجتمعه»، وتوفر العافية النفسية ركيزة للمشاعر والأفكار والانطباعات والمعارف وعلاقات التواصل والسلوكيات الإيجابية، ومن ثم، فالعافية النفسية ليست فقط مرغوبة في حد ذاتها، ولكنها تُعد أيضاً مصدراً لجلب وحماية وتراكم رأس المال البشري والمادي والطبيعي والاجتماعي (منظمة الصحة العالمية، 2018).

ومن أهم العوامل المؤثرة على صحة الإنسان النفسية هي الثقافة النفسية، ومدى فهم الإنسان لنفسه وعواطفه أو ما يعرف بالوعي الذاتي، وإن اكتساب الإنسان للوعي الذاتي ومعرفة المزيد عن صحته النفسية يؤدي إلى شعوره بالاطمئنان والثقة الكبيرة بالنفس والقدرة على التحكم في النفس، وبالتالي يصبح أقل عرضة للتصرف بتهور أو



إلى الحفاظ على الصحة (حدة، 2018). وقد عرّف Antonovsky مشاعر التماسك على أنها «عبارة عن توجه نحو الحياة يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه الفرد الشعور المستمر والدائم والدينامي في الوقت نفسه بالقدرة على التنبؤ بعالم قدراته الداخلية والخارجية، وبأن هناك احتمالاً كبيراً بأن تتطور الفرص بالشكل المناسب الذي يتوقعه الإنسان» (حدة، 2018، ص. 181).

4.1.2. نظرية التفاعل الاجتماعي

يُعدّ التفاعل الاجتماعي من أكثر المفاهيم انتشاراً في علم الاجتماع وعلم النفس على السواء، وهو الأساس في دراسة علم النفس الاجتماعي الذي يتناول دراسة كيفية تفاعل الفرد في البيئة، وما ينتج عن هذا التفاعل من قيم وعادات واتجاهات، وهو الأساس في قيام العديد من نظريات الشخصية ونظريات التعلم ونظريات العلاج النفسي (عزوزي، 2011).

ويُعدّ التفاعل الاجتماعي أحد أهم المهارات التي لا بد على الفرد من إتقانها للتعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، وهو بشكل عام نوع من المؤثرات والاستجابات، والتفاعل الاجتماعي لا يؤثر على الأفراد فحسب، بل يؤثر كذلك على القائمين بالبرامج أنفسهم، فيؤدي ذلك إلى تعديل طريقة عملهم مع تحسين سلوكهم تبعاً للاستجابات التي يستجيب لها الأفراد، وقد عرّف التفاعل الاجتماعي بطرق عدة من أبرزها تعريف (أتاوي، 1970) بأنه: «الاسم الذي يُطلق على أي علاقة تحدث بين الأشخاص في مجموعات، أو بين المجموعات بعضها ببعض باعتبارها وحدات اجتماعية»، بينما عرّفه «أوينك» بأنه: «قوة العمل الجماعي الداخلية كما يراها الذين يسهمون فيها»، وعرّفه «كولب وولسن» بأنه «ما يحدث عندما يوضع شخصان أو جماعتان على اتصال فيما بينهما، ويحدث تغيير في سلوكهما»، ونلاحظ على تعريف وولسن إضافة معنى زائد عن التعريفات السابقة، فهو لا يقتصر من وجهة نظره على العلاقة التي تحدث بين الأشخاص والمجموعات، ولكنها تتعداها للتأثير أو التغيير الذي يحدث في السلوك بسبب هذه العلاقة (لغويني، 2017).

4.2. رهاب العزلة والأمراض النفسية

يُعرّف المرض النفسي عموماً بأنه كل ما يعوق الفرد عن الفاعلية وعن التواصل السليم مع النفس ومع المجتمع بشكل كلي، وهو نمط سيكولوجي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز، ولا يُعد جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافية، ويمكن تعريف المرض

4. المهبط الثالث: أثر الصحة النفسية والحجر المنزلي على السلوك النفسي الشخصي

كما أن للحجر المنزلي تأثيراته ومهدداته على الصحة النفسية؛ فإن له أثراً وانعكاساً على السلوك النفسي الشخصي للناس، وهذا شيء طبيعي، وتسلسل منطقي للأمر، فالحجر يؤدي إلى آثار على الصحة النفسية، وهذه بدورها تنعكس على السلوك النفسي الشخصي وتظهر آثارها عليه، ومن هنا كان علينا في البداية أن نتحدث عن النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية الناشئة عن الحجر المنزلي، وأثار الحجر المنزلي على السلوك النفسي الشخصي.

