

مذكرة مختصرة

تتناول

الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية

والدعم النفسي

الاجتماعي

خلال تفشي فيروس كورونا المستجد 2019

الترسخة 1.5

مارس 2020

IASC Reference Group on Mental Health and
Psychosocial Support (MHPSS) in Emergency
Settings

تناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

خلال تفشي فيروس كورونا المستجد 2019

هذه مذكورة موجزة تلخص الأفكار الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي فيما يخص الاعتبارات المتعلقة بتفشي فيروس كورونا المستجد 2019. التحديث الأخير لهذه المذكرة كان في مارس 2020.

السياق

- تغيير سياق التحديثات حول فيروس كورونا المستجد 2019 سريعاً ويتطور فهم فيروس كورونا المستجد 2019 باستمرار.
- يرجى تصفح المواقع التالية من أجل آخر التحديثات:
 - وكالات الصحة العامة المحلية و/أو الحكومية.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)

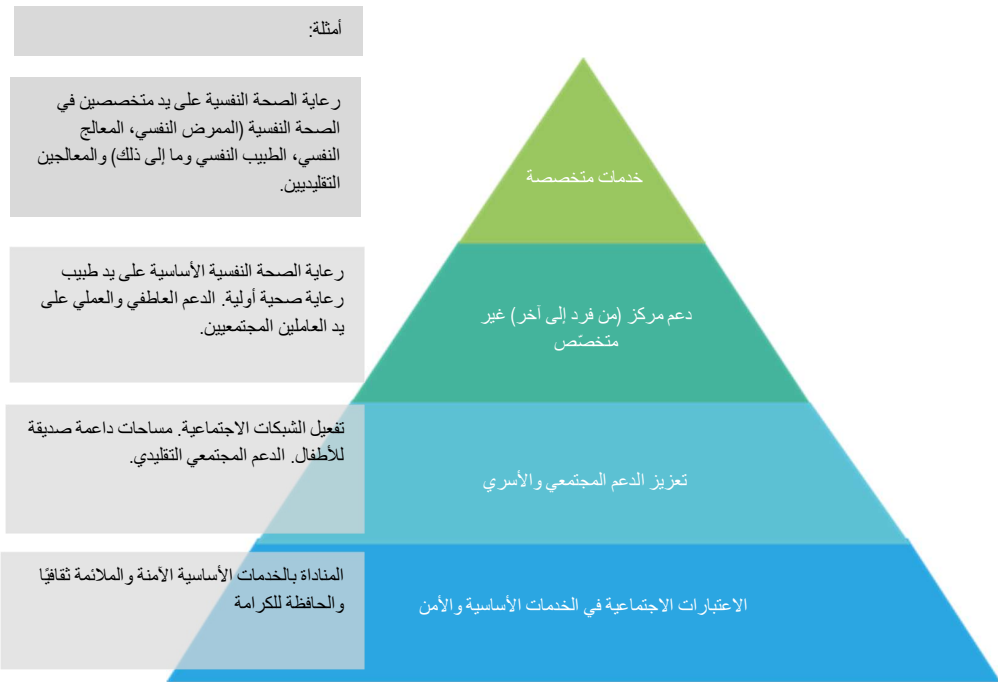
تعريفات عالمية:

يستخدم المصطلح المركب "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" MHPSS في إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ بهدف وصف "أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى تعزيز أو حماية الرفاه النفسي والاجتماعي، و/أو الوقاية وعلاج المسائل المتعلقة بالصحة النفسية". تستخدم المنظومة العالمية للطوارئ مصطلح الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لتوحيد مجموعة واسعة من الجهات الفاعلة المستجيبة لحالات الطوارئ مثل تفشي فيروس كورونا المستجد، بما في ذلك تلك الوكالات العاملة في المقاربات الجسدية وأيضاً المقاربات الاجتماعية-الثقافية في المجالات الصحية، والمجتمعية، والتعليمية، والاجتماعية، بالإضافة للحاجة إلى مقاربات متنوعة ومتكاملة لتقديم الدعم المناسب.¹

إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات:

توصي إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات في موضوع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ بأن يكون هناك مستويات متعددة من التدخلات المدعمة ضمن أنشطة الاستجابة لتفشي المرض. هذه المستويات تتماشى مع طيف احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي كما يتم تمثيلها في هرم التدخلات (انظر الشكل) بدءاً من تضمين الاعتبارات الاجتماعية والثقافية في الخدمات الأساسية، للاستمرار في تقديم خدمات اختصاصية للذين يعانون من حالات أكثر شدة. تتضمن المبادئ الأساسية: عدم إلحاق الأذى، وتعزيز حقوق الإنسان والمساواة، واستخدام النهج التشاركي، والبناء على الموارد والقدرات المتوفرة، وتبني تدخلات متعددة المستويات، والعمل على دمج أنظمة الدعم. ولقد تم وضع قوانين مرجعية لاستخدام الإرشادات من قبل المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC.²

الشكل 1: هرم التدخلات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ



استجابات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لفيروس كورونا المستجد

- من الشائع في أي وباء أن يشعر الأفراد بالتوتر والقلق. قد تتضمن الردود الشائعة للمتأثرين (سواء بشكل مباشر أو غير مباشر) ما يلي: 3
 - الخوف من الإصابة بالمرض والموت.
 - تجنب تلقي العناية الطبية في المرافق الصحية خوفاً من الإصابة بالفيروس.
 - الخوف من فقدان سبل العيش وعدم القدرة على العمل أثناء فترة العزل، والخوف من الطرد من العمل.
 - التخوف من الاستبعاد الاجتماعي / أن يوضع الفرد في الحجر الصحي بسبب ارتباطه بالمرض (مثال: العنصرية ضد الأشخاص الذين ينتمون أو يعتقد بانتمائهم إلى المناطق المتأثرة بالمرض).
 - شعور الأفراد أنهم عاجزون عن حماية المقربين لهم والخوف من فقدانهم بسبب الإصابة بالفيروس.
 - الخوف من الانفصال عن المقربين ومقدمي الرعاية بسبب أنظمة الحجر الصحي.
 - رفض رعاية القصر غير المصحوبين أو المنفصلين عن ذويهم، الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن بسبب الخوف من العدوى بعد الحجر الصحي على ذويهم ومقدمي الرعاية لهم.
 - الشعور بالعجز، والملل، والوحدة، والاكتئاب بسبب العزل.
 - الخوف من إعادة إحياء تجربة المرور في محنة وبائية سابقة.
- إن حالات الطوارئ تترافق دائماً بالضغط النفسي، لكن هناك ضغوط نفسية محددة مرتبطة بتفشي فيروس كورونا المستجد تؤثر على عامة الناس، تتضمن هذه الضغوط النفسية:
 - الخوف من الإصابة بالفيروس أو نقل العدوى للأخرين خاصة إذا لم تتوضح طريقة انتقال فيروس كورونا المستجد بشكل مؤكد 100%.
 - هناك أعراض شائعة لمشاكل صحية أخرى كارتفاع الحرارة قد يساء فهمها كأحد أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد، مما يقود للخوف من العدوى.
 - من الممكن أن يزداد الشعور بالقلق عند مقدمي الرعاية نتيجة لبقاء أطفالهم وحبيدين في المنزل دون الحصول على الرعاية والدعم المناسبين (بسبب إغلاق المدارس). فقد يؤثر إغلاق المدارس تأثيراً متقارباً على السيدات اللاتي يقدمن معظم مظاهر الرعاية العامة في الأسر، مما يؤدي إلى عواقب الحد من فرص عملهن وفرصهن الاقتصادية.
 - خطر تدهور الوضع الجسدي والنفسي للفئات الهشة، على سبيل المثال كبار السن (التدخل 1) والأشخاص ذوي الإعاقة (التدخل 2)، إن تم الحجر الصحي على مقدمي الرعاية لهم، خصوصاً مع عدم توافر وسائل دعم ورعاية بديلة.⁴
- علاوة على ذلك، قد يختبر العاملون في الخطوط الأمامية (بما في ذلك الممرضات، والأطباء، وسائقي سيارات الإسعاف، وراصدي حالات الإصابة، وغيرهم) ضغوطاً نفسية إضافية خلال تفشي فيروس كورونا المستجد:
 - وصم الأشخاص الذين يحتكون مع المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد ورفاتهم في حال الوفاة الصرامة في الإجراءات الوقائية الجسدية
 - ما تسببه المعدات الوقائية من تقييد جسدي
 - الشعور بصعوبة توفير الراحة للمصابين أو الذين يعانون بسبب إجراءات العزل الوقائية الجسدية
 - التنبه واليقظة المستمرين
 - إجراءات العزل الوقائية الجسدية تمنع التواصل بعفوية وتلقائية

