



KADIN EMEĞİNİ
DEĞERLENDİRME
VAKFI

برنامج تعزيز الصحة العامة على مستوى الحي بقيادة المرأة



تم إعداد مشروع "تمكين مرونة وقوة تحمل المجموعات الهشة والحساسية في تركيا خلال فترة وباء Covid 19" عبر العمل المشترك لجامعة بيلكنت وجامعة باشكنت ووقف دعم جهود المرأة وباحثون انضموا من وزارة الصحة التركية. تقع مسؤولية المعلومات الواردة في هذه المذكرة بالكامل على عاتق خبراء المشروع ولا تعكس آراء السفارة البريطانية."

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Gamze Özçürümez Bilgili** والإخصائية في علم النفس الإكلينيكي **Didem Sevük** والدكتورة المحاضرة **Esra Güven**
بتاريخ 23 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

ما هي الطرق التي يؤثر التوتر عبرها علينا؟

الاجترار (الاجترار العقلي): يعني تقلب الفكرة في الذهن مرارًا وتكرارًا. يتعلق الأمر بعمل استنتاجات سلبية أثناء أو بعد الأحداث المجهدة وغالبًا ما يتم وضع تلك الاستنتاجات في الاعتبار.

التركيز على السلبي: يعني عدم رؤية الجوانب الإيجابية لموقف معين على الإطلاق وجمع المعلومات باستمرار حول المواقف السلبية. كم مرة نستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى معلومات حول COVID-19؟، وما هي المصادر التي نستخدمها لقراءة الأخبار؟ إذا كنا نركز باستمرار على الجانب السلبي منها، يجب أن نعرف أن الأمر يتعلق بتركيز عقولنا على السلبي. وبالإضافة إلى المعلومات السلبية، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن هناك تطورات إيجابية فيما يتعلق بـ COVID، يجب أن نفكر أيضًا في من يمكننا الحصول على الدعم منه.

تفكير كل شيء أو لا شيء: يعني التفكير بمستوى درجة التطرف. يعتبر تضمين تعبيرات مثل "أبدًا" أو "مطلقًا" في الأفكار مثالاً على هذا النوع من التفكير.

الإفراط في التعميم: هو حالة تقديم استنتاجات سلبية عن نفسك أو بينتك أو مستقبلك دون أدلة كافية تستند إلى واحدة أو أكثر من تجاربك. نتجه فيه نحو فكرة "الوضع هكذا دائماً" عبر الاعتماد على دليل واحد.

ما الذي يجب فعله؟

- لا ينبغي أن ندع أدمغتنا تشعر بالفراغ، عندما نفعل ذلك، تميل عقولنا إلى اجترار الأفكار والتركيز على السلبيات والتفكير بأسلوب كل شيء أو لا شيء والإفراط في التعميم.
- يجب القيام بالتمارين الذهنية. يجب أن نحاول توجيه الانتباه إلى مواضيع مختلفة حتى لا تغرق الأفكار في أنواع الطرق المذكورة أعلاه. الأنشطة مثل ممارسة الألعاب مع الأطفال والدراسة مع أصدقائنا وحل الألغاز وقراءة الكتب ومشاهدة المسلسلات التلفزيونية والتركيز على الإيجابي مفيدة للحد من ذلك.
- يجب القيام بتمارين التنفس. التنفس البطيء وأخذ النفس من الأنف والزفير من الفم ببطء مفيد للغاية.
- عندما نشعر بالتوتر، ينتقل هرمون التوتر إلى دماغنا. وزيادة هذا الهرمون في أجسامنا يمهّد الطريق للأمراض المختلفة. الطريقة الأكثر فعالية للتخلص من هذا الهرمون هي الرياضة. ويعد المشي السريع تمرين جيد.
- الدعم الاجتماعي مهم جداً. يساعدنا التواصل مع الأشخاص الذين نحبهم والحصول على دعمهم في التغلب على التوتر.
- يجب الاهتمام باتباع نظام غذائي صحي.
- يجب علينا حماية نمط نومنا.