4.1. النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية الناشئة عن الحجر المنزلي

4.1.1. نظرية الشعور بالتهامك

ظهرت حركة جديدة لعلماء النفس تتجه أكثر نحو دراسة تأثير العوامل النفسية على الحالة الصحية للإنسان ومحاولة اكتشاف المتغيرات التي تطوّر صحة الإنسان وتحافظ عليها، فظهر مفهوم مشاعر التماسك الذي يبحث في القضايا المرتبطة بالصحة للإجابة عن تساؤلات عدة منها: لماذا يظل الناس أصحاء على الرغم من وجود العديد من العوامل المهددة للصحة؟ كيف يستطيع بعض الأشخاص التعايش من المرض؟ ما خصائص الأشخاص الذين لا يصابون بالأمراض على الرغم من تعرضهم لضغوط نفسية قاسية وشديدة؟ هذه القضايا وغيرها شكّلت منطلق الأعمال النظرية والتطبيقية لعالم النفس Antonovsky، وعلى الرغم من أن العوامل والظروف الخارجية كالحروب والفقر والمشكلات الاجتماعية وما شابه ذلك تعرض صحة الإنسان للخطر، فإننا نجد فروقاً بين الأفراد في الحالة الصحية، إذًا، الظروف الخارجية الضاغطة متشابهة والفروقات تتضح بين الأفراد في مدى جودة استغلال الفرد لموارده الداخلية أو عوامل المقاومة من أجل الحفاظ على صحته (حدة، 2018).

ومن خلال الدراسات التي أجراها Antonovsky على أشخاص حققوا درجات من الصحة النفسية بعد التعرّض للضغوط والأزمات، صاغ نظريته حول الشعور بالتماسك باعتباره أحد تلك الموارد النفسية التي تحافظ على صحة الإنسان، ومفهوم مشاعر التماسك كما ذكره Antonovsky يصف لنا قدرة الفرد على استيعاب ضغوطات الحياة، ومن ثم مواجهتها بصورة فاعلة من خلال الموارد النفسية؛ ما يؤدي



النفسية أيضاً بأنه اضطراب وظيفي في الشخصية، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية شتى منها القلق، والاكتئاب، والوسواس وغيرها (عوض، 2015).

وفي الوضع الحالي لأزمة كورونا، ودون سابق إنذار، وفي غضون أسابيع، وجد الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم أنفسهم وقد تبدلت أنماط حياتهم التي طالما اعتادوا عليها، فقد وضعت مجموعة كبيرة من الناس نفسها في حجر منزلي طوعاً أو كرهاً في محاولة لاحتواء تفشي فيروس كورونا COVID-19، وأصبحوا حبيسي الجدران، يبدوون عملهم وبنهونه من المنزل، وهذا أمر صعب خاصة على أولئك الذين اعتادوا على الحركة والعمل والتنقل.

ويرى الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به؛ إذ إنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية، وهذا الوضع يتسبب بمشكلات نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف (بي بي سي عربي، 2020)، وفي ظل الوضع الجديد الذي لم يألفه الكثير، يقلق الأطباء النفسيون من موجة كبيرة من الأمراض النفسية الناتجة عن المشكلات المتراكمة التي سببها الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد، وبحسب استطلاع أجري أخيراً، كشف أطباء عن ارتفاع حالات الطوارئ التي تحتاج إلى الدعم النفسي، وقالت البروفيسورة ويندي بيرن رئيسة الكلية الملكية للأطباء النفسيين في بريطانيا «إننا نشهد بالفعل التأثير المدمر لمرض COVID-19 على الصحة العقلية، مع معاناة المزيد من الناس من التأزم» (Roxby، 2020).

وقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت في ولاية أهامرة في إثيوبيا أن 33% من السكان يعانون من أعراض مرتبطة بالاكتئاب، وهو ما يعادل ثلاثة أضعاف ما كان قبل تفشي الوباء، وأظهرت دراسات أخرى أن معدل انتشار الاضطراب العقلي في خضم الأزمة كان بنسبة 60% في إيران و 45% في الولايات المتحدة، كما أظهر استطلاع أجري على 1300 طبيب صحة نفسية من جميع أنحاء بريطانيا أن 43% منهم لديهم ارتفاع في الحالات التي تتطلب مساعدة عاجلة (مونت كارلو الدولية، 2020).

وفي إيطاليا وإسبانيا، أفاد الآباء أنه أثناء وجودهم في الحجر المنزلي خلال تفشي وباء كورونا، وجد 77% من الأطفال صعوبة في التركيز، فيما أصيب 39% بالقلق والاضطراب، كما أن 38% منهم يعانون من العصبية، بينما يعاني 31% من مشاعر الوحدة، بحسب

إيجاز منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة. (UKRI، 2020). وقال أحد الأطباء النفسيين: «يعاني العديد من مرضانا من اضطرابات نفسية؛ وذلك نتيجة مباشرة لاضطراب ناتج عن فيروس كورونا المستجد، على سبيل المثال العزلة الاجتماعية، وزيادة التوتر، ونفاد الأدوية» (Roxby، 2020).

4.3. الخوف وزيادة الشك في صحة المعلومات وتأثيره

لاحظ علماء الاجتماع وعلماء علم النفس الاجتماعي Social-psychology - أن هناك أنماطاً سلوكية ونفسية جماعية مرتبطة بأوقات الأوبئة، كالتعاون، أو وباء الإنفلونزا الإسبانية؛ ما دفع إلى دراسة أنماط استجابات المجتمعات خلال أوقات انتشار الأوبئة، وظهر في هذا الإطار مفهوم سيكولوجية الأوبئة (Epidemic psychology) الذي يدرس سلوك المجتمعات مع تفشي الأوبئة.

