



إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

الخروج من الكوخ

- العزلة جعلت الكثير من الأفراد يغلقون أبواب منازلهم خوفاً من الظهور مجدداً للمجتمع
- «متلازمة الكوخ» إذا أثرت على الإنتاجية الحياتية للفرد يتوجب حينها العلاج النفسي
- الأطفال يتأثرون كالبالغين بمشاعر مشابهة وربما أحياناً أكثر تعقيداً من الكبار
- الحرص على جدول أعمال ثابت منظم للخروج من الكوخ سيحقق المزيد من النمو الصحي للفرد

خارج المنزل، والتواصل مع الناس، فالإنسايون الذين يميلون للنشاط والحركة والتغيير المستمر، ويفرون من الروتين الثابت، فكيف إن كان النمط الروتيني قسرياً؟! ولأن متلازمة الكوخ ليست مرضاً نفسياً ثابتاً، فيكون العلاج بسيط جداً بالتركيز على نمط الحياة التي يعيشها الشخص المصاب، فالحرص على جدول أعمال ثابت منظم للخروج من الكوخ سيحقق المزيد من النمو الصحي للفرد، ويعد التعرض للنفس من الأمور المحسنة للمزاج فاشعتها تزيد من كفاءة السيريتونين وهو الناقل العصبي الرئيس المسئول عن المزاج، والتغذية الجيدة وممارسة الرياضة، مع تطوير العقل من خلال الاشتراك في دورات تدريبية لتنشيط الذهن، فهذه الأمور على بساطتها تعمل على تعزيز الأداء المعرفي وتدعيم المزاج الإيجابي والرفاهية بشكل عام كما يمكن أن يساعد بالخروج من المنزل وتغيير المشاهد للقضاء على الأعراض.

والتبنت الأبحاث أنه حتى التفاعلات الوجيهة مع الطبيعة يمكن أن تعزز الأداء المعرفي، وتدعم المزاج الإيجابي، والرفاهية بشكل عام. يمكن أن يساعد الهروب من الحبس داخل المنزل وتغيير المشاهد والمناطق المحيطة بسهولة في مساعدة الفرد الذي يعاني من متلازمة الكوخ في التغلب على الهوس. إن الخروج إلى الخارج لتجربة افتتاح العالم سيفتح الدماغ والجسم بما يكفي للتخلص من مشاعر رهيب الاحتجاز الشديد والذهان والقلق المرتبط به. هناك القليل من الأدلة على وجوب رؤية المعالجين أو الاستشاريين النفسيين للعلاج؛ حيث يناقش معظم المصابين أعراضهم ببساطة مع العائلة أو الأصدقاء كوسيلة للتعامل مع مشاعر الوحدة والملل. ومع ذلك، هناك حالات من «حمى المقصورة» يتم تشخيصها على أنها اكتئاب منتصف الشتاء، أو الاضطراب العاطفي الموسمي.



حول العالم وجدت أن الأطفال يتأثرون كما الكبار بمشاعر مشابهة وربما أحياناً أكثر تعقيداً من الكبار، ففي يوم واحد انقطعت مدارسهم، وتوقفوا عن اللعب في الحدائق ولم يعد بإمكانهم زيارة أصدقائهم أو التنزه خارج المنزل... أصابهم ذاك بالارتباك حتى عبرت طفلة عن ذلك بقولها: قبل كورونا كنا أحراراً! شعرت هذه الطفلة أنها فقدت حريتها التي كانت تتمتع بها، وخصوصاً إن كانت أسرة الطفل قلقة بطبيعتها ميالة للتوتر وسرعة الاستشارة ستكون بيئة خصبة للطفل أن تنشط لديه أعراض لزوم الكوخ وعدم الرغبة في مغادرته، ولوخط على بعض الأطفال العودة لأسرة آبائهم وعدم القدرة على النوم بمفردهم، إذ ازدادت الكوابيس ونوبات الغضب، وهنا نتأكد أن الطفل مثل الكبير يتأثر بما حوله، وأن توقع أنه غير مدرك لما يدور حوله مجرد خدعة يمارسها الكبار مع أنفسهم! علاج متلازمة الكوخ لن يصاب جميع الناس بأعراض المتلازمة، وإنما أولئك الذين يميلون للمشاركة الفعالة في المجتمع، والتواجد

وقد تكون بعض القرارات انتحارية. ويمكن حين اشتداد الأعراض وتمحورها وفقاً لاضطراب نفسي آخر حينها تبدأ رحلة علاج رصينة، ويمكن البدء في العلاج أثناء المتلازمة أو في بداية ظهور الأعراض الشديدة التي تدل على اضطراب ما. هل يتأثر الأطفال بمتلازمة الكوخ؟ في كثير من الدراسات التي أجريت خلال أزمة كورونا

