مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

الصحة النفسية وبنـاء المرونـة

كتيب يشمل معلومات حول:

- التوتر والقلق والاكتئاب المرتبط بكوفيد-19
- أساليب لتقوية المرونة النفسية

مقدمة

إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزّأ من الصحة.

ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز". ومن أهمّ آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته أو قدراتها الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام الفعال في المجتمع.

تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر والعمل والعيش والتمتع بالحياة.

تمثل جائحة كوفيد-19 حالة خاصة ونادرة يمكن أن تؤثر على الأفراد ليس فقط بدنياً ولكن أيضًا نفسيًا. سيعاني العديد من الأشخاص من التوتر والقلق وردود فعل الاكتئاب. يقدم هذا الكتيب أدوات يمكنها أن تساعد الأفراد على تقليل تداعيات هذه الأنواع من ردود الفعل على الحياة.

ماذا يعني الشعور بالتوتر؟

التوتر أو الإجهاد هو استجابة فسيولوجية طبيعية لأحد التغيرات الحادثة. فالتوتر جزء لا يتجزأ من حياتنا.

إنه يمكّن أجسامنا من التكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية المتعددة التي نمر بها مثل الولادة والزواج وفقدان الوظيفة وما إلى ذلك. يأتي الإجهاد ويذهب من تلقاء نفسه، اعتمادًا على العوامل المسببة له.

ماذا يعني القلق؟

القلق هو استجابة لتهديد غامض أو غير معروف. على خلاف الخوف الذي يعتبر استجابة لتهديد محدد. يتجلى القلق عندما نعتقد أن حدثًا خطيرًا أو مؤسفًا قد يقع ونتوقعه. كل شخص يعاني من القلق بدرجة مختلفة. نظرة الفرد إلى الحدث المتوقع سيؤثر بشكل كبير على شدة الشعور بالقلق.

من الجدير بالذكر أن معظم الأوقات يكون القلق تجاه أمور غالباً لن تحدث.

ماذا يعني الاكتئاب؟

يعرّف القاموس الاكتئاب بأنه حالة عابرة من التعب والإحباط والحزن. يمكن أن يظهر الاكتئاب بعدة طرق جسدية ونفسية. تختلف شدته من شخص لآخر.

يمكن أن تظهر ردود فعل التوتر والقلق والاكتئاب في مجموعة متنوعة من التغيرات البدنية والنفسية والعاطفية والسلوكية لأي فرد.

الأعراض البدنية	الأعراض النفسية والعاطفيه	الأعراض السلوكية
الصداع، وتوتر الرقبة، ومشاكل الجهاز الهضمي، وما إلى ذلك	المخاوف المتعلقة بالفيروسات	صعوبة التركيز
مشاكل في النوم	الشعور بالإرهاق من الأحداث والعجز	التهيج والعدوان
انخفاض الشهية	الرؤية السلبية للأشياء أو الأحداث اليومية	البكاء
انخفاض الطاقة والتعب وما إلى ذلك	الشعور بالإحباط وانعدام الأمن والحزن والغضب وما إلى ذلك	الانسحاب والعزلة
		صعوبة اتخاذ القرارات
		اللجوء إلى استخدام التبغ والكحول وغيره

كيف يمكننا التعامل مع الضغوطات اليومية المتعلقة بـ COVID19؟

1 ابق على اطلاع

- اتبع فقط المصادر الموثوقة للمعلومات.
- توفر لك حسابات وسائل التواصل الاجتماعي التابعة لمركز أبوظبي للصحة العامة كل ما تحتاج لمعرفته حول COVID19 بلغة بسيطة وواضحة.
- كن حذرًا من التقارير الإخبارية المثيرة من مصادر غير معروفة أو مشكوك فيها. خذ الوقت الكافي لتأكيد هذه المعلومات بمصادر معترف بها رسمياً.

2 اعتني بنفسك

- تذكر نصيحة الأمان عندما تكون على متن طائرة بشأن حالات الطوارئ ووضع أقنعة الأكسجين. يتم تذكيرنا دائمًا بوضعه على أنفسنا قبل أن نساعد أي شخص آخر.
- كن منتبهاً لمشاعرك وعواطفك وردود أفعالك واسمح لنفسك بالتعبير عنها لشخص تثق به. قم بتدوينها أو التعبير عنها من خلال النشاط البدني أو أنواع أخرى من النشاط كالرسم أو الكتابة وغيرها، حافظ كذلك على النشاط البدني للتخلص من التوتر.
- حافظ على عادات معيشية صحية مثل التغذية السليمة والنوم الكافي.
- اسمح لنفسك بالتمتع بنعم الحياة الصغيرة مثل الاستماع إلى الموسيقى، والاستحمام بماء دافئ، وما إلى ذلك من الأمور التي تعنيك.
- ضع خطة للبقاء على اتصال بالأشخاص المهمين في حياتك.
- ذكر نفسك بانتصاراتك السابقة واستراتيجياتك التي استخدمتها في الماضي لتجاوز الأوقات الصعبة.
- كن مؤمنا بقوتك وقدراتك.
- ضع حدودًا لنفسك ، مثل الاستئذان من القيام بأمور لا تريد القيام بها وهي غير ضرورية.
- تعلم التفويض والسماح للآخرين بمساعدتك.