وتشهد المجتمعات موجات من الخوف الجماعي تحت تأثير الأوبئة، كما تحدث ثورة في التفسيات المرتبطة بأسباب المعاناة الجماعية فترة الوباء، تتسبب في زخم من السلوكيات والإستراتيجيات والمحاولات البائسة لمواجهة الوباء، خاصة وأن الأوبئة تُعد طبيعتها أمراضاً جديدة لا تتوافر بشأنها معلومات كافية لمكافحتها والوقاية منها، وبالتالي لا يوجد علاج لها (الحفناوي، 2020).

إن المرء أثناء انتشار الأوبئة لا يواجه فقط أخطار انعدام اليقين (Uncertainty) المرتبطة باحتمالات إصابته بالمرض من عدمه؛ بل يواجه أيضاً عبئاً أثقل يرتبط بحالة كاملة من المجهول (The Unknown)، وهو الذي يتسبب في تصاعد مشاعر الخوف والقلق التي قد تكون أكثر خطورة على حياة الفرد، ولذلك فإن الوباء لا يرتبط بالمصابين فقط، بل إنه يشمل المجتمع كله بدرجة أو بأخرى، بتأثيره النفسي المرتبط بسرعة انتشار الوباء، وعدم القدرة على توقع متى وكيف ينتهي، مع عدم وجود سقف واضح أو يقين بظهور دواء معالج، وذلك أن حداثة الوباء لم تسمح بوجود كم ونوعية المعلومات التي من شأنها بث الطمأنينة، بل إن المعلومات المتوافرة عن الوباء وسرعة انتشاره، تعزز المخاوف أكثر بين المجتمعات (الحفناوي، 2020).

وفي الظروف الراهنة، ومع سيطرة القلق والخوف على الناس بسبب فيروس كورونا COVID-19، يشير البعض من حولنا إلى شدة الوباء وخطورته، وفي المقابل يحاول آخرون مواجهة القلق والتخفيف منه، وفي مثل هذه الحالات ومع عدم اليقين والتردد وتضارب المعلومات، نلجأ بشكل لا شعوري إلى ملاحظة تصرفات الآخرين وشعورهم، لكي نقرر المناسب ونفعله نحن، وتتم ملاحظة الآخرين



38% من المشاركين فيه: إنهم أفرطوا في تناول الطعام، أو تناولوا أطعمة غير صحية خلال الشهر السابق مارس، 2020 بعد تعرضهم للضغوط النفسية (Roux, 2020).

وتعد اضطرابات الأكل من الأمراض النفسية التي تتجم عنها معدلات عالية من الأمراض المصاحبة لها والمهددة للحياة وحالات الوفاة أحياناً، وتعود لأسباب طبية نفسية (AED, 2016).

إن الذين يعانون اضطرابات الأكل لديهم معدلات عالية من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطراب الوسواس القهري وسلوكيات إيذاء الذات، ويذكر المرضى وجود أعراض اكتئاب أو غير ذلك من الأمراض النفسية، بالإضافة إلى أن معدلات وفيات المرضى الذين يعانون من اضطرابات الأكل هي الأعلى من أي اضطراب نفسي آخر (AED, 2016).

ويعد الاكتئاب والقلق والتوتر، والحزن الشديد أو الخوف الشديد، من الأسباب التي قد تؤدي إلى حدوث أحد اضطرابات الأكل (نجار، 2019).

4.5. العدوانية في التعامل مع الآخرين

فرضت أزمة فيروس كورونا المستجد COVID-19 العديد من القيود على جميع الناس، تلك القيود التي منعت من القيام بأمر تعتبر من المسلّمات، كالخروج من المنزل دون أي قلق وفي أي وقت، والقيام بالنشاطات الاجتماعية دون حذر أو شعور بالريبة من الشخص المقابل لاحتمال إصابته بالمرض، وعندما أصبحت هذه المسلّمات ممنوعات، شعر العديد بالعجز والضغط النفسي نتيجة عدم القدرة على القيام بأحد حقوقه، وهو ما قد يؤدي إلى تصرف البعض بعدوانية مع الآخرين، وقد أجمع الأطباء على أن الإنسان عندما يجد نفسه عاجزاً عن الحصول على ما يريده، فإنه قد يتصرف بعدوانية وسلوك عنيف (عبد المنان، 2012).

ويسعى المرء في حياته من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ويواجه العديد من المشكلات التي تخل من توازنه وتجعله في حالة من التوتر والاضطراب، فيسعى إلى حل هذه المشكلات واستعادة توازنه بطريقة بناءة، وإن لم يستطع، يصبح في حالة من التوتر والإحباط، ويلجأ إلى طرق سلبية خاطئة في حل مشكلاته، منها العدوان.

والعدوان ظاهرة قديمة قدم الإنسان على الأرض، قال تعالى: ﴿قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: 30)، ويُعد السلوك

غالباً عن طريق وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، فهي تُغرقنا بالأخبار عن ردود أفعال الناس وتصرفاتهم تجاه هذا الوباء، فحين نرى في نشرات الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي صور رفوف المتاجر الفارغة، وأناساً يملؤون عربات التسوق بطريقة غير عقلانية، نعرف كيف يفكر الآخرون، وكيف هي تصرفاتهم، فينتابنا فوراً الشعور بالخوف والقلق، وأن علينا أن نقوم بالشيء نفسه الذي يقومون به. مشاهد الرفوف الفارغة، وما تشهده وسائل الإعلام، والكلمات المستخدمة في وصف فيروس كورونا مثل: الفتاك والجائحة المميتة وغيرها، بالإضافة إلى نشر أعداد المصابين التي تتزايد بشكل مخيف كل ساعة، تستحوذ على تفكيرنا وتعمز حالات الخوف والذعر الجماعي، وفي هذه الحالات، تسيطر الانفعالات علينا بشكل كبير فتتحكم بنا وبقراراتنا، وتبعدنا عن التفكير بشكل عقلائي منطقي، فنخسر القدرة على التحليل الموضوعي، ويصبح الخوف معدياً كأى وباء، وينتشر بين الأفراد بسرعة كبيرة ويتحوّل إلى كتلة من المشاعر السلبية المشتركة التي تنتشر بين الجماعات (أمين، 2020).

