العدد 3610 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 9 رجب 1441 - الموافق 4 مارس 2020
Wednesday 4 March 2020 - No.3610 - 12 th Year

سيكولوجية التعامل مع الأمراض .. وباء كورونا

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- السخرية من الكوارث إحدى الحيل الدفاعية التي يمارسها العقل لتقليل الشعور بالقلق تجاه الموقف
- بالرغم من تطور المنهج العلمي الذي يسيطر حالياً على حياتنا إلا أننا نمتلك حنيناً للخرافة
- يستغرب البعض العلاقة بين دور الجوانب النفسية ومستوى المناعة الجسدية

كورونا.. هذا الزائر الجديد من عالم الأمراض للبشرية تعددت التفسيرات التي توضح لنا سبب نشوء المرض بدءا من أكل ما لا يؤكل عادة؛ كالخفافيش وغيرها في دول شرق آسيا وصولا إلى التفكير وفقا لنظرية المؤامرة التقليدية التي تفسر كل شيء يحدث حولنا بما يتناسب مع الأوضاع السياسية الحالية في العالم المعاش، وبالتالي يميلون لتفسير المرض باعتباره حربا بيولوجية من أجهزة المخابرات في بعض الدول لإرغام دول أخرى على الاستجابة لمطالبها! ويطرحون سؤالاً غريباً من حيث البنية المعرفية: لماذا في هذا التوقيت بالذات؟! وكأن لكل مرض وقتا لا بد أن يظهر به للوجود، أو أن يكون مؤامرة ولعبة سياسية يمارسها البعض على البعض! ما يهمني بعيداً عن أساس المرض وكيف نشأ وأسباب انتشاره وطرق الوقاية منه، لأن الأطباء تكلموا بما فيه الكفاية نحو واجبنا للوقاية والحماية من الانتشار، ولكني مهتم بالكلام من الناحية النفسية، والتي تحرك فينا الخوف أو الطمأنينة والسعي نحو سلوكيات الأمان غير المفيدة. فكورونا والهلع الشديد منه يُعد حالة تقليدية للخوف من المجهول، تلك السمة البدائية في حياة البشر؛ فبالرغم من تطور المنهج العلمي الذي يسيطر حالياً على حياتنا إلا أننا نمتلك حنيناً للخرافة والتفكير الكارثي نحو الأشياء التي لم نتمكن من السيطرة عليها بعد! ولو تعودنا ترك الأمور تحدث كما هي، ونظرنا إليها بحجمها الطبيعي لكان تفاعلنا معها أكثر وضوحا وعقلانية، ولو سلمنا لحقيقة عجزنا عن الإحاطة بكل شيء لزال هم السعي وراء حلم ووهم أن السلامة بالسيطرة.. ولعل أهم ما يمكن أن يسيطر الإنسان عليه ذهنه لئلا يتجرف به نحو التفكير غير العقلاني والذي يسبب له الذعر والهلع والارتباك، وتعتقد «لين بوفكا» المتخصصة في معالجة القلق أن «أي شيء لا نشعر بأن لدينا عنه ما يكفي من المعلومات يجعلنا نشعر بأنه خطر، الأنفلونزا لا تعطي انطباعاً بأنها جديدة، معظم الناس أصيبوا بالأنفلونزا وتعافوا منها، إنها لا تبدو مشكلة كبيرة رغم أن آلاف الناس يموتون سنويا بسببها». وتعد السخرية من الكوارث إحدى الحيل الدفاعية التي يمارسها العقل لتقليل الشعور بالقلق تجاه الموقف المثير لمشاعر الارتباك والخوف.