3 اطلب المساعدة الطبية

بشكل عام من الممكن التغلب على التوتر والقلق والاكتئاب. ومع ذلك ، قد يستمر بعض القلق لبضعة أسابيع أو شهور ، بل وقد يتفاقم. قد تكون العلامات التالية علامات على تدهور حالتك الصحية.

الأعراض البدنية	الأعراض النفسية والعاطفيه	الأعراض السلوكية
الشعور بالاختناق وتسارع ضربات القلب والدوخة والغثيان	القلق والخوف العارم	صعوبة القيام بالمهام اليومية الأساسية
مشاكل في النوم الرئيسية	الشعور بالذعر عندما تسمع حديثًا عن الفيروس	تجنب أي شخص من خارج المنزل خوفًا من العدوى
انخفاض ملحوظ في الشهية، والذي ربما يرتبط بفقدان الوزن	الأفكار السلبية السائدة	مراقبة أعراض فيروس كورونا بقلق شديد
انخفاض الطاقة والتعب أو الإرهاق الواضح	فقدان المتعة والاهتمام بالأنشطة التي عادة ما تستمتع بها	بكاء شديد ومتكرر
		التهيج والعدوانية الواضحة ، والصراع مع أفراد الأسرة الآخرين
		عدم القدرة على التركيز
		تعاطي الكحوليات والمخدرات والأدوية

قد تعني هذه العلامات أن مواردك الشخصية لم تعد كافية لإدارة مخاوفك بشكل يومي. بالتالي من المهم جداً طلب المساعدة الطبية.

من المفيد دائمًا مراجعة طبيبك وإخباره بما تشعر به. الأطباء العاملون في AHS قادرون على مساعدتك في التشخيص والعلاج والإحالة إذا لزم الأمر.

إذا كنت تعاني من ضغوط أو قلق أو اكتئاب ، يمكنك الاتصال بخط استجابة على 8001717 والضغط على اختيار الدعم النفسي سيقدم لك الفريق المختص الدعم والمعلومات والنصائح وفقاً لاحتياجاتك.

القدرة على الصمود

من المحتمل جدًا أن يكون الجميع في العالم قد أصيبوا لحد ما بالتوتر أو القلق أو الاكتئاب في فترة ما من حياتهم.

ولكن كيف يمكننا بناء "مناعتنا" وقدرتنا على التأقلم بل والمضي قدماً في مثل هذه الأوقات من الجائحة (أو أي أوقات صعبة)؟

ما هي القدرة على الصمود/المرونة النفسية؟

وصفت المرونة بأنها "القدرة على النجاح والعيش والتطور بطريقة إيجابية على الرغم من الشدائد والصعوبات التي عادة ما تنطوي على إمكانية حقيقية لنتيجة سلبية". إنها القدرة على الحفاظ على الرفاهية الشخصية خلال التحديات والمصاعب.

يستطيع الأفراد ذوي القدرة على الصمود/المرونة العاطفية بالتالي:

01 الاعتناء بأنفسهم والآخرين يوميًا وأثناء الظروف الطارئة

02 دعم المحيطين بهم بالإضافة إلى بيئتهم وأماكن عملهم للتعافي بعد الكوارث

03 الشعور بالتفاؤل والثقة في التغلب على الصعوبات الحالية والمستقبلية

04 القدرة على السيطرة على المشاعر وردود الفعل

05 طلب وتحصيل الموارد اللازمة بشكل سريع وفعال

06 امتلاك صحة بدنية ونفسية أفضل

07 الحفاظ على استقرار العلاقات الأسرية الاجتماعية

08 إعادة النظام لجدول أعمالهم اليومي بشكل أسرع

09 مساعدة الآخرين وبث الإيجابية

أساليب لتقوية القدرة على الصمود وتحسين المرونة العاطفية:

يمكن لأي فرد بناء المرونة من خلال الاهتمام بالصحة وتعلم طرق وأساليب إدارة الإجهاد والمشاركة الفعالة في المجتمع:

1. درب نفسك على إعادة صياغة الأفكار السلبية
2. ابحث عن الجيد في أي موقف سيء أو غير محبب
3. تطوير مهارات التأقلم والقدرة على إدارة الإجهاد وممارسة التأمل واليوغا والنشاط البدني
4. تناول الغذاء الصحي
5. الحصول على قسط كاف من النوم
6. المحافظة على الروابط الاجتماعية
7. التطوع وخدمة المجتمع
8. الحصول على تدريب في الإسعافات الأولية والإسعافات النفسية الأولية
9. إيجاد وقت للراحة
10. السعي الدوري لاستكشاف الذات وتعلم المهارات
11. السعي للحفاظ على إدراج الأمور التي تجلب المتعة والسعادة للجدول اليومي أو الأسبوعي كمشاهدة فيلم أو قراءة كتاب أو غيرها من الأمور
12. طلب المساعدة من مدرب وموجه وحضور البرامج التدريبية لرفع الكفاءة الذاتية

ADPHCAE | ADPHC_AE | ADPHC_AE | ADPHC.AE | ADPHC-AE | 056 2312171