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Gamze Özçürümez Bilgili** والإخصائية في علم النفس الإكلينيكي **Didem Sevük** والدكتورة المحاضرة **Esra Güven** بتاريخ 23 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

الأسرة والطفل خلال فترة COVID-19 - مذكرة المعلومات



عندما تظهر مشكلة صحية لا يمكننا السيطرة عليها أثناء فترة الوباء ، يزداد التوتر ويصبح من الصعب السيطرة عليه.

تتحمل العائلات أيضًا بالإضافة إلى حماية صحتها، عبء حماية صحة أطفالها. في مثل هذه الحالات، تزداد حالة القلق وانخفاض مستوى التسامح وانعدام الرغبة في شيء وصعوبة رؤية الإيجابية واللامبالاة والغضب والمشاعر السلبية والنسيان لدى الأفراد.

إذا لم يتم اتخاذ الاحتياطات اللازمة حيال هذه المواقف، فتظهر التصرفات العدوانية عند الأطفال. قد يبدأ الطفل في البكاء أكثر، أو الشتم أكثر، أو القتال مع أقرانه أكثر، أو قد يدخلون في حالة مزاجية قلقة. إن الشعور بالذنب، وعدم الكفاية في الأسرة، والقلق بشأن "ماذا لو حدث لك شيء أسوأ" يزيد من مستوى قلق الأسرة المرتفع بالفعل ويُضعف تدريجياً من آلية التحكم. لكسر هذه الحلقة من المهم أن تفهمي ما تعيشينه، ومن المهم أيضا أن تعرفي وتدركي قدر المستطاع بأن هذه ردود فعل طبيعية للمواقف غير العادية.



لا يستطيع الأطفال فهم المرحلة التي يمرون بها، فكلما صغر سنهم، كان فهمهم أكثر صعوبة. يبدأ الأطفال في إلقاء اللوم على أنفسهم إذا كانوا صغارًا وإذا لم يتم تقديم تفسير كافٍ لهم، فإنهم يحملون أنفسهم المسؤولية عن الوضع السيئ. لهذا السبب، من المهم إعطاء الطفل الشرح المناسب ومساعدته في العثور على إجابات للأسئلة التي تدور في ذهنه.

قد يواجه الطفل صعوبة في التعبير عن نفسه بشكل كافٍ بسبب محدودية مفرداته ومهاراته في التفكير، يواجه أيضا صعوبة في التعامل مع التوتر المتزايد وعدم اليقين. ستجعله الدائرة هذه يشعر بالصعوبة لكنه لا يعرف بالضبط ما يجب فعله في تنظيم عواطفه لأن لا يستطيع أن يعطي معنى لما يجري ولأن تعبيره محدود. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي هذا الوضع إلى مواقف مثل عدم معرفة الطفل ما يفعله، أو عدم معرفة كيف سيكون محمياً من الأخطار، وعدم القدرة على الدراسة لأنه يواجه صعوبة في فصل انتباهه وعقله عن الصعوبات التي يمر بها. يمكن ملاحظة أنه لا يستطيع اللعب بشكل متسق مع أصدقائه مثل ذي قبل. قد يظهر عليه نوبات غضب لم تكن تحدث من قبل. قد يتغير نمط الأكل، وقد يتناول كميات أقل/أكثر من النمط المعتاد. ويمكن أن يتجلى التوتر أيضا في مواقف مثل عدم القدرة على النوم/الاستيقاظ.