في حد ذاته مرضاً ولا يوجد تشخيص مآلي. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي الأعراض ذات الصلة بالمصاب إلى اتخاذ قرارات غير عقلانية يمكن أن تهدد حياته أو حياة المجموعة المحتجزة معه. قد تكون بعض القرارات انتحارية أو دراسية أو الاجتماعية، فهذا معناه وجود خلل نفسي يستوجب العلاج، وإذا لم تؤثر فهذا يعني أنها مجرد عارض سيزول مع الوقت. وليست متلازمة الكوخ

النعاس أو الأرق، وصعوبة الاستيقاظ، وقبوله متكررة، واليأس، ويمكن للبعض التعايش مع هذه الأعراض، ولكنها قد تسبب صعوبة بالغة للآخرين لإنجاز المهام اليومية، وليس شرطاً أن تعاني من جميع الأعراض، أو أن يعاني جميع الأشخاص من الأعراض ذاتها، وكلها أمور مفهومة لأن الإنسان كائن اجتماعي له حياة وروتين وآمال وأهداف لا تشمل البقاء

وربما تحمل العزلة شيئاً من الإيجابية، فهي تغطي الفرد فرصة لمراجعة نفسه وذاته، ولكن السلبي في الأمر يكمن في عدم قدرة الإنسان على الحوار البناء مع الآخر، والاختلاف في التفكير، فداشاً الجمال يكمن في الاختلاف، والتفكير في الأبعاد الأخرى التي تغيب عنا، فالعزلة قد تحرمننا من هذا الفكر المتباين، فيكون لدينا نوع من التعطش للرأي الآخر، فالسعادة تتوفر من خلال الآخرين وفي وجودهم حولنا، والإنسان بطبيعته كائن اجتماعي فلا يمكن أن يعيش بمعزل عن الآخرين، وبلا شك أن هذه العزلة جعلت الكثير من الأفراد يغلقون أبواب منازلهم خوفاً من الظهور مجدداً للمجتمع.

متلازمة الكوخ أو ما يعرف بالإنجليزي «cabin fever» وترجمتها الحرفية حمى المقصورة، ترتبط بالمتلازمة بأعراض تتعلق بسرعة الانفعال والقلق والخمول، والحزن المستمر أو الاكتئاب، وصعوبة في التركيز. وقلة الصبر، وشراهة للطعام، وقلة الشعور بمحفز للإنجاز، وأنماط النوم غير المنتظمة مثل

عادت الحياة إلى شبه طبيعتها التي كانت قبل جائحة كورونا، حركة الناس في الشوارع، عمل المطاعم والمقاهي، التجمعات في الأماكن العامة تبدو في ظاهرها أموراً مفرحة، فنحن نميل للشعور بالطمأنينة بيد أن الأمور لا تسير دوماً على ما نحب؛ إذ أدى ضرب حظر التجول العام على البلاد إلى تغيرات في الاستجابات الانفعالية والمزاجية لبعض الناس، يكفيك أن تتخيل من خصائص هذا الحظر أنه عم جميع بلاد العالم، وبالرغم من اختلافات الدول في فرض ساعات وأيام الحظر، أو مدى جدوى الحظر في تخطي الأزمة الصحية العالية! وبداناً نقيم مدى خطورة الانتشار في الدول الأخرى من خلال ساعات ومدد الحظر، وانتقل الناس إلى التفكير وفقاً لنظرية المؤامرة عند رؤيتنا لدولة لم تفرض حظراً صحياً على سكانها، بل حتى في الكويت صار الناس يقيمون الوضع من خلال فترات الحظر والبيتها... وكل ما عيشناه من ذكريات ارتبطت بالجائحة وتبعاتها ألفت بظلالها على الحالة النفسية للمجتمع، فبعد ظهور انتشار طيف واسع من اضطرابات القلق ونوبات الهلع التي عبر كثير من الناس عنها، ثم اضطراب كرب ما بعد الصدمة، والشعور بالخزي والذنب لن أصيب بالفايروس وكان الإصابة به خفيفة مقصودة عليه الشعور بالآسى تجاه نفسه وبالذنب تجاه من حوله، بدأت تظهر لدينا سمات يمكن اعتبارها متلازمة نفسية أطلق عليها العلماء متلازمة الكوخ، هي ضائقة رهابية احتجازية، تحدث عندما يُحتجز الشخص أو مجموعة من الأشخاص في مكان منزول أو في أماكن ضيقة لفترة طويلة من الزمن، سواء كان الحجر الذي طبق عليه فردياً بعد إصابته بالفايروس أم الحجر العام الذي أصاب الجميع وفقاً للقانون. وقد ورد هذا الاسم في رواية الجريمة والعقاب لديستوفسكي، وغيرها من الرويات والأفلام.