4.4. اضطرابات الأكل (الشراهة والسمنة أو فقدان الشهية)

ظهرت في الآونة الأخيرة نكات تم تداولها بين الناس عن زيادة أوزانهم نتيجة الحجر المنزلي الذي فرضه فيروس كورونا المستجد COVID-19، ولكن قد تعكس هذه النكات مخاوف الكثيرين حول أساليب التأقلم مع العزلة والحجر المنزلي، وقد ذكرت كورتني وارين، أخصائية نفسية بولاية لاس فيغاس الأمريكية، أن هناك الكثير من الأبحاث التي أثبتت أن التعرض للضغوط النفسية أوقات الأزمات يسبب تغيراً في أنماط تناول الطعام، ولذلك يجد الكثير من الناس الآن في ظروف الحجر المنزلي المفروض، صعوبة في مقاومة الرغبة في تناول الطعام، وهناك ثمة دوافع نفسية تؤدي بنا إلى البحث عن الطعام عند انقلاب العالم رأساً على عقب، فقد يلاحظ الإنسان أنه يشتهي الأطعمة الغنية بالسكريات والسعرات الحرارية العالية حال تعرضه للضغوط النفسية؛ وذلك لأن هذه الأطعمة تمد الجسم بالطاقة بصورة فورية لفترة قصيرة، ويرجع ذلك إلى أن الجسم يفرز هرمون الكورتيزول المرتبط بزيادة الشهية استجابة للضغوط النفسية، وتحفز السكريات إفراز الدوبامين الذي هو أحد النواقل العصبية المرتبطة بالسعادة، وتقول «وارين»: إن الأكل بنهم وشراهة يحفز مركز المتعة في الدماغ، وينأى بك نفسياً عن المشاعر السلبية التي تتابك هذه اللحظة (Roux, 2020).

وقد أجرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس استطلاعاً للرأي قال



الإصابة تصبح نسبة الشفاء أقل (هارون، 2020).

إن وعي الفرد لما يحصل حوله من انتشار الفيروس وما يمر به العالم من تغييرات وظروف، والفهم المعتدل لكل التطورات والحصول على المعلومات الموثوقة بهدف التمكن من اتخاذ خطوات عملية للحماية من المرض، من أهم الأمور لحماية مناخنا النفسية (منظمة الصحة العالمية، 2020ب)، كما أن تهيئة مكان الحجر المنزلي قد يساعد الفرد على الشعور بالأمان. وتكون تهيئة مكان الحجر بتوفير الغذاء الكافي فيه، والحرص على نظافته الكاملة، وتوفير أماكن تهوية ودخول أشعة الشمس، والتأكد من توافر الإنترنت للتواصل مع الجميع والبقاء على اتصال مع ما يجري من أحداث (حمزة، 2020).

5.2. الحرص على الطاعات وزيادة فترات العبادة والدعاء لله تعالى

يُعد الدين من حاجات الإنسان الأساسية، وحاجته إليه أعظم من حاجته للعلاج والغذاء كما قال ابن القيم رحمه الله (السحيم، 2012). وأما أسباب الحاجة له فمتنوعة وكثيرة، وتتوعدت إجابات الباحثين حولها، ولكنهم مجمعون على هذه الحاجات. يقول معجم «لاروس» للقرن العشرين: «إن الغريزة الدينية مشتركة بين كل الأجناس البشرية، حتى أشدها همجية، وأقربها إلى الحياة الحيوانية... وإن الاهتمام بالمعنى الإلهي وبما فوق الطبيعة هو إحدى النزعات العالمية الخالدة للإنسانية (السحيم، 2012).

ومن أبرز أسباب حاجة الإنسان إلى الدين، هو حاجته إلى ركن شديد يأوي إليه، وسند متين يعتمد عليه إذا حلت بساحته المصائب، أو وقع به ما يكره أو ما يخاف، فهنا يأتي دور العقيدة الدينية، تمنحه القوة عند الضعف، والأمل ساعة اليأس، والرجاء لحظة الخوف، والصبر عند الضرر، إن الإيمان بالله تعالى وبرحمته وعدله، وبالعبود والجزاء عنده، يهب الإنسان الصحة النفسية والقوة الروحية، فيغمر التفاؤل روحه، وينظر للحياة بمنظار مشرق، ويخفف عنه ما يكابد في حياته الفانية القصيرة (السحيم، 2012)، واللجوء إلى قوة عظمى هو راحة في كثير من الأحيان، والصلاة تتجح في جميع حالات الحزن، خاصة مع الاكتئاب (Goleman, 2020).