- الاحتياجات والمتطلبات المتزايدة في بيئة العمل، بما في ذلك ساعات العمل الطويلة، وزيادة أعداد المرضى، والبقاء على اطلاع على آخر المستجدات المتعلقة بأفضل الممارسات، كتحصيل المعلومات عن التطورات فيما يخص فيروس كورونا المستجد.
 - تناقص إمكانية الحصول على الدعم الاجتماعي المناسب، بسبب جدول العمل الكثيف ووصمة العاملين في الخطوط الأمامية من قبل المجتمع.
 - نقص القدرة الشخصية الذي يعيق تطبيق أساسيات الرعاية الذاتية، وخاصةً بين الأشخاص ذوي الإعاقة.
 - معلومات غير كافية حول أثر التعرض المديد مع الأشخاص المصابين بفيروس كورونا المستجد.
 - الخوف لدى العاملين في الخطوط الأمامية أن ينقلوا العدوى لأصدقائهم وعائلاتهم نتيجة لعملهم.
- إن الخوف المستمر والقلق والشكوك والضغوط النفسية عند العامة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد قد يقود إلى عواقب طويلة الأمد ضمن المجتمعات والعوائل والأفراد المستضعفين:
- تدهور الشبكات الاجتماعية والديناميكيات المحلية والاقتصاد
 - الرفض المجتمعي الناجم عن الوصمة تجاه الأشخاص المتعافين من فيروس كورونا المستجد
 - احتمالية حدوث غضب أو تعدي تجاه الحكومة والعاملين في الخطوط الأمامية
 - احتمالية حدوث غضب وتعدي تجاه الأطفال والأزواج وشركاء السكن وأفراد الأسرة (زيادة العنف الأسري وعنف الشريك الحميم)
 - احتمالية فقد الثقة بالمعلومات المقدمة من قبل الحكومة والسلطات الأخرى
 - الأشخاص الذين يعانون مسبقاً، أو تطور لديهم مؤخرًا، اضطراب في الصحة النفسية أو سوء استخدام المواد قد يختبرون انتكاسًا ونتائج سلبية أخرى بسبب تجديدهم للمرافق الصحية أو عدم قدرتهم على الوصول لمزودي الرعاية
- بعض المخاوف وردود الأفعال تتجسّد عن خطر واقعي، لكن العديد من ردود الأفعال والتصرفات تتجسّد عن نقص في المعرفة والشائعات والمعلومات الخاطئة.³

- يمكن للوصم الاجتماعي والتمييز أن يرتبط بفيروس كورونا المستجد، بما في ذلك الأشخاص المصابين وأفراد عائلاتهم والعاملين في الرعاية الصحية والعمال الآخرين في الخطوط الأمامية. يجب اتخاذ خطوات للدلالة على الوصمة والتمييز في جميع مراحل الاستجابة الطارئة لفيروس كورونا المستجد. ويجب الاهتمام بتعزيز دمج الأشخاص المصابين بفيروس كورونا المستجد دون الإفراط في استهدافهم. (انظر في الأسفل: المبادئ الشاملة: مقارنة المجتمع الكلية).⁵
- من زاوية أخرى، قد يختبر بعض الأشخاص تجارب ذات أثر إيجابي، مثل الشعور بالفخر لإيجاد طرق للتكيف والمرونة. وفي مواجهة الكارثة، فإن الأشخاص في المجتمع يظهرون إيمانًا عظيمًا وتعاونًا، وقد يختبر الناس شعورًا عاليًا بالرضى عند مساعدة الآخرين. قد تتضمن الأمثلة على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في النشاطات المجتمعية خلال تفشي فيروس كورونا المستجد ما يلي:
- الإبقاء على التواصل الاجتماعي مع الأشخاص الذين يتم عزلهم من خلال الاتصال الهاتفي والرسائل النصية والإذاعة.
 - مشاركة رسائل واقعية رئيسية ضمن المجتمع، خصوصًا بين الأشخاص الذين لا يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي.
 - توفير الرعاية والدعم للأشخاص الذين تم فصلهم عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية.

المبادئ الشاملة لاستجابة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لفيروس كورونا المستجد

➤ السياق الأوسع:

- يجب أن تركز استجابات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على السياق. خارج موضوع تفشي فيروس كورونا المستجد، ما هي الأمور الموجودة مسبقًا والتي تحدث الآن ضمن هذا المجتمع؟ لا يمكن فصل هذه الأمور عن استجابة الصحة النفسية والدعم النفسي.
- كون الفيروس ينتشر إلى بلدان أخرى فإنه لا يمكن أن يكون هناك استجابة واحدة تناسب الجميع وتتناول احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للعامة.
- ضمن كل سياق، من الضروري فهم احتياجات المجتمع ضمن عامة السكان التي قد تختلف صعوبة في الحصول على المعلومات والرعاية والدعم والتي تكون في خطر عالٍ للعدوى. يجب أن يكون دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي متوفرًا ومعدلاً بشكل يناسب احتياجات الأطفال (التدخل 3) وكبار السن (التدخل 1) والأشخاص ذوي الإعاقة (التدخل 2) وغيرهم من الفئات ذات الهشاشة (مثل: الأشخاص الذين لديهم نظام مناعي معرض للخطر والمجموعات ذات الأقليات العرقية). يجب أيضًا الأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات المحددة للنساء والرجال والفتيات والفتيان.
- إذا كانت الاستجابة لتفشي الأمراض كفيروس كورونا المستجد فعالة لكنها لا تؤدي أو تديم عدم المساواة الصحية بين الجنسين، فمن الضروري أن يتم مراعاة وتناول المعايير بين الجنسين والأدوار والعلاقات التي تؤثر على اختلاف قابلية إصابة الرجال والنساء بالعدوى وتعرضهم لمسببات المرض والعلاج الذي يتلقونه، بالإضافة إلى كيفية اختلاف هذه العوامل بين الفئات المختلفة من الرجال والنساء.¹
- تحتاج مقاربات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إلى التطوير والمواءمة مع احتياجات كل من الفئات السكانية المتضررة من تفشي فيروس كورونا المستجد وبأوقات مختلفة (مثلًا: قبل، وخلال، وبعد معدلات التفشي العالية).
- الاستعداد سيحسن ويسرع بشكل ملحوظ الاستجابة عند بداية التفشي. في البلدان التي لم ينتشر فيها الوباء بعد، ينبغي أن تطور جاهزيتها لاستجابة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي. يجب على مثل هذه البلدان أن تستخدم الاستجابة الحالية لانتشار فيروس كورونا المستجد، وما تم تحقيقه في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال وبائيات حدثت سابقًا، لترشد استعداداتهم
- مثال: النشاطات التي تمت في الصين^{7,8,9} فيما يتعلق بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي قد لا تكون مناسبة أو غير ذات صلة بالنسبة لبلدان أخرى أو قد تحتاج إلى مواءمتها لكي تناسب السياق الجديد (بما في ذلك تكيفها حسب الثقافة، واللغة، والمنظومة الصحية والاجتماعية، الخ).

➤ تعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الاستجابة لفيروس كورونا المستجد

- يجب أن تكون الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مكونًا أساسيًا في أس استجابة صحية عامة.

¹ (مجلة "ذا لانسيت"، العدد 395، الإصدار 10227، ص. 846-848، 14 مارس 2020).

