



إعداد : د. مهدي عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكسبكتيكي

القلق عند حدوث الأزمات وإن هذا أمر طبيعي لا يعيب، وأن دورنا التكاتف والتألف مع بعضنا داخل الأسرة، وأخبره بخصصنا واعداد الذين نجوا من كورونا، أو أخبره بالأمراض السابقة التي كنت بالعلم تم زهبت وبقي الناس منتخبين عليها، وربما سيسر تلك إن أخبرته بأن الأطفال لا يتضررون كثيرا بفيروس كورونا طبقا لإعداد الإصابات وحالات الوفاة؛ إذ لم يتوف نطف جراه كورونا حتى الآن.

ماذا يفعل المظل داخل البيت؟ ومن دورك متى جدول أبناءك بالأنشطة المنزلية المفيدة وعدم تركهم لانتشغال بالأكل والألعاب الالكترونية والتوم المبعثر خلال اليوم أو السهر، بل حافظ على جدول وجبات منتظم للأكل تجتمع عليه الأسرة معا، مع الحرص على صلاة الجماعة بدلا من الصلاة في المسجد، وكذلك مشاركة الأبناء باللعب سواء الألعاب الشعبية القديمة التي لا يعرفها الأطفال غالبا، ومن الأمور المهمة منحهم فرصة للتعبير عن مخاوفهم، اسع منهم، حول توقعاتهم لما سيحصل لاحقا، شاركهم الحماية التي كانت عبارة عن تفاعل سلطوي من الأعلى إلى الأدنى، وحولها إلى علاقة صداقة متساوية الأطراف، تسمح منبه ويسعون منك، وربما شاهدوا خيرا في قناة إخبارية أو موقعا للتواصل لصححوك لك خطأ صدر منك، ومن المهم الحفاظ على درجة ولو بسيطة من الاستقرار بالدراسة، حتى لا يفصلون عن أجواء الدراسة، أو تنسيهم الأيام المعلومات التي ربما يتقاجؤون بها عند عودة العتبة التعليمية سابق عهدها.

طرق رفع المناعة لا يوجد حتى اليوم علاج لفيروس كورونا أو لقاح يحفظك منه، ولكن ما زال خط الدفاع الأول الذي يمتلكه الجميع جهاز المناعة في جسده، ويبنى هذا التفكير في كيفية الحفاظ على مستوى عالٍ لكفاءة جهاز المناعة، ويمكننا رفع مستوى المناعة في أجسادنا من خلال اتباع نمودج الحياة الصحية، فالحفاظ على مستوى من الهدوء والتحكم في مستويات الالتهك تقلل من هرمونات التوتر في الجسم التي تضعف جهاز المناعة، والحرص على نوم كافي لتستعيد المناعة طاقتها لليوم التالي، وأكل صحي بعيدا عن المشروبات التي تضعف جهاز المناعة، والحرص على اكل متوازن فيه خضروات مرتفعة الفيتامينات، وممارسة الرياضة التي تقلل من هرمونات التوتر وترفع هرمونات السعادة والطمأنينة، وتحسن الدورة الدموية وبالتالي تحسن كفاءة جهاز المناعة لديه... كن ذكيا مميذا في تحويل المحنة إلى منحة.

■ الآن أنت تملك الوقت لإنجاز الأعمال التي كنت تزعم أنك تود إنجازها لو كان لديك وقت

المشكوك في إصابتها.. وهذا هو الخطر الحقيقي.
تُحَنّ في البيت الآن.. ماذا تفعل؟
على مر سنوات عندما اسأل شخصا عن أمر كان يؤجله ويؤجله ويؤجله عن سبب التأجيل كان يخبرني أنه لا يملك وقتا لذلك، واليوم لدينا كلنا المزيد من الوقت، بل الفائض منه الذي ربما بدأ الناس يتعبون من كثرة الفراغ ويبدأ الملل يتسلل لحيواتهم اليومية، فالتلفزيون ملل بكمرة البرامج التي تتكلم عن كورونا وتدابيرها، وحتى البرامج والأفلام والمسلسلات لا تملأ اليوم الطويل الذي كان العمل يستهلك منه قرابة عشر ساعات بحساب طريق الذهاب والعودة، وكذلك التزهة في المولات التجارية وغيرها، أما الآن فانت تلك الوقت لغراءة كتاب جديد كنت تزعم أنك تود قراءته لو كان لديك وقت، وحتى الأغراض المعبرة في البيت يمكنك ترتيبها بصورة أجمل والتخلص من الأوراق القديمة التي لا تحتاجها، ويمسكك تعلم مهارات جديدة فهناك آلاف الدورات التدريبية موجودة على الإنترنت بالجان، ولديك فرصة لوصول الناس الذين انقطع عنهم بالتواصل معهم هاتفيا والسؤال عن أحوالهم والكثير الكثير من الأمور التي يمكنك فعلها في الفترة الحالية. بصاندا تخبر الأطفال عندما يسألون؟