وهناك دراسات أثبتت أن زيادة الإيمان يؤدي إلى انخفاض الاكتئاب والتوتر والقلق والانتحار والإدمان، وخفض نسبة أمراض الأوبئة الدموية والضغط (الفتيحي، 2017).

ومن فوائد الأزمات والابتلاءات أنها تذكر الناس بخالقهم، ويمدّ ضعفهم وحاجتهم لمن يعينهم على تحمّل أعباء الحياة وكدها.

العدواني ظاهرة خطيرة، وأحد دروب السلوك السلبي الذي يكشف عنه الفرد عند تفاعله مع الآخرين، وقد بدأ يحظى باهتمام علماء التربية وعلماء النفس، نظراً لأن السلوك العدواني غالباً ما يؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية لدى الفرد؛ لأنه مرتبط بأساليب سلوكية تدمر الذات والآخرين، فهو يتميز بانفعالات شديدة تعتبر من العوامل التي تعوق تكيف الفرد الاجتماعي والنفسي وتؤثر على علاقاته وقدراته، وقد دلت الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين العدوان والاضطرابات النفسية، فالأفراد شديدي العدوان يتسمون بالقلق، وانخفاض تقدير الذات (الزعيبي، 2015).

5.5. البحث الرابع: العلاج الفردي للآثار النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي

تحتّم علينا الآثار والمهددات النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي العمل على علاجها بجميع الطرق الممكنة، لا سيما وأن آثارها ومظاهرها وانعكاساتها كما لاحظنا كثيرة ومتشعبة وخطيرة، وحرى بنا القول: إن العلاج يبدأ من الفرد ذاته، فهو المحور وهو الأساس في إرادة التخلص من أي مهددات نفسية، وبدون تعاون الإنسان وتجاوبه لن يكون للجهود الخارجية تأثير كبير، ومن أهم الأساليب والطرق للعلاج الفردي للآثار النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي ما يلي:

5.1. التهيئة النفسية للتعامل مع الأزمة

قضاء كامل اليوم في المنزل، والتدفق الهائل للأخبار والشائعات عن فيروس كورونا المستجد COVID-19، والخوف المستمر من الإصابة بالمرض وإصابة الآخرين، وانقلاب العالم رأساً على عقب، كل ذلك وضع العديد من الناس تحت ضغط كبير ومفاجئ، أثر بشكل ملحوظ على صحتهم النفسية، وأصبح الاستسلام لهذه الظروف والمخاوف من أخطر ما يمكن أن يصيب الإنسان، ويؤثر بشكل مباشر على صحته النفسية، لذا كان لا بد من معرفة كيفية الاستعداد النفسي لهذا الظرف وحماية النفس من الاستسلام للهلع والضغط الناتج عن وباء كورونا.

وتعتبر المناعة النفسية خط الدفاع الأول تجاه فيروس كورونا المستجد COVID-19، فالفيروس إلى الآن لا يوجد له علاج جاهز، وعلاجه الوحيد هو المناعة الجسدية السليمة، وترتبط المناعة الجسدية بشكل واضح وصريح بالمناعة النفسية، فإن قلت المناعة النفسية أصبحت المناعة الجسدية عرضة لأن تقل وتضعف أيضاً، وبالتالي يصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالمرض، وإن تمت

هذا التغيير غير المرغوب. وكانت مواقع التواصل الاجتماعي الوسيلة الأمثل للتخفيف من أثر التباعد الاجتماعي السلبي، كما أن القيام بالنشاطات البدنية يؤدي إلى إفراز هرمون الإندروفين، الذي بدوره يزيد من نسبة السيروتونين في الجسم الذي يؤدي إلى تحسين الطاقة النفسية، وبالتالي الطاقة الجسدية (هارون، 2020).

5.5. الأكل الجيد والمتوازن

في ظل الحجر المنزلي الذي سببه فيروس كورونا المستجد COVID-19، فإن الغذاء هو من أمثل الوسائل لتحسين الحالة المزاجية وتخفيف التوتر؛ إذ يمكن للتغذية أن تؤثر على الحالة النفسية أو المزاجية إما سلباً أو إيجاباً. وقد أكدت بعض الدراسات ذلك الأثر، ويستند علم الأغذية الذي يؤثر في الحالة المزاجية إلى المفهوم القائل: «بأن التغيرات الغذائية يمكن أن تحدث تغيرات في الدماغ، ومن ناحية كيميائية وفسولوجية، هذا يؤدي إلى سلوك مختلف لدى الأفراد (ويب طب، 2016).

ومن الأمثلة على بعض الأغذية التي قد تحسن من الحالة المزاجية: فواكه البحر أي المحار، السردين، السلطعون، الأسماك التي تعيش في المياه المالحة، والمياه العذبة، المكسرات والبذور، اللحوم قليلة الدهون، مثل لحوم البقر قليلة الدهون، والدجاج بدون جلد، والديك الرومي، الحبوب الكاملة، مثل الكرونة المكونة من القمح الكامل، والأرز البني، والشوفان وغير ذلك، الفاصوليا والبقوليات، منتجات الألبان قليلة الدسم (ويب طب، 2016).