- فهم وتحديد اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي قد يكون المفتاح لوقف انتشار الفيروس والوقاية من مخاطر التداخيات بعيدة المدى على الرفاه السكاني والقدرة على التكيف مع المحن.
- هذا يتضمن دمج مقاربات وأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع الاستراتيجيات المجتمعية وخلق الوصول المجتمعية ورصد الحالات وتتبع جهات التواصل، بالتوازي مع الأنشطة في مراكز تقديم خدمات الرعاية الصحية وأماكن الحجر الصحي (التدخل 4) واستراتيجيات التخرج/بما بعد تقديم خدمة الرعاية الطبية.
- يجب أن تطبق تداعلات الصحة النفسية ضمن خدمات الصحة العامة (بما في ذلك الرعاية الصحية الأولية)، وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتم تنظيمها في البنى الموجودة مسبقاً في المجتمع مثل المدارس والمراكز المجتمعية ومراكز الشباب والأفراد الأكبر سناً⁶.
- إشراك صوت النساء ومعرفتهن في أنشطة الوقاية بشرط أن يكون لهن تقاعلاً معتاداً مع المجتمع في الخطوط الأمامية
- تحديد احتياجات الصحة النفسية والرفاه للعاملين في الخطوط الأمامية ودعمها، للعاملين على تقديم الرعاية الصحية وراصدو الحالات والأشخاص الذين يتعاملون مع الجثث والكثير من الكوادر البشرية والمتطوعون بحاجة إلى تزويدهم بخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال مرحلة نقشي المرض وبعدها (التدخل 5). مثالاً: إن شخصاً في الحجر الصحي يمكنه أن يختار خلال اليوم (مثال يختار وجبة طعام) ولديه القدرة على ممارسة نشاطات منظمة ولديه ورثتين ويتلقى معلومات حديثة (عن طريق لوح الملاحظات أو الرسائل النصية)، مثل هذا الشخص لديه القدرة على التكيف بشكل أفضل من فرد آخر تم احتجازه في مكان مزدور مع خفض استقلاله الشخصي¹⁰. دمج المقاربات النفسية الاجتماعية ضمن بنية الخدمات المقدمة في مراكز الحجر الصحي يعزز بشكل ملحوظ معافاة ورفاه الأشخاص المحجور عليهم صحياً وعلى عائلاتهم.

➤ التأكيد على التنسيق

- يجب اعتبار الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي موضوع عابر لجميع القطاعات ومحاور الاستجابة في الطوارئ⁶.
- من المهم أن يكون هناك آلية تنسيق واضحة ودمج لخبرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التقنية.
- إن مشاركة معلومات وأدوات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بين جميع القطاعات /نظم الطوارئ هو أمر أساسي وحيوي خلال نقشي الفيروس وذلك من أجل الاستثمار في الموارد المتاحة.
- حيث توجد فجوات في المعرفة والخبرة، فإنه يجب تيسير تدريبات عبر الإنترنت للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ وكذلك تداول خبرة هذه التدريبات بين المنظمات والحكومات.
- مثالاً: تشارك معلومات المخاطر هو عامل مفتاحي في أي نقشي للفيروس^{11,12}، ولذلك فإن دمج رسائل صحة نفسية إيجابية (التدخل 6) في جميع الرسائل الموجهة للسكان (التلفاز، ومواقع التواصل الاجتماعي، إلخ) سيعزز من فعائهم ورفاههم النفسي. ويعتبر إيصال هذه الأنواع من الرسائل مسؤولية جميع القطاعات (مثل: الصحة، والرعاية الاجتماعية، والحماية، والتعليم) بما في ذلك أفراد من الإعلام. فيجب حشد حملة إعلامية مكثفة بهدف التوعية وتنقيف المجتمعات والتعامل مع الوصمة والتمييز وكذلك أي نوع من الخوف المبالغ فيه،
- تشجيع العامة على تقدير ودعم العاملين في الخطوط الأمامية.
- ضمان تمثيل المرأة في ساحات السياسة العامة المتعلقة بفيروس كورونا المستجد على المستويين الوطني والمحلي.

➤ الخدمات المتوفرة

- من المهم وضع خريطة وبنية واضحة لِمكان تواجد خبراء الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في كل منطقة، بما في ذلك خدمات الصحة العامة والخاصة وخدمات الرعاية الاجتماعية والخدمات التعليمية. حيث تعمل هذه الخريطة بمثابة آلية لجمع وتحريك وتنسيق الموارد المتاحة.
- من المهم للغاية أن يتم إنشاء وتحسين نظم أو طرق الإحالة بين الوكالات وبين القطاعات، وذلك لضمان سرعة الوصول للخدمات بالنسبة للأطفال وكذلك بالنسبة للعوائل التي لديها مخاوف أخرى (مثل الحماية، وأساسيات البقاء.. إلخ) أو قد يتمكن الأفراد الأثد ضيقاً من الوصول إلى الخدمات المطلوبة في الحال. ولا بد من التأكد من أن أنظمة الإحالة للناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي تتضمن بروتوكولات تضمن السلامة للسكان والعلماء.
- قد يكون الذكور والإناث العاملون في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي غير مدربين على "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ". ولذلك فإن توفير التدريبات وبناء القدرات حسب المقاربات المناسبة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في أوضاع الطوارئ سيُشجع الخدمات المتوفرة حالياً على تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في السياق المُتعلق بفيروس كورونا المستجد.
- يجب اتخاذ تدابير وقائية للتأكد من استمرار حصول الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية وسوء استخدام المواد على الوصول للخدمات المناسبة والأدوية النفسية خلال فترة نقشي الفيروس، سواء في المجتمع أو في مؤسسات الرعاية. يجب وفي كل الأوقات احترام قرار الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية أو سوء استخدام المواد والأخذ بموافقتهم ومعاملتهم بمساواة كسائر الناس طوال فترة تلقي العلاج.
- يجب أن يتلقى الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض فيروس كورونا المستجد – أثناء الإقامة في منشأة للأمراض النفسية – نفس الدرجة من العلاج والدعم الجيدين كسائر الناس.
- يجب على مؤسسات الرعاية (مثل: أجنحة الإقامة للمرضى في منشآت الصحة النفسية ومصحات تعديل السلوك) وكذلك أماكن الإقامة الداخلية (مثل: سكن التمريض ومؤسسات الرعاية طويلة المدى) أن تطور إجراءات لتقليل احتمالية خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد، إضافة إلى تطوير بروتوكول للاستجابة للأفراد الذين من الممكن تعرضهم للإصابة.
- يجب أن تؤخذ الاعتبارات المناسبة من أجل الأشخاص ذوي الأمراض المزمنة أو الإعاقات والذين من الممكن تعطل الدعم عنهم أثناء نقشي فيروس كورونا المستجد. ويجب اتخاذ خطوات للحيلولة دون انقطاع وصول هؤلاء الأشخاص للدواء والرعاية اليومية ووجبات الطعام وغيرها.
- يجب تكثيف الخدمات الهائلة للتأقلم مع الأوضاع الجديدة وتغيير نمط طلب الخدمات، على سبيل المثال، من خلال فرق جولة تزور الأشخاص في منازلهم لتقديم الدعم، بما في ذلك الأشخاص الذين لديهم اضطرابات صحة نفسية سابقة أو سوء استخدام للمواد. وقد يكون من الضروري إجراء تعديلات للخدمات المجتمعية – من أجل الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة الجسدية والنفسية (على سبيل المثال تدخلات تعتمد على المجموعات) – بطريقة تقلل من احتمالية الإصابة مع الاستمرار في تقديم الدعم المطلوب.

- مثال: بعض خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي قد تعلق خلال تفشي فيروس كورونا المستجد، ويمكن أن يكون هذا الإغلاق بمثابة فرصة للكادر المدرب لتقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي باستخدام مقاربات أقل تقليدية، مثلاً من خلال الفيديو أو الاتصال الهاتفي ووسائل التواصل الاجتماعي.