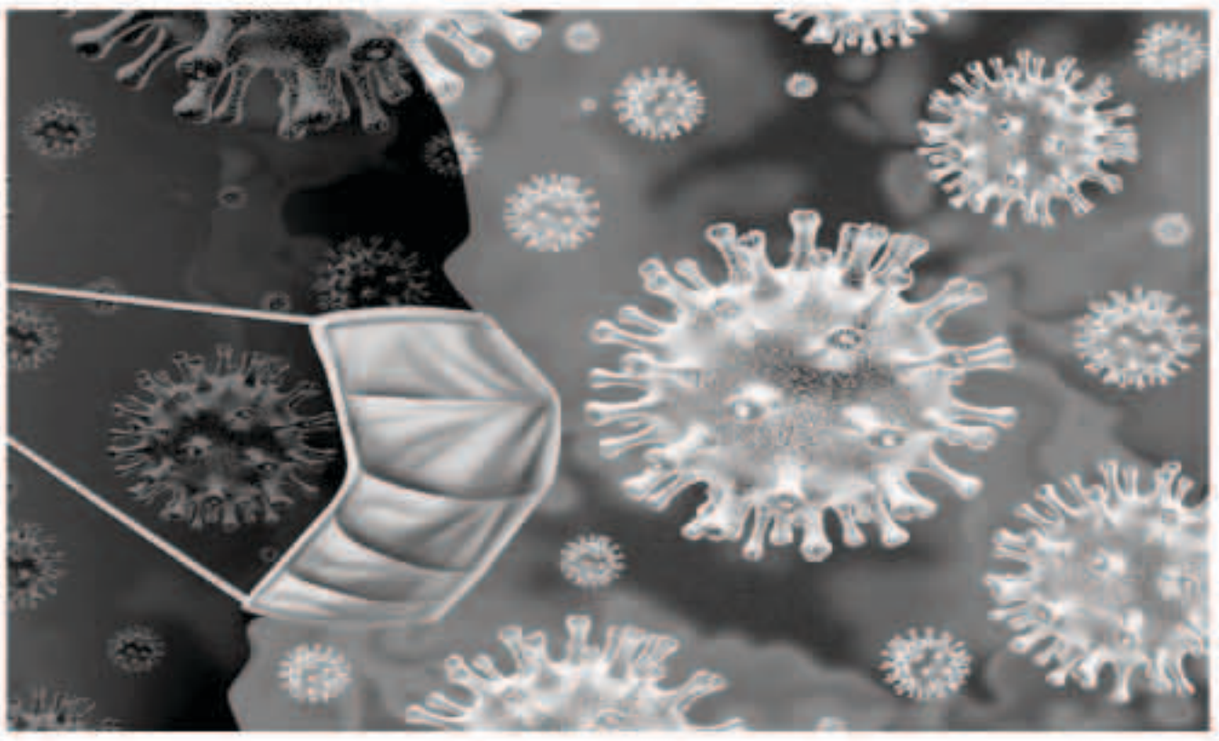
من الخطأ ممارسة سلوك أمان على افتراض مسبق غير واقعي أنه يمثل نوعاً من الوقاية

وهو نوع من إظهار جانب القوة الذاتية مقابل حالة الهلع التي يراها الشخص من الآخرين، إذ دون وعي لا يرغب بمشابهة صورة وشكل أولئك الذين يبالغون في مظاهر الخوف الشديد منه.

مناعة الجسد قضية نفسية

ربما يستغرب البعض العلاقة بين دور الجوانب النفسية ومستوى المناعة الجسدية وكيف ترتفع للأفضل بدرجة جيدة، وحتى لا نوغل في الجوانب الفسيولوجية علينا أن نفهم على الأقل أن جسم الإنسان كل متكامل، ونظام الهرمونات يعمل بطريقة تفاعلية، فإذا تأثر أحد الهرمونات لسبب ما ستجد أثر الخلل الهرموني على بقية الهرمونات في الجسم، ولعلنا كلنا نعلم أن المرأة أثناء الدورة الشهرية ربما تصاب ببعض تغيرات المزاج وتغير دورة النوم والشعور بسرعة الترفزة والاستثارة، وكذلك نجد مريض السكر يصبح أكثر استثارة وغضبا بعد إصابته خصوصا في الفترة الأولى من الإصابة، ولفهم هذه الحالة يمكن فهم تأثر النظام الهرموني بشكل متكامل بعد كل تغيير يحدث في حياتنا، ولعل من الصور الأكثر بساطة ويمكنك ملاحظتها بصورة شخصية وبشكل تدريجي عندما تشاهد فيلما تلفزيونيا فيه مشاهد متسارعة ومن أفلام الحركة (Action) ربما تستطيع ملاحظة تسارع دقات قلبك والشد في بعض عضلاتك، وهذا يعتمد على مدى اندماجك مع الفيلم، بينما لو شاهدت فيلما كوميديا ربما ستجد استرخاءً عميقا في جسدك وشعورا بالارتياح والهدوء العام، وتفسير ذلك أنك عند مشاهدة الفيلم الأول زادت عندك هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول، بينما مع مشاهدة الفيلم الكوميدي وتماهيك مع مشاهده ستجد أن هرمونا مريحا مثل هرمون الإندروفين يملأ جسدك فتشعر بأثره وربما يدفعك للنوم بعمق.