وبشكل عام، فإن نمط الحياة الصحي الذي يشمل الحصول على ساعات كافية من النوم، وعلاقات اجتماعية متكاملة، وابتعاد عن كل ما يسبب الإجهاد والتوتر، واتباع نظام غذائي صحي، له دور كبير في الوقاية من الاضطرابات النفسية (المالكي، 2015).

6. المبحث الخامس: نماذج من الخدمات والتدخلات النفسية والمجتمعية المحلية

لمواجهة المهددات والآثار النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي لفيروس كورونا بشكل خاص، هناك جهود وجهات محلية وطنية تسعى لترسيخ هذه المفاهيم وتوضيحها من جهة، والعمل على تطبيقها وترسيخها في أوساط المجتمع وبث الوعي بها من جهة أخرى، ومن هذه الجهات:

6.1. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

وقد كان للمركز الوطني دور كبير في المساعدة النفسية فترة

فما الحياة إلا شقاء وعناء، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البلد: 4).

وعندما يشتد الكرب ويكثر البلاء يوقن الإنسان حاجته لمن يلجأ إليه ويستعين به، ولا ملجأ ولا منجأ إلا إلى الله، لذا كان لا بد من التوجه إليه بقلوب مخلصه طالبة النجاة من هذه الأزمة. قال الله تعالى: ﴿وَبَلَّوْكُمْ بِالْآثَرِ وَالْخَيْرِ فَتَنَّا وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ (الأنبياء: 35)، فعلى على المؤمن أولاً أن يصبر على البلاء ويرضى بأمر الله تعالى، وأن يدرك الرحمة من خلال البلاء، فالإيمان بقضاء الله تعالى وقدره -خيراً كان أو شراً- هو أحد أركان الإيمان، والإنسان قبل أن يؤمن به ويسلم له لا يعتبر من المؤمنين، ولا يدخل في زميرتهم. كما أن الإيمان بقضاء الله تعالى يهون على النفس ويدكرها بأن هناك مدبراً لكل ما تشعر به (إسلام ويب، 2002).

5.3. تعزيز العلاقة الإيجابية مع الزوجة والبناء

أصبح التواصل بين أفراد الأسرة مضاعفاً مع الحجر المنزلي، وهو ما يمكن أن يكون له فوائد على الصحة النفسية فقط إذا تم استغلاله بالطريقة الصحيحة، وذلك أن الصحة النفسية في ظل البقاء في المنزل مع العائلة قد تتعش، وذلك بسبب إعادة إحياء الدفء المفقود والتواصل المرغوب.

وتختلف المساحات داخل البيوت، ومن ثم أماكن الخصوصية المتاحة فيه، وعلى الرغم من أن الكثير من الناس يتحدث بحماس شديد عن هذا التقارب الذي طال انتظاره، وذلك الدفء المنشود، فإن السر لإنقاذ العلاقات من الانهيار خلال فترة وباء كورونا يكمن في تحقيق معادلة التقارب مع المحافظة على التباعد قدر الإمكان، فعلى الأزواج، وكذلك الأبناء أن يحاولوا قدر المستطاع الاستفادة من هذا التقارب المفروض بفعل الوباء، هذا التقارب الذي كان يفترقه الكثير، لكن وفي الوقت نفسه، عليهم تخصيص وقت ومساحة للخصوصية حفاظاً على الصحة النفسية، وتجدر الإشارة إلى أن الخصوصية تعتبر من المفاهيم المغلوطة في مجتمعنا، يساء فهمها من قبل الكثيرين، فيعتبرونها والانعزالية أو غرابة الأطوار وجوهاً لعملة واحدة، ولكنها في حقيقة الأمر ضمان للصحة النفسية (خيري، 2020).

5.4. التواصل الإلكتروني والأنشطة الاجتماعية ومشاركة الآخرين

إن ما فرضه فيروس كورونا المستجد COVID-19 من حجر منزلي وتباعد اجتماعي، أثر بشكل كبير على العديد من الناس بدرجات متفاوتة. وكان لا بد من إيجاد وسائل بديلة تخفف من وطأة



المبادرة تقييم الأثر النفسي للجائحة على المرضى والممارسين الصحيين، وتقييم الأثر الاقتصادي والاجتماعي لانتشار الفيروس وأثر وسائل التواصل (مبادرة جامعة الملك سعود لبحوث فيروس كورونا، 2020).

6.5. جمعية «وعي»

أطلقت جمعية وعي مبادرة الدعم النفسي للمبتعثين خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، وترعى الجمعية تقديم محاضرات إلكترونية وجلسات دعم نفسي جماعي وإرشاد نفسي فردي مع أكثر من 18 مختصاً ومختصة في مجالات الطب النفسي وعلم النفس العلاجي (الديب، 2020).