➤ البناء على هيكلية الرعاية المحلية القائمة

- تستطيع برامج الصحة النفسية المحلية وبرامج الرعاية والرفاه الاجتماعي ومراكز التعليم والمنظمات المحلية الحكومية وغير الحكومية ومن واجبها أن تلعب دوراً رئيسياً في استجابة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
- في المناطق التي تغيب عنها خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الرسمية، فإنه من الواجب تحديد مصادر الرعاية الأساسية (مثل العائلات، والمجموعات الاجتماعية، وفي بعض السياقات رجال الدين والمعالجين الشعبيين) للتعاون معهم وتسيير العمل.
- الممثلون المحليون وقادة المجتمع المؤثرون والمحترمون والذين بطبيعية الحال يقيمون خدماتهم في الخط الأمامي ويوفرون الدعم النفسي الاجتماعي لمجتمعاتهم، بما في ذلك المساعدة في القضايا المتعلقة بالموت والحداد وفقد الأقراب بسبب تفشي الفيروس.
- يجب دعم هؤلاء الممثلين بتوفير المعرفة حول فيروس كورونا المستجد وكذلك المهارات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (مثل الإسعاف النفسي الأولي) وكيف (وإلى أين) يتم تحويل الأشخاص الذين يمكن أن يكونوا بحاجة إلى دعم اختصاصي إضافي، كما يجب التأكيد على وجود شخص كفؤ مدعم بالمعلومات والمهارات لتقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وللأشخاص ذوي الإعاقة ولضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي وغيرهم من البالغين الذين بحالة صحية هشّة.
- مثال: قد يتعرض عاملو الخطوط الأمامية للنبذ من قبل أسرهم أو المجتمع بسبب الخوف من الوباء؛ وبالتالي قد يتم وصم وعزل بعض أسر العاملين في الاستجابة من قبل مجتمعاتهم. يمكن أن يكون لهذا الوصم تأثيراً ضاراً على حالة الرفاه النفسي لدى المصابين مما قد يزيد من صعوبة التعامل مع الموقف المعقد سلفاً (كما أنه قد يؤثر على معنويات العاملين). لذا من المهم في هذه الأوقات الحفاظ على السلامة النفسية للعاملين ضمن عملية الاستجابة. ويمثل التعاون مع قادة المجتمع خطوة رئيسية لمواجهة سوء الفهم هذا. وقد توفر مجموعات دعم الأقران للعاملين الصحيين فرصاً أخرى للدعم الاجتماعي أثناء الاستجابة، من خلال مشاركة معلومات رعاية الموظفين.

➤ البيانات الوقائية

- يجب التركيز بشدة على نقاط القوة والموارد المتوفرة في المجتمعات بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والهشاشة لديها.
- يجب أن تسعى الاستجابة إلى خلق بيئات رعاية آمنة ومحمية والاستفادة من الموارد ونقاط القوة الحالية.
- يجب على الجهات الفاعلة في الاستجابة - الفردية منها والجماعية - ضمان أن جميع الإجراءات تحمي وتعزز الرفاه والتعافي.
- ينبغي إدخال جميع المبادئ النفسية والاجتماعية الرئيسية بما في ذلك الأمل والسلامة والهدوء والترابط الاجتماعي والفعالية الذاتية والمجمعية في جميع التدخلات المنفذة.
- ينبغي إيلاء اعتبار خاص لضمان حماية الفئات الأشد هشاشة، بما في ذلك الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقات وكبار السن والنساء والحوامل والمرضعات والأشخاص الذين تعرضوا للعنف القائم على النوع الاجتماعي والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة والمجموعات العرقية / الثقافية المستهدفة بالوصم أو التمييز.
- من الممكن أن تستخدم الخطوط الهاتفية الساخنة كأداة فعالة في دعم الأشخاص في المجتمع الذين يشعرون بالقلق أو الكرب. ومن المهم التأكد من كفاية التدريب والإشراف على تدريبات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للموظفين والمتطوعين على الخط الساخن مثل (الإسعافات النفسية الأولية) ومن حصولهم على المعلومات الحالية حول تفشي فيروس كورونا المستجد لتجنب أي ضرر إضافي لا داعي له للمتصلين.
- مثال: يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل (WeChat، WhatsApp) وغيرها من أشكال التقنيات في إنشاء مجموعات الدعم واستمرارية الدعم الاجتماعي ولا سيما الذين يكونون في مرافق العزل الصحي.
- مثال: يحتاج المحزونون إلى فرصة للحداد، وإذا كانت إجراءات وطقوس الدفن التقليدية ليست ممكنة، عندها يجب تحديد وتأمين البدائل التي تحافظ على الكرامة وعلى ممارسة العادات والطقوس المحلية (راجع ورقة العمل في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي 5.3 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات).^{1,2}

➤ مقارنة "كامل المجتمع"

- في نفس الوقت الذي يتم فيه تلبية الاحتياجات عن طريق تدخلات مركزة ذات أهداف محددة ومجموعات مستهدفة، فإن جهود الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي تحتاج إلى مقارنة تشمل "كامل المجتمع".
- تتطلب مقارنة "كامل المجتمع" تلبية احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لجميع السكان المعرضين بغض النظر عن تماسهم المباشر أو غير المباشر بالفيروس وبعض النظر كذلك عن العرق / الإثنية أو العمر أو الجنس أو المهنة أو الانتماء.
- تتضمن أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القابلة للتطبيق من قبل جميع أفراد المجتمع ما يلي:
 - تعزيز استراتيجيات الرعاية الذاتية، مثل تمارين التنفس أو تمارين الاسترخاء أو غيرها من الممارسات الشائعة في ثقافة المجتمع.
 - رسائل توضح أن ظهور الخوف والقلق أمر طبيعي والطرق التي يمكن من خلالها للأشخاص دعم بعضهم البعض (التدخل (6).
 - معلومات واضحة وموجزة و دقيقة حول فيروس كورونا المستجد، بما في ذلك كيفية الوصول إلى المساعدة إذا أصبح الشخص بحالة صحية غير جيدة.

- مثال: قد تحدث الوفيات لأسباب أبعد من فيروس كورونا المستجد، مثل الأنفلونزا أو الالتهاب الرئوي غير الناتجين عن الفيروس. وستحتاج الأسر التي تأثرت بهذه الوفيات إلى جهود الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتعلقة بالحداد بنفس الطريقة التي تحتاجها الأسر التي فقدت أفرادها بسبب عدوى فيروس كورونا المستجد.

➤ المنظور طويل الأمد

- يمكن أن تؤدي حالات الطوارئ إلى زيادة تدفق الموارد، مما يخلق فرصة مهمة لتعزيزية طويلة الأمد لمراكز الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية ومؤسسات ودور الإيواء.^{6,12,13}
- مثال: بناء قدرات الجهات الصحية وغير الصحية الفاعلة وليس فقط دعم جهود الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أثناء الاستجابة لتفشي فيروس كورونا المستجد، وإنما تمتد للدعم الاستعداد لحالات الطوارئ في المستقبل أيضًا.

الأنشطة الموصى بها عالميًا

توضح القائمة أدناه أربعة عشر نشاطًا رئيسيًا ينبغي تنفيذها كجزء من الاستجابة لتفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

1. إجراء تقييم سريع للسباق وللضحايا الثقافية الخاصة بتدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والاحتياجات والموارد المتوفرة، بما في ذلك الاحتياجات التنريبية والثغرات المتواجدة في طيف تدخلات الرعاية (راجع ورقة العمل في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي 2.1 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات).¹
2. تعزيز التنسيق في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي من خلال تسهيل التعاون بين الوكالات والحكومة والشركاء الآخرين، على أن يكون التنسيق على مختلف القطاعات بما في ذلك قطاع الصحة والحماية وغيرها من القطاعات الفاعلة ذات الصلة، وفي حال تم عقد اجتماعات للقطاعات، عندها يجب إنشاء "مجموعة العمل التقنية" في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لدعم الجهات

الفاعلة في جميع القطاعات.