وبهذا التصور يمكننا فهم علاقة القلق عندما يرتفع ويؤثر على إفراز هرمونات التوتر أنك ستعاني من أعراض جسدية منها آلام العضلات ومغص المعدة والشعور بالغثيان وقلة النوم وعمقه، وبالتالي يزداد شعورك بالقلق وهكذا يتوه الإنسان في هذه الدوامة المستمرة حتى يزداد تركيز هرمونات التوتر وبعدها يضعف جهاز المناعة لديك، ولأننا ومنذ فترة نلاحظ عياديا الأشخاص المصابون بالقلق المستمر ولفترات طويلة كثيرا ما تصيبهم الأمراض الجسدية بين فترة وأخرى، والأمر السيئ أنهم بسبب هذه الأمراض المتتالية الكثيرة يزداد قلقهم ويشعرون بأنهم أقرب لحالات الوفاة فيزداد قلقهم مرة بعد مرة، ويستمرون في هذه الدائرة لفترات طويلة.



للنجاة من الانزعاج النفسي الذي سببه كورونا تعلم عقلنة الأمور أكثر من الميل العاطفي

ماذا نفعل مع كورونا؟

هل متابعة الأخبار وحالات الإصابة ومن شفي ومن لم يشف حتى الآن طريقة مساعدة للوقاية من الإصابة بالمرض؟ وهل محاولة الإحاطة تمنعك من الإصابة به؟ والجواب بالتأكيد أنه لا علاقة بكثرة تتبع قصص وإحصائيات المرض بالمنع من الإصابة، وكذلك تعد زيادة سلوكيات الأمان التي تصاحب القلق أخطر من الخطر ذاته، ولذلك نحن نرى في كل يوم عدد الأطباء الذين أخبرونا بأنه لا حاجة للبس الكمام إلا في حالة الإصابة المحققة بفايروس كرونا، أو مخالطة المصابين بالمرض، ونشاهد في كل يوم المؤتمر الصحفي الذي تقيمه وزارة الصحة أمام الصحفيين وكاميرات الإعلام دون أن يغطوا وجوههم بالكمام ومع ذلك نرى كثيرين في سياراتهم أو مكاتبهم وهم مرتدون للكمام الذي يخبرنا الأطباء أنه لا جدوى منه! وهنا تتكرر فكرة أننا نمارس سلوك أمان على افتراض مسبق غير واقعي أنه يمارس نوعا من الوقاية، وربما نتفق جميعا أن الوقاية أمر جيد ويجب علينا في مثل هذه الظروف أن نلتزم بالتوصيات الطبية التي تصدر من الجهات المختصة مثل وزارة الصحة أو منظمة الصحة العالمية (WHO)، والتي لم تزد توصياتها عن الحرص على غسل اليدين بشكل جيد، وعدم التواجد في الأماكن المزدحمة جدا، وربما تحديد درجة الزحام مسألة نسبية، ولكنه في المنظور الطبي في هذا الإطار هي المسافة التي يكون فيها تلاصق الناس لدرجة تقارب النفس الخارج من الفم بين اثنين! وربما هذا لا يحصل في أكثر الأماكن التي يرتادها الناس، وخصوصا في ظل الثقافة العربية التي تعطي نوعا من المحافظة على البعد بين الناس باعتباره نوع من الخصوصية وعدم المضايقة.

الجانب الذهني وتأثيره على الجسد يجعل بعض الناس يعانون من أعراض أي مرض إن اشتد الخوف منه

توهم الإصابة بفايروس كورونا

من الممكن أن نشاهد ذوي الشخصيات الهشة، والتي تتميز بسرعة التأثر بما يقال حولها أن تظهر لديها أعراض الإصابة بفايروس كورونا، ومع إجراء المزيد من الفحوصات المخبرية والطبية تظهر النتائج سلبية الإصابة بأي مرض فضلاً عن كورونا، ولكن الجانب الذهني وتأثيره على الجسد يجعل بعض الناس يعانون من أعراض أي مرض إن اشتد الخوف منه وبدأت الحصون النفسية تتهاوى أمام سيطرة الخوف عليه وبالتالي يتقمص الأعراض ويزداد القلق لديه، وهذا الشخص تحديداً وفي هذه الأيام عليه أن يتذكر معاناته مع جميع الأمراض التي سمع بها سابقا، عندما يسمع عن شخص مصاب بمرض في القلب فيشعر بالخوف الشديد ثم تظهر عليه أعراض مرض القلب ويبدأ راكضاً نحو مستشفيات القلب للتأكد من سلامة قلبه ولكنه يعود بخفي حنين مرضياً أن يذكر نفسه بطبيعته الشخصية فلا يتملكه الهلع عند سماعه بالمرض الجديد؛ كورونا أو غيره.