7. التوصيات

في ختام هذه الدراسة، نقدم جملة من التوصيات نرى أنها ذات تأثير وفائدة لمواجهة المهددات النفسية للحجر المنزلي، منها:

- قيام الجهات المختصة في وزارتي الصحة والإعلام والجهات والهيئات المختصة بنشر الوعي بخصوص أهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها على حياة الإنسان، ومفهوم الوعي الذاتي النفسي وأهميته وتأثيره وطرق اكتسابه.
- تشكيل فرق عمل من الجهات ذات العلاقة لحصر مهددات الصحة النفسية للحجر المنزلي في جائحة كورونا وأي ظروف مشابهة مستقبلية، ووضع آليات لمواجهتها.
- قيام الجهات والجمعيات المعنية بالصحة النفسية بعقد دورات متخصصة في الثقافة النفسية لجميع فئات المجتمع.
- زيادة التوعية بأثر الدين على الصحة النفسية وإسهام المؤسسات الدينية والعلماء في تحقيق ذلك.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

القرآن الكريم
 أبو خيران، غيداء. (2020، 18 مارس). هلع التسوق وفيروس كورونا: ما الذي يدفعنا للشراء والتخزين؟ [مقابلة تلفزيونية]، قناة تلفزيونية تي آر تي عربي. <https://www.trtarabi.com/>
 إسلام ويب. (2002، 12 ديسمبر). البلاء أسبابه وكيف يكشف عن العبد. <https://www.islamweb.net/ar/fatwa/25874>
 أمين، عزام. (2020، 31 مارس). كورونا والهلع الجماعي. العربي الجديد. www.alaraby.co.uk

جائحة كورونا المستجد COVID-19؛ فقد قام بتنفيذ العديد من الحملات التوعوية لتعزيز الوعي النفسي، بالإضافة إلى تقديمه أكثر من 31900 استشارة نفسية هاتفية حيال جائحة فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسية التي سببها. وذلك من بداية شهر فبراير 2020 حتى مايو 2020 (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2020).

وقد اشتملت الحملات التوعوية التي نفذها المركز على فيديوهات قصيرة، وبث مباشر على مواقع التواصل الاجتماعي لأهم موضوعات الصحة النفسية المتعلقة بجائحة فيروس كورونا مثل: اضطرابات القلق، وتوصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية، والطرق المثلى لتوعية الأطفال بفيروس كورونا، والاهتمام بكبار السن، وتعزيز أنماط الحياة الإيجابية (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2020).

6.2. جمعية المسؤولية المجتمعية

قامت الجمعية بالعديد من الأنشطة خلال جائحة كورونا، منها دورة بعنوان «حقوق العاملين وأصحاب العمل في ظل جائحة فيروس كورونا»، كما أطلقت الجمعية مبادرة «معكم أينما كنتم» بالشراكة مع وزارة الصحة التي تهدف من خلالها لتخفيف الآثار النفسية والاجتماعية على المواطنين والمواطنات العائدين من خارج الوطن، ويتلقون العناية في المحاجر الصحية. ووفرت الجمعية في هذه المبادرة العديد من الدورات منها دورة «العادات العشر للشخصية الناجحة»، ودورة «لكي يكون لك أثر» (جمعية المسؤولية المجتمعية، 2020).

6.3. مؤسسة الأميرة العنود الخيرية

أسهمت المؤسسة في الدعم النفسي خلال جائحة كورونا، وذلك عن طريق عقدها للعديد من الندوات والمحاضرات الإلكترونية حول الصحة النفسية وأهميتها وكيفية تعزيزها مع مختصين واستشاريين منها محاضرة «الإيجابية في الحياة»، ولقاء «تأثير كورونا على الشباب»، وغيرها (مؤسسة الأميرة العنود الخيرية، 2020).

6.4. جامعة الملك سعود

طرحت جامعة الملك سعود مبادرة لدعم المشروعات البحثية العاجلة على فيروس كورونا بهدف إيجاد الحلول المناسبة للمساعدة في مكافحة هذه الجائحة بجميع الأفكار والطرق الممكنة. وتضمنت



my-shrink-losses-2020

الصوائف، عبد الحكيم. (2015)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، سلطنة عمان، جامعة نزوى.

عبد المنان، عكاشة. (2012)، العدوانية عند الأطفال، ط1. عزوزي، البشير. (نيسان 2011). التفاعل الاجتماعي، المركز الوطني لتكوين الموظفين المختصين (بئر خادم) [صفحة فيسبوك]. <https://rb.gy/utyh2j>.

عوض، أحمد. (2015). الأمراض النفسية الشائعة-أسبابها وكيفية علاجها، ط1، الجيزة: وكالة الصحافة العربية.

الفتيحي، وليد. (2017، 01 يونيو)، عافية العقل، ومحياي [ملف فيديو]. يوتيوب. <https://www.youtube.com/watch?v=IA4z9HEw8u8>

فرويز، جمال (2020، أبريل). الوقاية النفسية من كورونا، [مقابلة تلفزيونية]، قناة القاهرة.

القرآن الكريم

قمحية، أحمد. (2017). الفيسبوك تحت المجهر، الجيزة: النخبة للنشر والتوزيع.