3. استخدام المعلومات الناتجة عن التقييمات التي تراعي **الفوارق بين الجنسين**، بما في ذلك الاحتياجات والقوات والموارد المتوفرة لوضع أو المساهمة في وضع آلية لتحديد وتقديم الرعاية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية الشائعة والشديدة واضطرابات سوء استخدام المواد، وكجزء من الجهود لتعزيز النظام الصحي بشكل مستمر، ينبغي أن يتوفر نظام في كل منشأة صحية وشخص واحد على الأقل مدرب على تحديد ومساعدة الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة النفسية الشائعة والشديدة واضطرابات سوء استخدام المواد (باستخدام دليل التدخلات النفسية الاجتماعية الإنسانية لسد الفجوة والأدوات الأخرى)¹⁸، وهذا يتطلب تخصيص وتطوير موارد وخطط بعيدة المدى لدعم جهود "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" بحيث تؤثر على التمويل وعلى جودة التنسيق واستدامة المبادرات طويلة الأمد.
4. وضع استراتيجية لدعم الصحة النفسية والاجتماعية للمصابين بفيروس كورونا المستجد وللمتعافين والجهات الاتصال (خاصة الأشخاص الموجودين في الحجر الصحي) وأفراد الأسرة وعاملي الخطوط الأمامية والمجتمع بشكل عام، والاهتمام بشكل خاص باحتياجات الفئات الخاصة أو الأكثر هشاشة (الأطفال، وكبار السن، والحوامل والمرضعات، والأشخاص المعرضين أو الذين تعرضوا لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي، وذوي الاحتياجات الخاصة)، والتأكد من أن هذه الاستراتيجية تعالج قضايا الخوف والوصم وطرق التأقلم السلبية (مثل سوء استخدام المواد) والاحتياجات الأخرى التي تم تحديدها من خلال التقييم والاعتماد على استراتيجيات التكيف الإيجابية التي

5. يقترحها المجتمع المحلي وتعزيز التعاون الوثيق بين المجتمعات المحلية وخدمات الصحة والتعليم والرعاية الاجتماعية. دمج الصحة النفسية والاعتبارات النفسية والاجتماعية في جميع أنشطة الاستجابة، وبحث ومعالجة العوائق التي تواجهها النساء والفتيات في الوصول إلى خدمات الدعم النفسي، وخاصة النساء والفتيات اللاتي تعرضن أو قد يتعرضن لخطر العنف.

6. التأكيد من أن هناك معلومات دقيقة حول فيروس كورونا المستجد متاحة بسهولة للقراءة من قبل العاملين في الخطوط الأمامية والمرضى المصابين وأفراد المجتمع، ويجب أن تتضمن هذه المعلومات الممارسات المسندة بالدليل لمنع انتشار العدوى وكيفية البحث عن دعم الرعاية الصحية، بالإضافة إلى الرسائل الأساسية لتعزيز الصحة النفسية الاجتماعية (التدخل 6).

7. تدريب جميع العاملين في الخطوط الأمامية على مبادئ الرعاية الصحية الاجتماعية والإسعافات النفسية الأولية وكيفية إجراء الإحالة عند الحاجة بما في ذلك (المرضات، وسائقي سيارات الإسعاف، والمتطوعين، وراصدي الحالات، والمعلمين، وقادة المجتمع الآخرين) وكذلك الأمر بالنسبة للعاملين غير الصحيين في مواقع الحجر الصحي¹⁴، وينبغي أن تتضمن مواقع معالجة الفيروس والعزل أو الحجر الصحي فريقًا مدربًا لتقديم الرعاية الصحية النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وقد يتم إجراء التدريبات عبر الإنترنت في حال عدم إمكانية جمع الموظفين بسبب مخاطر الإصابة.

8. التأكيد من وجود نظام إحالة فعال – بين جميع القطاعات – للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية (بما في ذلك قطاعات الصحة، والحماية، والغنف القائم على النوع الاجتماعي) وأن جميع الجهات الفاعلة في الاستجابة على دراية بنظام الإحالة وتقوم باستخدامه.

9. تمكين جميع العاملين في الاستجابة لفيروس كورونا المستجد من الوصول إلى مصادر الدعم النفسي الاجتماعي (التدخل 5)، ويجب أن يكون ذلك بالتوازي مع ضمان سلامتهم البدنية من خلال المعلومات المناسبة والمعدات الكافية، وعندما يكون ذلك ممكنًا، يتم التأكيد من الوضع النفسي الاجتماعي للعاملين في الخطوط الأمامية من خلال المراجعة المنتظمة لتحديد المخاطر والقضايا الناشئة وتشكيل الاستجابة وفقًا لاحتياجاتهم¹⁵.

10. تطوير مجموعات أدوات الأنشطة التي يمكن للوالدين والمعلمين والأسر استخدامها مع أطفالهم أثناء العزل، بما في ذلك الرسائل المتعلقة بالوقاية من انتشار المرض مثل ألعاب غسل الأيدي مع الغناء، ولا ينبغي فصل الأطفال عن عائلاتهم إلا في حالة العلاج والوقاية من الإصابة¹⁶، وإذا حدث الانفصال، فيجب إيجاد بديل آمن وموثوق به وتوفير اتصال عائلي منتظم مع الحفاظ على تدابير حماية الطفل. (يرجى الاطلاع على: المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني)¹⁷.

11. تأمين فرص المحزونين للقيام بالحداد بطريقة لا تؤثر على استراتيجيات الصحة العامة للحد من انتشار الفيروس ولكنها تعكس تقاليد وطقوس المجتمع¹².

12. وضع تدابير للحد من التأثير السلبي للعزل الاجتماعي في مواقع الحجر الصحي، وينبغي تسهيل وتشجيع التواصل مع العائلة والأصدقاء خارج الموقع، بالإضافة إلى اتخاذ التدابير التي تعزز الاستقلالية الذاتية (مثل الاختيار في الأنشطة اليومية). (التدخل 4)¹⁹

13. في المرحلة المبكرة للتعافي، دعم السلطات الصحية لإقامة خدمات مستدامة للصحة النفسية المجتمعية والخدمات النفسية الاجتماعية¹³.

14. إنشاء آليات الرصد والتقييم والمصدقية والتعلم لقياس فاعلية أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. (راجع ورقة العمل في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي 2.2 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات)^{1,12}.

مساعدة كبار السن في التعامل مع الضغط النفسي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)



➤ أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد، قد يصبح كبار السن الذين يعانون من تدهور إدراكي / الخرف ولأسيما أثناء فترة العزل أو الحجر الصحي أكثر قلقًا وغبًا وتوترًا وهياجًا وشكًا. لذا ينبغي تقديم الدعم الشعوري من خلال شبكات الدعم غير الرسمية (الأسر) أو من خلال اختصاصي الصحة النفسية، كما ينبغي مشاركة الحقائق المبسطة معهم حول ما يجري وتقديم معلومات واضحة حول كيفية الحد من مخاطر الإصابة بالفيروس بكلمات يمكن لكبار السن فهمها سواء كانوا يعانون من تدهور معرفي أم لا. ويتم تكرار المعلومات عندما يكون ذلك ضروريًا.

➤ **يشكل** عام، تنطبق الاقتراحات التالية على كبار السن المقيمين في المجتمع وبالنسبة للمسنين الذين يقيمون في دور الرعاية. (مثل: مساكن الرعاية الدائمة، ودور التمريض)، يحتاج المسؤولون والموظفون إلى اتخاذ تدابير السلامة لضمان عدم تفشي العدوى والتهلع (كذلك الأمر في المستشفيات). وبالمثل، يلزم تقديم الدعم إلى موظفي الرعاية الذين قد تمتد مناوباتهم مع المرضى المقيمين أثناء الحجر الصحي ويصحبون غير قادرين على التواجد مع أسرهم.

➤ يكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالفيروس نظرًا لمحدودية المعلومات لديهم وضعف جهازهم المناعي وارتفاع معدل الوفيات الناجمة عن الفيروس لدى هذه

الفئة من المجتمع. لذا ينبغي إعطاء اهتمام خاص لكبار السن الذين يعيشون بمفردهم ودون وجود أقارب يحيطون بهم، أو الذين يعانون من تدهور حالاتهم الاجتماعية والاقتصادية /أو الذين يعانون من حالات صحية مرافقة مثل تدهور القدرات الإدراكية / الخرف أو غيرها من حالات الصحة العقلية. ويحتاج كبار السن الذين يعانون من تدهور خفيف في القدرات المعرفية أو المراحل المبكرة من الخرف إلى معرفة ما يحدث في حدود قدراتهم وتقديم الدعم لهم من أجل تخفيف قلقهم وتوترهم. في حين يحتاج الأشخاص في المراحل المتوسطة والمتقدمة من الخرف إلى تلبية احتياجاتهم الطبية واليومية أثناء فترة الحجر الصحي.