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Gamze Özçürümez Bilgili** والإخصائية في علم النفس الإكلينيكي **Didem Sevük** والدكتورة المحاضرة **Esra Güven** بتاريخ 23 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

ما الذي يجب فعله؟

- مراقبة الطفل مهمة جدًا لتحسين الوضع. يجب على الوالدين أن يُنظروا إلى التجارب التي يعايشها الطفل على أنها مواقف يجب البحث فيها، وليست مصادر للقلق.
- يجب خلق بيئة متسقة ودافئة للأطفال.
- يجب الاستماع إلى الأطفال باهتمام كامل دون القيام بأي عمل، وذلك لتصلهم رسالة: "أنا أستمع إليك وأفهمك". يمكن إعطاء هذه الرسالة بالكلمات أو عبر إظهارها بلغة الجسد. على سبيل المثال، عندما يقول الطفل شيئًا ما، يجب أن يتم الاستماع إليه مع النظر في عينيه.
- يجب على الشخص أن يتقبل نفسه وطفله من دون القيام بالحكم. عندما يقول الطفل شيئًا ما، سيكون من الأصح إعطاء الطفل ردودًا بناءة مثل "ممتع جدًا، لم أفكر هكذا أبدًا، ماذا يمكننا أن نفعل لهذا، هل فكرت بذلك"، وليس بطريقة تنتقد الطفل مثل "ما هذا الهراء الذي قلته؟".
- لاحظي وأدركي مشاعرك ومشاعر طفلك. أنتما لستما أبوين سيئين، ولكنكما فقط تواجهان بعض الصعوبات بسبب التجارب السيئة التي مررتم بها. يمر طفلك بأوقات عصيبة مثلك تمامًا. يجب أن تحاولا فهم الموقف الذي تعيشون فيه ومحاولة تصحيحه قدر الإمكان بعبارات مثل "أنا آسف الآن، أنت تشعر بالسوء لأنك لا تستطيع اللعب بالخارج مع أصدقائك".



- تحكّمي / نظمي نفسك وطفلك. من ناحية أخرى، في بيئة المنزل، يجب أن يكون للطفل نظام معين وأن يكون بعيدًا عن الفوضى. يصعب على الأطفال التعود على أسلوب التعليم الجديد والابتعاد عن أصدقائهم. ولذلك من المهم جدًا الاستمرار في الروتين لأن البيئة التي يحتاجها الطفل تزعت.
- يجب التأكد من أن أوقات النوم والوجبات منتظمة، وأنه يستمع لدرسه على طاولة مناسبة، مع تجهيز المعدات المدرسية مسبقًا. بقدر الإمكان، يجب الحرص على عدم حضور الدروس بملابس تتناسب مع أوقات الراحة، مثل البيجامات. ومن المهم جدًا الاستعداد مسبقًا للمدرسة والتعامل بصبر عندما يشعر الطفل بالملل.

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Gamze Özçürümez Bilgili** والإخصائية في علم النفس الإكلينيكي **Didem Sevük** والدكتورة المحاضرة **Esra Güven** بتاريخ 23 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

يتعلم الأطفال ماذا وكيف ومتى يفعلون من الأسرة

النهج المتسق للأسرة تجاه القواعد يدعم أيضاً تحسين سلوك الطفل



كوني رحيمة ومشفقة مع نفسك وطفلك. حاولي ألا تخبري طفلك بأي شيء في حالة ذعر. إذا كنت تريد أن يكون الطفل هادئاً، وأن تنتظم عواطفه، فعليك أولاً أن تنتظمي أنت.

إذا قلت لطفلك: "كن حذراً، إذا فعلت ذلك، فسوف تصاب بفيروس!" سيشرح الطفل أن ما يفعله شيء لا يمكن السيطرة عليه وسيصاب بالذعر أكثر.

أما إذا تحدثت مع طفلك بهدوء بالشكل التالي: "انظر، يوجد فيروس بالخارج، ولكن إذا اتخذنا التدابير، فيمكننا أن نحمي أنفسنا من الفيروس" فسيكون هذا أكثر فاعلية، وسيشرح الطفل بأنه يستطيع التحكم في ما يعيشه.