المالكي، شروق. (2015، 15 يناير)، الأكل الصحي في مواجهة الاكتئاب. موقع ويب طب، <https://www.webteb.com>

مبادرة جامعة الملك سعود لبحوث فيروس كورونا. (2020). <https://dsrs.ksu.edu.sa/ar/node/3281>

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (2020). <http://ncmh.org.sa/index.php/pages/home>

منظمة الصحة العالمية. (2018، 30 مارس). الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

منظمة الصحة العالمية. (2020، 10 مايو). فيروس كورونا كوفيد-19 سؤال وجواب. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

منظمة الصحة العالمية. (2020، 18 مارس)، اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أثناء تفشي كوفيد-19. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط. http://www.emro.who.int/images/stories/mnh/documents/ar_mental_health_considerations_covid_19.pdf?ua=1

بي بي سي عربي. (2020، 01 أبريل). فيروس كورونا: كيف تتكيف مع ضغوط العزل المنزلي. <https://www.bbc.com/arabic/interactivity-52123476>

جمعية المسؤولية المجتمعية. [Twee].@ [SRA_KSA]. (2020). Twitter

حدة، يوسف. (2018). مشاعر التماسك النفسي كمفهوم وجداني جديد. ورقة علمية. الجزائر. جامعة باتنة. <https://rb.gy/wywoy>

الحفناوي، هالة. (2020، 17 مارس). سيكولوجيا الأوبئة. المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة. <https://futureuae.com/ar/Mainpage/Item/5379>

حمزة، ميسون. (2020، مارس). عالم من بعد كورونا. سكاي نيوز. [/https://www.skynewsarabia.com](https://www.skynewsarabia.com)

خيري، أمينة. (2020، 2 أبريل). عائلات تعيد ترتيب أوراقها خلف أبواب كورونا المغلقة. إندبننت عربية. <https://www.independentarabia.com/node/107826>

الديب، محمود. (2020، 28 أبريل). مبادرة جمعية وعي لدعم المبتعثين السعوديين نفسياً. مجلة سيدتي. <https://www.sayidaty.net/node/1061956>

الزعبى، عبد الله. (2015). السلوك العدواني والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، ط2، عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

الزعبى، عدنان. (2020، 11 مارس). هناك مبالغة حول موضوع كورونا [مقابلة تلفزيونية]، موقع رؤيا. <https://royanews.tv/news/208225>

السبيعي، عمر. (2020، 23 مارس). وقار عن كورونا: حافظوا على سلامة كبار السن ولا تقلقوا لهم الأخبار السيئة. صحيفة سبق. <https://sabq.org/zsjmBq>

السحيم، عبد الله. (2012)، القيم الحضارية في رسالة خير البشرية، ط1، الرياض.

سليمان، سناء. (2014)، حريتي حريتك هي الحياة والأمل والسعادة، ط1، القاهرة: عالم الكتب.

سليمان، سناء. (2014ب)، سيكولوجية الاتصال الإنساني ومهاراته، ط1، القاهرة: عالم الكتب.

سي إن إن بالعربية. (2020، 14 مايو). بسبب كورونا.. الأمم المتحدة تتوقع خسائر بالاقتصاد العالمي ستبلغ أكثر من 8 ترليون دولار في 2020، [مقابلة فيديو]. <https://arabic.cnn.com/business/article/2020/05/14/un-world-econo>



المراجع الأجنبية

- AED. (2016). Eating Disorders: Medical Care Guideline, Eating Disorders Academy.
- Goleman, D. (2000) Emotional Intelligence, 1st floor, Algeria: The World of Knowledge.
- Kohn., Connell., Steven., Vincent. (2017) A strong exercise for powerful leaders, 1st floor, Cairo: The Arab Group for Training and Publishing.
- Roux, C. (2020, April 1st). Coronavirus: Tips to avoid eating excessive at work from home. BBC. <https://www.bbc.com/worklife/article/20200331-how-to-eat-a-healthy-diet-when-work-from-home-coronavirus>
- Roxby, P. (2020, May 16). Psychiatrists Warn of 'tsunami' of Mental Illness. BBC News. <https://www.bbc.com/news/health-52676981>.
- UKRI. (2020, March 30). Potential psychological effects of quarantine and how to mitigate them. UK Research and Innovation. <https://coronavirusexplained.ukri.org/en/article/pub0002/>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). Research methods for business: A skill building approach. John Wiley & Sons.
- منظمة العمل الدولية (2020، 28 مايو). أكثر من واحد بين كل 6 شباب عالمياً بلا عمل بسبب كورونا. سي إن إن بالعربية. <https://arabic.cnn.com/business/article/2020/05/28/ilo-youth-jobs-coronavirus>
- مؤسسة الأميرة العنود الخيرية. [2020]. @AlanoodOrg]. (2020). [Tweet]. Twitter.
- مونت كارلو الدولية. (2020، 14 مايو). أمين عام الأمم المتحدة: انتبهوا إلى مخاطر كورونا على الصحة العقلية. <https://www.mc-doualiya.com/articles/20200514-عام-الأمم-المتحدة-انتبهوا-إلى-مخاطر-كورونا-على-الصحة-العقلية>.
- نجار، رزان. (2019، 16 يوليو). أسباب فقدان الشهية ومعلومات أخرى هامة. ويب طب. [/https://www.webteb.com](https://www.webteb.com)
- النعمي، أحمد. (2020). برنامج بوليفراف [لقاء تلفزيوني]. قناة العربي. <https://alaraby.tv>.
- النعمي، أحمد. (2020)، كيف يؤثر الحجر المنزلي على العلاقات الأسرية [مقابلة تلفزيونية]. قناة العربي. <https://www.youtube.com/watch?v=m249INMTBIo>
- هارون، أحمد. (2020، نيسان). المناعة النفسية [مقابلة تلفزيونية]، برنامج صدى البلد، قناة السعودية.
- ويب طب. (2016، 9 مارس). مقترحات غذائية لتحسين مزاجكم. ويب طب، [/https://www.webteb.com](https://www.webteb.com)