- أثناء تفشي الفيروس، يجب تلبية الاحتياجات الطبية لكبار السن المصابين بالفيروس وغير المصابين به، ويتضمن هذا الوصول الدائم للأدوية الأساسية (لمرضى السكري والسرطان وأمراض الكلية وفيروس نقص المناعة البشرية "الإيدز"). ويتم التأكد من توفير الإمدادات الكافية.
- يمكن تقديم الخدمات الطبية عن بعد وعن طريق الإنترنت لتوفير هذه الخدمات.
- يجب تزويد كبار السن المصابين أو المعزولين بمعلومات صحيحة حول عوامل الخطورة وفرص وإمكانيات الشفاء.
- خلال فترة الحجر الصحي، يتم تزويد مقدمي الخدمات المنزلية بإمكانية استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل (WeChat، WhatsApp) لتوفير التدريب وتقديم الاستشارة لمقدمي الرعاية الأسرية في المنزل بما في ذلك تقديم تدريبات الإسعاف النفسي الأولي.

➤ قد يكون لدى كبار السن وصول محدود لوسائل التواصل الاجتماعي مثل: (WeChat).

- ينبغي تزويد كبار السن بمعلومات وحقائق دقيقة يمكن الوصول إليها حول تفشي الفيروس (كورونا) والعلاج والاستراتيجيات الفعالة للوقاية من العدوى.
- يجب أن يكون الوصول إلى المعلومات سهلاً (أي باستخدام لغة واضحة وبسيطة وأن تكون مكتوبة بخط كبير) وأن تكون هذه المعلومات مستمدة من وسائط متعددة وموثوقة (وسائل الإعلام العامة، ووسائل التواصل الاجتماعي، ومقدمي الرعاية الصحية الموثوق بهم) للوقاية من السلوكيات غير العقلانية مثل الاحتفاظ بمخزون من الأعشاب الطبية غير الفعالة.
- الطريقة الأمثل للتواصل مع كبار السن هي من خلال استخدام هواتفهم الأرضية أو إجراء الزيارات المنتظمة (إن أمكن). وينبغي تشجيع العائلة أو الأصدقاء على التواصل مع أقاربهم الأكبر سنًا بشكل منظم وتدريبهم على كيفية استخدام وسائل الاتصال (الردشة والفيديو).

➤ قد لا يكون كبار السن على دراية باستخدام تدابير الحماية أو طرق الوقاية أو يرفضون استخدامها.

- يلزم إبلاغ التعليمات حول كيفية استخدام تدابير الحماية بطريقة واضحة وموجزة ومحترمة وصبورة.

- قد لا يعرف كبار السن كيفية استخدام الخدمات عبر الإنترنت مثل التسوق والتزود بالمواد اليومية أو استخدام خطوط المساعدة للحصول على الاستشارة أو الرعاية الصحية.
- ينبغي تزويد كبار السن بالتفاصيل حول كيفية الحصول على مساعدة عملية إذا لزم الأمر مثل استدعاء سيارة أجرة أو توصيل الطلبات.
- إن توزيع السلع والخدمات مثل المواد الوقائية (أقنعة الوجه والمطهرات) وإمدادات البقالة الكافية والوصول إلى وسائل النقل في حالات الطوارئ يمكن أن يقلل من الفلق في الحياة اليومية.
- ينبغي تزويد كبار السن بتمارين رياضية بسيطة يمكن تأديتها في المنزل / في الحجر الصحي للحفاظ على الحركة وتقليل الملل.

التدخل 2:

دعم احتياجات ذوي الإعاقة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

يواجه الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم عوائق قد تحد من قدرتهم على الوصول إلى الرعاية والمعلومات الأساسية وذلك للتقليل من المخاطر التي قد يتعرضون لها أثناء تفشي الفيروس،

وقد تشمل هذه العوائق:

➤ العوائق البيئية:

- التواصل لمواجهة المخاطر أمر ضروري لتعزيز الصحة ومنع انتشار العدوى وتقليل الضغط النفسي لدى المجتمع، لكن غالبًا لا يتم تطوير المعلومات ومشاركتها بشكل خاص مع الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات في التواصل.
- العديد من المراكز الصحية غير متاحة للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية. ويعود ذلك إلى عوائق متعلقة بتخطيط المدن ونقص أنظمة النقل العام التي يمكن الوصول إليها، وقد لا يتمكن الأشخاص ذوو الإعاقة من الوصول إلى مرافق الرعاية الصحية.

➤ العوائق المؤسسية:

- تمنع تكلفة الرعاية الصحية العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة من الحصول على الخدمات الأساسية.
- نقص البروتوكولات الموضوعية لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة في الحجر الصحي.

➤ العوائق الناجمة عن مواقف شخصية:

- الأحكام المسبقة والوصمة والتمييز ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، بما في ذلك الاعتقاد بأنهم لا يستطيعون المساهمة في الاستجابة لتفشي الفيروس أو اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

يمكن أن تؤدي هذه العوائق إلى ضغوط إضافية على الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم أثناء تفشي الفيروس.

يعد ضم أصوات واحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة أثناء التخطيط لتفشي الفيروس والاستجابة لحالات الطوارئ أمرًا بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية مع تقليل مخاطر الإصابة بالفيروس.

- يجب تطوير رسائل الاتصال المتاح الوصول إليها، بما في ذلك مراعاة الاعتبارات المتعلقة بالأشخاص ذوي الإعاقة (متضمنة الإعاقات الحسية والفكرية والمعرفية والنفسية والاجتماعية)، وقد تتضمن الأمثلة على ذلك:
 - المواقع الإلكترونية ونشرات الحقائق التي يمكن للأشخاص ذوي الإعاقات البصرية الوصول إليها وقراءة المعلومات الأساسية عن تفشي الفيروس.
 - أن تتضمن الأخبار والمؤتمرات الصحفية حول تفشي المرض مترجمي لغة إشارة معتمدين ومصادق عليهم من قبل الأشخاص المصابين بالصمم.
 - أن يعرف موظفو الصحة لغة الإشارة أو على الأقل أن يكون لديهم مترجمي لغة إشارة معتمدين ومصادق عليهم من قبل الأشخاص المصابين بالصمم.
 - أن يتم تبادل الرسائل بطريقة مفهومة للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية.
 - يجب تصميم واستخدام أشكال التواصل التي لا تعتمد فقط على المعلومات المكتوبة، وهذا يتضمن أيضًا التواصل وجهًا لوجه أو استخدام مواقع الإنترنت التفاعلية لتقديم المعلومات.
- إن تطلب الأمر نقل مقدمي الرعاية إلى الحجر الصحي، عندها يجب وضع خطط لضمان استمرار الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى الرعاية والدعم.
- يمكن للمنظمات المجتمعية وقادة المجتمع أن يكونوا شركاء نافعين في تقديم الدعم ضمن إطار الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الذين انفصلوا عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.
- ينبغي تضمين الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم في جميع مراحل الاستجابة لتفشي الفيروس.

المصادر:

- ONG Inclusive. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus. ONG Inclusive: 2020.
- Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Stenberg, T., & Kallies, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. American journal of public health, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294-S300. <https://doi.org/10.2195/AJPH.2009.162677>
- Department of Health UK. Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England. Department of Health UK: London, 2008.

أنشطة ورسائل لمساعدة الأطفال في التعامل مع الضغط النفسي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

➤ ينبغي التشجيع على اتباع الإصغاء الفعال والموقف المتفهم مع الأطفال. فقد يستجيب الأطفال لموقف صعب / غير مستقر بطرق مختلفة، مثل: التثبيت بمقدمي الرعاية، والشعور بالقلق، والانزعاج، والشعور بالغضب أو الانزعاج، والكوابيس، والتبول اللاإرادي، وتغيير المزاج المتكرر.. الخ.

➤ يشعر الأطفال عادةً بالارتياح إذا كانوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم المزعجة والإخبار بها في بيئة آمنة وداعمة. ولكل طفل طريقته الخاصة في التعبير عن مشاعرهم. وفي بعض الأحيان، قد يؤدي الانخراط في نشاط إبداعي مثل اللعب والرسم إلى تسهيل هذه العملية. لذا ينبغي مساعدة الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر المزعجة مثل الغضب والخوف والحزن.