الطب البديل طريقة للشفاء..!

لا أشك أنك شاهدت العديد من مقاطع الفيديو التي تعلم طرقا باستخدام طرقا طبيعية للوقاية من فايروس كرونا، وربما رأيت كذلك أو قرأت من قال بثقة عالية أنه يمتلك علاجا لفايروس كرونا! بالرغم من كونه لا يمتلك مختبرا علميا لتركيب الدواء وتجاربه، ولا توجد لديه عينة من الفايروس، ولم يقم بتجريب الدواء على فئران المختبرات التجريبية، ولا عينة من المرضى القابلين للتجريب في مراحل العلاج الأولى كما يجري مع بقية الأدوية التي نستخدمها اليوم بشكل سهل وميسر، هي في الحقيقة مرت بتجارب كثيرة جداً حتى وصلت إلينا للاستخدام، ولعل المتتبعين للأبحاث الحالية التي تجد في الوصول لعقار سريع التأثير للحد من انتشار الفايروس بدأت المختبرات في تجريب العقارات المشابهة للمرض الحالي، حتى يتم تطويره بأسرع وقت ممكن، فانطلقوا من الموجودات لا من العدم كما يفعل البعض! وربما يعترض أحدهم فيقول إن بعض المواد الطبيعية والمأكولات ترفع كفاءة جهاز المناعة ومقاومة الأمراض بشكل عام، فيكون الجواب أن هذا كلام صحيح، ولكن لا نقول عنه شفاء لفايروس كرونا! فرفع جهاز المناعة أمر مطلوب بأساليب كثيرة منها التغذية السليمة، والنوم الجيد، وممارسة الرياضة، وضبط مستويات القلق تزيد من مناعتك وتشعرك بالراحة والاتزان النفسي طيلة أيام السنة، وينبغي أن يكون هذا أسلوب الحياة الذي تعيش به أيامك.

وحتى تنجو من الانزعاج النفسي الذي سببه كورونا تعلم عقلنة الأمور أكثر من الميل العاطفي والاعتماد على مشاعرك للوصول إلى المعرفة والتصرف بعدها! عوّد نفسك إتباع مصدر المعلومة، فكلام الخبراء أكثر مصداقية ودقة، ولا تخدع نفسك بعقلية المؤامرة والتكتم على المعلومة! وربما تتذكر انتشار أوبئة كثيرة، هاجت الدنيا ولم يتعد موتاها حادثة تصادم قطارين! وبإذن الله سيعبُر عنا هذا الكأس ويصبح ذكرى نتندر بها ونخبر بها من بعدنا.

ماذا سنفعل حينها؟!

شابة جميلة في الخامس عشرة من عمرها منذ فترة انتشار أخبار مرض كورونا بدأ الخوف يتسلل إلى حياتها أكثر من السابق، فانشغلت في البحث عن آخر التحديثات التي تجريها منظمة الصحة العالمية وتقارير القنوات الإخبارية العالمية لمتابعة تطورات انتشار المرض وعدد الوفيات اليومي، وهل خرج المرض من حدود الصين؟ حتى صديقتها في المدرسة التي كانت في رحلة سياحية مع عائلتها إلى تايلند وعادت هذه الأيام وبعد أن سجلت تايلند حالة إصابة بالمرض فشعرت صديقتنا بالذعر الشديد، ولم ترد استقبالها في بيتها ولا السلام عليها ولا الجلوس معها، وبدأت تخاف على صديقتها من المرض ثم الموت.. وهكذا بدأت تنشغل بتفاصيل ليس لها القدرة على السيطرة عليها. قلت لها: في هذا المرض الجديد الذي عجز عنه الأطباء في العالم، وتوقف الصيادلة عن إيجاد العلاج، وحتى تلك الأدوية والعلاجات الشعبية المنتشرة في الثقافة الصينية لم تمنع من انتشار المرض؛ فهل نستطيع نحن السيطرة عليه، والتعامل معه، ومعرفة متى وكيف سيصل إلى الكويت؟! تحاورنا فترة حتى بدأت تنتبه إلى أن سلوك البحث ومتابعة التفاصيل لا يمكنه الحد من المرض! في البداية زاد خوفها ثم هدأت وقالت: إذاً حاله حال جميع الأمراض! فحتى مريض السرطان والقلب وغيرها من الأمراض الخطرة لا يستطيع الشخص معرفة كيف ومتى سيصاب بالمرض.. فقلت لها: بالضبط!