الأطفال أكثر ذكاء مما يتوقع غالب الأبناء، وربما يسارع الأبناء حرصا على الحفاظ على استقرارهم النفسي، ولكن يغفلون أن الطفل اليوم يملك بيده نافذة على العالم ربما أوسع من تلك التي يملكها الأب، وبالتالي أحقاؤك الحقيقية عن الأبناء يقدم لك في الأب الذي يكتب عليه، ولذا عليك بالجلوس صراحة مع أبنائك وشرح فكرة الفيروسات وكيفية انتقالها وطرق الوقاية منها والحماية من الإصابة بها، ثم علمه كيفية تقبل قليلا من



■ يتوجب الجلوس مع أبنائك وشرح فكرة الفيروسات وكيفية انتقالها وطرق الوقاية منها

جهاز المناعة في جسده ما زال خط الدفاع الأول الذي يمتلكه الجميع
وحده استطاع خلال سنوات من زرع معلومات زائفة أنه يمتلك تكوينا خاصا في منخلاته فيقتل (99%) من البكتيريا والجراثيم! بينما جميع الضايون متساو في القضاء على البكتيريا، والكحول يفتك بروتين الفايروس فيقتضيه عليه أيا كان اسم المنتج التجاري والطريقة التي يقدم بها والرائحة التي تشعرك أنت فقط بالطمأنينة حين تستخدمه.
كتبت هذا الكلام تنبيها لاهمية التزام المعلومة والتوجيه الصادر من الجهات الرسمية ذات الاختصاص دون التفكير الكارثي الذي يجررك عندما تشعرك بالخوف، فإن كنت تعرف نفسك أنك تعلم قدرات أعلى من الآخرين

■ كورونا ومريضة الكلى

ترجعني في عبادتي سيدة في العبد الخامس من عمرها قامت قبل عشر سنوات بزراعة كلى، وتعاني من بعض الأمراض التي يعاني منها من في عمرها، سألها قبل أسبوع هل سالت طبيبك عن احتياطات خاصة للحماية من الإصابة بفيروس كورونا؟ لاني أخذت في الاعتبار العمر وبقيّة الأمراض التي تعاني منها، إضافة أن زارني الأعضاء مناعتهم أقل من بقية الناس، فقلت لي: لم يطلب مني شيء بخلاف النصائح العامة التي سمعتها جميعها، ولم بوصيها

«كورونا» يحجزنا في البيوت.. ماذا نفعل؟!

- مازلنا نسعى للتخلص من تحمل مشاعر عدم السيطرة على المجهول رغم سيطرة التفكير العلمي
- «السلوك الجمعي» يرجع إلى التحرك وفقاً للنمط الذهني النابع من الخوف من المجهول
- العاقل من يتصرف وفقاً للظروف التي تحددها المنطقية العقلية مع قليل من الدافع الانفعالي
- هناك من يرتدي الكمامات في السيارات الخاصة وكأنه يخشى العدوى من نفسه
- التزام المعلومة من الجهات الرسمية دون التفكير الكارثي الذي يحركك عندما تشعر بالخوف

■ علينا فهم تجربة البقاء في المنزل بأنها الطريقة الوحيدة التي تمنع الفيروس من الانتقال

حاجة لهم فيه لا في وقت الأزمات ولا في الأوقات اللاحقة. وما دفع الناس لملل هذا السلوك خشية الفوق في يوم الذات إن وقعت الحاجة العقلية له، فعندما سيؤول لنفسه: بالأمس ضحكت عليهم واليوم أنا في قمة الحاجة؛ وتبدأ سلسلة من الأفكار غير العقلانية والتي تعبر عن ضعف في نضج الجهاز النفسي لديه؛ لأن العاقل من يتصرف وفقاً للظروف التي تحددها المنطقية العقلية مع قليل من الدافع الانفعالي الذي يحرركنا، بما هناك من يقوده غير المتزن مع نشوء في الأفكار وينتج عنها مرارا سلوكيات طائشة والاندفاعات شرائية وسلوك امان أو تجنب لما تصوره أمرا مطلقا ثم لا يلبث أن يكشف خطأ وساذجة ما وقع به، ولكنه لا يتوقف عن تكرار ذات الخطأ في موقف آخر مشابهة للموقف الأول.