➤ ينبغي تفضيز وجود بيئة أكثر حساسية ورعاية

- للطفل، حيث يحتاج الأطفال إلى الحب والاهتمام بتقارب من البالغين في الأوقات الصعبة.
- تذكر أن الأطفال غالباً ما يأخذون دلالاتهم الشعورية من البالغين المهمين في حياتهم، لذا فإن استجابة البالغين للأزمة مهمة جداً. ومن المهم أن يقوم الكبار بالتعامل مع مشاعرهم بشكل جيد وأن يحافظوا على هدوئهم، وأن يستمعوا إلى مخاوف الأطفال ويتحدثوا إليهم بلطف ويشعروهم بالطمأنينة، وإذا كان ذلك مناسباً من حيث العمر، ينبغي تشجيع الوالدين / مقدمي الرعاية على معانقة أطفالهم وأن يعبروا عن محبتهم لهم ويكررون على مسامعهم أنهم يفخرون بهم، فهذا سيجعلهم يشعرون بالتحسن والأمان.
- ينبغي إتاحة الفرصة للأطفال للعب والاسترخاء، إن أمكن.
- يمكن إبقاء الأطفال بالقرب من والديهم وعائلاتهم، إذا كان ذلك أمناً، وتجنب فصل الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم قدر الإمكان. وإذا كانت هناك حاجة لفصل الطفل عن مقدم الرعاية الأساسي، فلا بد من التأكد من توفير الرعاية البديلة المناسبة وأن يقوم أخصائي اجتماعي أو ما يعادله بمتابعة الطفل بانتظام.
- إذا تم فصل الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم، فيلزم التأكد من إجراء الاتصال المنتظم والمتكرر بين الطفل ونويه أو مقدمي الرعاية (على سبيل المثال: عبر الهاتف ومكالمات الفيديو) وطمأنته بشكل متكرر. ويلزم التأكد من القيام بجميع إجراءات حماية الطفل.
- ينبغي المحافظة على روتين حياة الطفل المنتظم قدر الإمكان أو المساعدة في إنشاء طرق جديدة في بيئة جديدة، بما في ذلك التعلم واللعب والاسترخاء. وإن كان ذلك ممكناً، يمكن الحفاظ على الواجب المدرسي أو الدراسية أو أي أنشطة روتينية أخرى لا تعرض الأطفال للخطر أو تتعارض مع السلطات الصحية. ويجب أن يستمر الأطفال في الذهاب إلى المدرسة إذا لم يكن ذلك خطراً على صحتهم.
- ينبغي تقديم الحقائق حول ما يجري، وتقديم معلومات واضحة وملائمة للأطفال حول كيفية الحد من خطر العدوى والبقاء آمين بكلمات يمكنهم فهمها. وينبغي توضيح كيفية الحفاظ على السلامة للأطفال (على سبيل المثال: شرح طريقة غسل اليدين بطريقة فعالة).
- ينبغي تجنب تداول الشائعات أو المعلومات التي لم يتم التأكد منها أمام الأطفال.
- ينبغي تقديم معلومات حول ما حدث أو ما يمكن أن يحدث بطريقة مطمئنة وصادقة ومناسبة للعمر.
- ينبغي تقديم الدعم للبالغين/مقدمي الرعاية من خلال أنشطة موجهة للأطفال يمكن القيام بها أثناء العزل أو الحجر الصحي ويجب أن تشرح الأنشطة الحقائق حول الفيروس، وفي نفس الوقت إبقاء الأطفال نشطين عندما لا يكونوا في المدرسة، على سبيل المثال:
 - ألعاب غسيل اليدين مع الغناء.
 - قصص تخيلية حول اكتشاف الفيروس للجسم.
 - تحويل التنظيف وتقليم المنزل إلى لعبة مسلية.
 - رسم صور للفيروسات والميكروبات يمكن أن يقوم الأطفال بتلوينها.
 - شرح معدات الوقاية الشخصية للأطفال حتى لا يخافوا منها.

المصدر: WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

أنشطة دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للعاملين في العزل/الحجر الصحي

ينبغي توفير قنوات اتصال آمنة، حيثما أمكن، للتقليل من الشعور بالوحدة والعزلة النفسية خلال فترة الحجر الصحي (على سبيل المثال: وسائل التواصل الاجتماعي وخطوط الهاتف الساخنة).

الأنشطة التي يمكن من خلالها تقديم الدعم للبالغين خلال فترة العزل أو الحجر الصحي:

- التمرينات البدنية (مثل: اليوغا، تاي تشي، تمارين إطالات العضلة).
- التمرينات الذهنية.
- تمارين الاسترخاء (مثل: التنفس، التأمل، التأمل الواعي)
- قراءة الكتب والمجلات.
- التقليل من الوقت المستغرق في مشاهدة الصور المخيفة على شاشات التلفاز.
- تقليل وقت الاستماع للشائعات.
- البحث عن المعلومات من مصادر موثوقة (الإذاعة الوطنية أو نشرات الأخبار الوطنية).
- تقليل عدد مرات البحث عن المعلومات إلى مرة واحدة أو مرتين يوميًا بدلاً من البحث عنها كل ساعة.
- يجب معرفة أن المنزل لا يكون مكانًا آمنًا في بعض الأحيان لجميع النساء وأنه ينبغي توفر معلومات حول طريقة الوصول للسلامة أو الأمن الفوري.



©Sarah Harrison/IFRC PS Centre & Church of Sweden/ ACT Alliance/ 2010/ Osh, Kyrgyzstan

التدخل :5

دعم العاملين في الاستجابة لتفشي فيروس (COVID-19)

رسائل أساسية لعامل الخطة الأمامية:

- الشعور بالضغط النفسي هو تجربة قد تمر بها أنت وزملاؤك، وفي الواقع، من الطبيعي جدًا أن تشعر بهذه الطريقة في الوضع الحالي. قد يشعر العاملون في الاستجابة بأنهم لا يقومون بعمل جيد بما فيه الكفاية، وأن هناك طلبًا متزايدًا على الخدمات التي يقدمونها.
- لا يمثل الضغط النفسي والمشاعر المرتبطة به بأي حال من الأحوال انعكاسًا لعدم قدرتك على أداء مهامك أو ضعفك، حتى لو شعرت بذلك. ففي الواقع، يمكن أن يكون الضغط النفسي مفيدًا، حيث إنه في الوقت الحالي، قد يزيد الشعور بالضغط من قدرتك على الاستمرار في أداء مهامك ويوفر لك إحساسًا بالهدف والمعنى. لذا فإن التعامل مع الضغط النفسي والرعاية النفسية الاجتماعي في هذا الوقت مهم بنفس أهمية إدارة صحتك الجسدية.
- عليك الاعتناء باحتياجاتك الأساسية واستخدام استراتيجيات تكيف وتأقلم مفيدة: التأكد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة أثناء العمل أو بين المناوبات، وتناول الطعام الكافي والصحي، وممارسة النشاط البدني، والبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء. وينبغي تجنب استخدام استراتيجيات التكيف غير المفيدة مثل التدخين أو الكحول أو العقاقير الأخرى. فعلى المدى الطويل، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور سلامتك النفسية والجسدية.
- للأسف قد يتعرض بعض العاملين للنبذ من قبل أسرهم أو مجتمعهم بسبب وصمة العار المصاحبة لطبيعة عملهم، مما قد يصعد التحدي ويجعل الموقف أكثر صعوبة بكثير. لذا، إن أمكن، يلزم البقاء على اتصال مع أحبائك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي التي تعتبر إحدى الطرق المتاحة لديك. ويمكنك التوجه إلى زملائك في العمل أو مديرك أو أشخاص آخرين موثوقين للحصول على الدعم الاجتماعي المناسب، فقد يكون زملاؤك قد اختبروا تجربة سابقة مماثلة.
- غالبًا ما تكون هذه التجربة فريدة وغير مسبوقة للعديد من العاملين، خاصة إذا لم يكونوا قد شاركوا في استجابات مماثلة مسبقًا. ومع ذلك، فإن الاستراتيجيات التي استخدمتها مسبقًا للتعامل مع الضغوط النفسية قد تفيدك في الوقت الراهن. إن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المفيدة في أوقات الشدة عادة ما تكون متماثلة على الرغم من اختلاف المواقف.
- إذا تقام الضغوط النفسية وشعرت أنك مغمر بالمشاعر تحت الضغط الشديد، فمن يتم اللقاء الوهم. كل شخص يعاني من الضغط النفسي ويتكيف معه بشكل مختلف. ويمكن أن تؤثر الضغوط المستمرة والقديمة في حياتك الشخصية على سلامة صحتك النفسية في عمك اليومي. وقد تلاحظ تغيرات في طريقة عمك، أو قد تتغير حالتك المزاجية مثل حدة الطبع أو ازدياد الشعور بالقلق بشكل طفيف أو شديد، وقد تشعر أيضًا بإلحاحك المزمن أو بصعوبة الاسترخاء أثناء فترات الراحة أو قد يكون لديك شكاوى جسدية غير مفسرة مثل الآم في الجسم أو تقلصات في الجهاز الهضمي.
- قد يؤثر الضغط النفسي المزمن على سلامة صحتك النفسية وأدائك في العمل ويمكن أن يؤثر عليك حتى بعد تحسن الموقف بشكل عام. لذا إذا أصبح الضغط النفسي شديدًا، فيرجى التوجه إلى مديرك أو الشخص المناسب لضمان حصولك على الدعم المناسب.