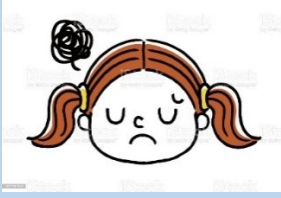
اقتراحات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

- ثقي بتجاربك السابقة. حاولي حل المشاكل بالطريقة التي كنت تحلين بها في ظل الظروف العادية.
- قومي بتحويل تدابير COVID-19 لأسلوب اللعب وفقاً لحالة طفلك الخاصة أو قومي بإضافتها إلى روتين طفلك.
- خططي لاحتياجات طفلك الطبية وتتبع احتياجاته. من المفيد أن تخططي لمن يمكنك الوصول إليه وكيف عندما تكون لديك مشكلة.
- لا تهمل احتياجاتك الخاصة في هذه الفترة.



تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Gamze Özçürümez Bilgili** والإخصائية في علم النفس الإكلينيكي **Didem Sevük** والدكتورة المحاضرة **Esra Güven** بتاريخ 23 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

كوفيد-19 والأمراض العقلية - مذكرة المعلومات



ربما تكون الصعوبة الأساسية التي يحدثها فينا كوفيد-19 هي الشعور بالفقدان. مع الوباء، فقدنا الحياة بطريقة "طبيعية"، وبالطريقة التي اعتدنا عليها. فقدنا إحساسنا بالأمن الجسدي، وروتيننا اليومي، وما وُعدنا به. فقدنا تصورنا للمستقبل ومعتقداتنا وربما وظيفتنا. فقدنا قوتنا الاقتصادية. فقدنا التواصل مع أصدقائنا بسبب التباعد الاجتماعي.

عندما تعطلت قدرتنا على النظر إلى الماضي، إلى تجارب الحياة والتنبؤ بالمستقبل بسبب الوباء، شعرنا بأننا فقدنا السيطرة على الحياة. عندما يفقد الناس الإحساس بأنهم يتحكمون في الحياة، يسعون وبشدة للسيطرة المفرطة آنذاك.

يمكن تقديم، أولئك الذين قاموا بتخزين المعكرونة بحيث تكفيهم لما يقارب العامين في بداية الوباء خاصة أو جهود التنظيف المفرطة التي لا تزال مستمرة لدى البعض، كأمثلة على جهود المكافحة غير الفعالة. بالإضافة إلى ذلك، لم نتمكن من معايشة فترة حداد تتناسب مع تقاليدنا خلف الأشخاص الذين فقدناهم، تحملنا وحدنا هذا الألم. ربما بسبب كل هذا فقدنا الأمل والثقة في الآخرين. وهنا تبرز احتمالية الإصابة بالاكئاب خاصة إذا كانت هناك خسائر لا رجعة فيها.



تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Gamze Özçürümez Bilgili** والإحصائية **Esra Güven** والدكتورة المحاضرة **Didem Sevük** في علم النفس الإكلينيكي بتاريخ 23 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

الأمراض النفسية التي قد نواجهها أثناء فترة كوفيد-19 هي كما يلي:

الاكتئاب: هو مرض بيولوجي وليس حالة قصور أو ضعف. القابلية للاكتئاب مرتبطة بالعطاء الدائم. الأشخاص الذين يعطون من أنفسهم باستمرار ولكنهم لا يعرفون أبدًا كيف يأخذون بالمقابل معرضون لخطر الإصابة بالاكتئاب.

اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة تحدث عندما لا تتم السيطرة على التوتر مطلقًا ويكون الجزء السفلي من الدماغ هو المسيطر بشكل كامل.