ويكمن الحل في الوازنة، فلا يأس من الشراء المتفعل لاحتياجات التيمت التي يمكن استهلاكها خلال أسبوعين وهي فترة توقف الحياة الطبيعية التي فرضتها الدولة والتي تمثل طبيعة الحال معلومات أكثر وأرق من أي شخص آخر من المجتمع تجاه الرض بما توفره الأجهزة الصحية وتواصلها مع الجهات الدولية وغيرها، بينما يملك صاحبنا تنبعا جيدا لمواقع التواصل الاجتماعي التي تتكلم في كل شيء في كل وقت دون أن يملك قدرة تمييزية جسام منشوراتها للتعرف على الصواب والخطأ منها.

الاعتراف بوجود مشكلة طريقة عالة للتعامل معها تعاملًا يحقق نتائج أكثر إيجابية بعيدة عن التوهيمات التي يخلقها الخلق والخوف في قلوبنا، فغالبا التصرفات الانفعالية التي تدفع الناس للتصرف وفقاً لما تعود عليه الكائن البشري منذ عصر فجر التاريخ عندما يشعر بالمخاطر فإنه يتوجه بها لاسلوبين إما الهجوم على مصدر الخلق والخوف، أو يلجأ للهرب منها حاملا معه الفرع والتوتر، والمزيد من مشاعر العجز عن السيطرة على هذه الظاهرة الجديدة التي لم يفهمها بعد؛ وربما نذكر جميعا ما قرأناه من طرق الأقدمون للتعامل مع الظواهر الطبيعية الأرضية مثل الزلازل والبراكين، أو السماوية مثل الرعد والبرق وغيرها من الأحداث التي لا يملكون تفسيراً يزيد من طمأنينتهم نحوها أو القدرة على التنبؤ بها مستقبلا لحماية أنفسهم من خطرهما.

ومع مرور الزمن ما زال ذهننا يسعى بصعوبة للتخلص من تحمل مشاعر عدم السيطرة على المجهول لديه بالرغم من سيطرة التفكير العلمي، وقدرة الإنسان على تفسير الغلب ما يمكننا مشاهدته والتفاعل معه بطريقة تتلصق من الفهم العميق للظاهرة، ولذا نجدنا ونحن نسع عن حدوث زلزال في مكان ما فإننا نفهم التلصق في طبقات الأرض السطحية وتحرك الغشرة الأرضية وكل تلك التفصيلات التي يدرنها اليوم غالبية الناس لا تشعر بازدياد التوتر كذلك الذي يعترينا مع الظواهر الجديدة التي تمر مثل بداية مرور ظاهرة الاحتباس الحراري، وظاهرة ذوب الأوزون وبعد ذلك مع اتساع العرقلة لم نعد نهم بتلك الظواهر عدا الحتمة المتحصن بها، ولكن دماغنا ما زال يحتفظ بالطريقة ذاتها للتعامل مع غير المفهوم لنا كليا.. إنه الهمم من فقد السيطرة؟

السلوك الجمعي مع كورونا شاهدنا هلع الناس وسلوكهم الجمعي المتمثل في السعي نحو الأسواق لشراء الاحتياجات وخاصة الغذائية وتخزينها متجاهلين كلام الجهات المسؤولة المنظمة التي يبنت لنا جميعاً عدم الحاجة لهذا السلوك الجمعي، ولكن الناس تحركت وفقاً للنمط الذهني السائد من الخوف من المجهول في المستقبل، وما سيحصل غداً فيما تخلق الحدود بين الدول، وتقطع الطرق التي توصل البضائع للأسواق، وربما يموت الناس في الشوارع وينتشر الوباء وتقع الكارثة ثم ينجو ذلك الذي ذهب إلى السوبر ماركت والشترى المعطبات وأوراق التنظيف والصابون والملابس والخبر وغيرها حتى يلتقي الناس ما لا