رسائل أساسية لقادة الفرق أو المديرين:

- إذا كنت قائد فريق أو مدير، فإن العمل على حماية جميع الموظفين من الضغط النفسي المزمن وتدني سلامة الصحة النفسية أثناء هذه الاستجابة يعني أنه سيكون لديهم قدرة أفضل على أداء أدوارهم، سواء كانوا عاملين صحيين أو يقومون بأداء أدوار داعمة موازية.
- ارصد سلامة ورفاه موظفيك بشكل دائم ومنتظم وتبني بيئة تعزز قيام موظفيك بالتحدث إليك في حال ساءت حالتهم النفسية.
- تأكد من حصول كل العاملين على وسيلة تواصل ذات جودة عالية ومعلومات دقيقة محدثة. حيث يمكن أن يساهم ذلك في تخفيف القلق والمصاحب لحالة عدم اليقين والذي عادة ما يختاره العاملون، ويعيد إليهم الشعور بامتلاكهم لزمأن المبادرة.
- عليك دائمًا مراعاة ضمان حصول العاملين على فترات مناسبة من الراحة والفقاها التي قد يحتاجونها، فإن الحصول على الراحة المناسبة سيساهم في تحسين سلامتهم النفسية والجسدية وبتنح لهم ممارسة أنشطة الرعاية الذاتية خلال هذه الفترات.
- تقديم شرح موجز وعقد منتدى دوري يتم من خلاله السماح للعاملين بالتعبير عن مخاوفهم وطرح الأسئلة وتشجيع دعم الأقران بين زملاء. ومع التشديد على عدم خرق السرية، فإنه من الضروري الانتباه بشكل خاص لأي موظف يمكن لك أن تشبته بمواقفه

- الصعوبات معينة على المستوى الشخصي، أو كان قد عانى سابقًا من مشاكل في الصحة النفسية أو يفقد للدعم المجتمعي المناسب (ربما بسبب النبذ المجتمعي).
- يتيح تدريب المديرين والعاملين في برنامج الإسعاف النفسي الأولي تقديم الدعم اللازم للزملاء من خلال تزويدهم بالمهارات المناسبة.
 - تسهيل الوصول والتأكد من أن الموظفين على دراية كافية بالمكان الذي يمكنهم فيه الحصول على خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، بما في ذلك القدرة على التواصل مع موظفي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إذا كان متاحًا في الموقع أو عبر طرق التواصل الأخرى كالهاتف وخيارات الخدمة عن بُعد.
 - سواجه المديرين وقادة الفرق ضغوطات مماثلة لما يواجهه الموظفون، مع إمكانية مواجهة ضغوطات إضافية مرتبطة بالمسؤوليات الملقاة على عاتقهم بحكم أدوارهم في العمل، لذا من المهم أن تكون الاستراتيجيات وكافة البنود التي سبق الإشارة إليها في هذه المذكرة مطبقة سلفًا على كل من العاملين والمديرين، وأن يكون المديرين قادرين على نمذجة استراتيجيات الرعاية الذاتية للتخفيف من الضغط النفسي.

للحصول على معلومات حول حقوق العاملين في الاستجابة لتفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، يرجى الاطلاع على المصادر التالية:

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: Rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. WHO: Geneva, 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.

التدخل 6:

رسائل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الموجهة للمجتمع خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

الرسائل التالية تركز على تعزيز الصحة النفسية والرفاه في المجتمعات المتأثرة بتفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

رسائل للعامة للتعامل مع الضغوط النفسية خلال فترة تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19):

- من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الضغط النفسي أو التشويش أو الخوف أو الغضب أثناء أزمة ما.
- تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم. واتصل بأصدقائك وعائلتك.
- إذا توجب عليك البقاء في المنزل، فعليك الحفاظ على نمط حياة صحي (بما في ذلك اتباع نظام غذائي مناسب والنوم الكافي وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع أحبائك في المنزل). ويمكنك أيضًا المحافظة على التواصل مع عائلتك وأصدقائك عن طريق البريد الإلكتروني والهاتف واستخدام منصات التواصل الاجتماعي.
- لا تستخدم التدخين أو الكحول أو العقاقير الأخرى للسيطرة على مشاعرك.
- إذا شعرت بالضغط الشديد، تحدث إلى عامل صحي أو اجتماعي أو مرشد نفسي أو شخص من اختصاصات مشابهة أو شخص موثوق به في مجتمعك (مثل: القائد الديني أو وجهاء المجتمع).
- ضع خطة تحدد بها إلى أين يجب أن تذهب وكيفية طلب المساعدة لتلبية احتياجات الصحة الجسدية والنفسية إذا لزم الأمر.
- اجمع المعلومات التي ستساعدك على تحديد المخاطر بدقة وكيفية اتخاذ تدابير احترازية. وابحث عن مصادر يمكنك الوثوق بها لتجميع تلك المعلومات، مثل موقع منظمة الصحة العالمية أو وكالة محلية أو حكومية للصحة العامة.
- قلل من القلق والتشويش عن طريق تقليل الوقت الذي تفضيه أنت وعائلتك في مشاهدة أو الاستماع إلى تغطية إعلامية مزعجة.
- استعن بالمهارات التي اكتسبتها في الماضي خلال الأوقات الصعبة واستخدمها في التعامل مع مشاعرك خلال هذه الفترة من تفشي الفيروس.

المصدر: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

مراجع

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.

- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020. .3
- ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020. .4
- IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015. .5
- World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005. .6
- National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide. .7
- West China Medical University. New coronavirus handbook for public psychological protection. West China Medical University, 2020. .8
- Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Lancet. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3) .9
- IFRC. Personal communication, February 11, 2020. .10
- Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. No date. .11
- Pan American Health Organization (PAHO). Protecting Mental Health During Epidemics. PAHO, 2006. .12
- WHO. Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHO: Geneva, 2013. .13
- WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva: 2013. .14
- WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018. .15
- The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018. .16
- The Alliance for Child protection in humanitarian action. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019. .17
- WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies. WHO: Geneva, 2015. .18
- New Zealand: Ministry of Health. Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes. Ministry of Health: New Zealand, 2009. .19

ت هامة

Psychological First Aid

https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings
<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>

IASC Inter-Agency Referral Guidance Note for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings
<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

IASC Common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings
<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks
<https://alliancecpa.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>

هذا هو الإصدار الأخير رقم 1.5 لهذه الوثيقة (مارس 2020). سيتم تحديثه بشكل دوري خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) يرجى التواصل مع المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابعة للجنة المشتركة بين الوكالات (mhpps.refgroup@gmail.com) للحصول على نسخة من آخر إصدار.

جميع الحقوق محفوظة للمجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابعة للجنة المشتركة بين الوكالات. يرجى التواصل مع المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابعة للجنة المشتركة بين الوكالات (mhpps.refgroup@gmail.com) للاطلاع على الترجمات الحالية أو لطلب ترجمة.