اضطراب القلق هو أيضًا حالة تتجاوز التوتر الطبيعي. من حين لآخر، نشعر جميعًا بشكاوى وأعراض جسدية مرتبطة بالتوتر. أما ما نسميه اضطرابًا نفسيًا، فيكون عندما لا يتمكن الشخص من النهوض من الفراش وبصبح غير قادر على مواصلة حياته اليومية.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية؟

- ❖ أولئك الذين عانوا من مرض جسدي مزمن أو اضطراب عقلي قبل COVID
- ❖ الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بـ COVID-19 والذين تلقوا العلاج والذين بقوا في الحجر الصحي
- ❖ أولئك الذين فقدوا قريبًا بسبب COVID-19
- ❖ أولئك الذين يتعرضون لتوتر شديد أثناء فترة الوباء، والذين لا يتلقون أي دعم اجتماعي
- ❖ أولئك الذين يعانون من خسارة أعمالهم أو خسائر اقتصادية فادحة

تتمثل أعراض الاكتئاب في عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء، والحزن العميق، وعدم الرغبة في فعل أي شيء، والشعور بعدم القيمة.

أما في حالة القلق، تظهر حالات مثل التعرق، وارتفاع ضربات القلب، والشعور بالخطر والذعر، وتدهور في نظام النوم والشهية، والتوتر والتنفس السريع.

الأعراض الشائعة للاكتئاب والقلق هي الألم الجسدي والنسيان وعدم القدرة على التركيز.

القلق:

- تشمل الأعراض الجسدية للقلق؛ الدوخة والشعور بالإغماء وضيق التنفس والرجفة وخفقان القلب والشعور بتوتر عضلي شديد. يمكن لبعض هذه الأعراض أن تجعل الشخص يشك فيما إذا كان مصابًا بكوفيد-19، مما يخلق حاجة للذهاب إلى المستشفى ويجلب المزيد من القلق.
- تشمل الأعراض النفسية للقلق؛ الشعور بالتوتر والفرع والأرق والخوف من الموت والمخاوف من فقدان السيطرة. قد يشعر الشخص أحيانًا وكأنه يعاني من نوبة قلبية.
- في اضطراب القلق العام، يجب أن يعاني الشخص من هذه الأعراض كل يوم لمدة 6 أشهر على الأقل، ويجب أن تؤثر الأعراض بشكل كبير على حياة الشخص اليومية.
- تشمل نوبات الهلع؛ أعراضًا جسدية وعقلية شديدة تبدأ فجأة، وتصبح شديدة وتعطي شعورًا بأن الشخص في خطر شديد، أو أنه على وشك الموت أو على وشك أن يفقد عقله. يستغرق الأمر ما يصل إلى 20 دقيقة، ولكنها تبدو وكأنها ساعات طويلة. يشعر الشخص بالحاجة الشديدة للذهاب إلى مؤسسة صحية في ذلك الوقت.

الصدمة النفسية:

- الصدمة النفسية هي حالة صدمة عقلية. قد تظهر لمواجهة المواقف التي تحدث بشكل مفاجئ وغير متوقع وتشكل تهديدًا خطيرًا للسلامة الجسدية وسلامة حياة الشخص مثل الحوادث والزلازل والفيضانات وهجمات القنابل والأعمال العنيفة والأمراض. المواقف التي تسبب إحساسًا شديدًا بالعجز هي صدمات من الناحية النفسية. يمكن أن تسبب الصدمة النفسية أعراضًا جسدية وعقلية ومشاكل واضحة في العلاقات الشخصية. قد تعاني من التشتت واضطرابات النوم. قد ننسحب من كل شيء، ونُظهر ردود فعل مفاجئة (مثل نوبات الغضب)؛ قد نواجه مشاكل في علاقاتنا ونفقد إحساسنا بالثقة في أنفسنا والآخرين.
- من ناحية أخرى، فإن اضطراب ما بعد الصدمة هو عدم قدرة الشخص على مواصلة حياته اليومية نتيجة أن تصبح ردود الفعل المذكورة أعلاه مزمنة وغير خاضعة للسيطرة، وهذا يعتبر مرض.
- يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الأعراض الجسدية والنفسية المذكورة قد تكون مرتبطة بمرض نفسي وأنه يجب استشارة أخصائي الصحة العقلية من أجل تلقي العلاج الطبي.