واحة الأسرة

كيف نحافظ على صحتنا النفسية خلال جائحة "كورونا"؟



الجمعة 10 أبريل 2020 05:29 م

دعت البروفيسورة أيلم شاهين جانقورتاران، إلى حماية الصحة النفسية في إطار مكافحة فيروس كورونا المستجد (Kovid-19) ، والحصول على إرشادات من المتخصصين.

وشددت، اختصاصية الصحة النفسية التركية، جانقورتاران في حديث لمراسل الأناضول، على ضرورة التقليل من متابعة التطورات المتعلقة بانتشار الفيروس، بالنسبة للأشخاص الذين يشعرون بالتعب النفسي جراء ذلك.

وأشارت أن على الأشخاص الذين يلتزمون بالتدابير العامة والوقائية التي جرى اتخاذها من أجل منع انتشار وباء كورونا المستجد، وفي مقدمتها التزام البقاء في المنزل، عدم الجلوس داخل المنزل لفترات طويلة بملابس النوم

وأكدت ضرورة وضع برنامج نشاطات خلال اليوم للملتزمين بالبقاء في البيت.

وأضافت أن الأخبار التي تتناقلها وسائل الإعلام عن كورونا، وخصوصًا بعد إعلانه كجائحة، تتسبب بظهور مشاعر قلق لدى العديد من الناس.

وأشارت جانقورتاران أن الشعور بالقلق هو رد فعل "طبيعي" تجاه الأخبار التي تتحدث عن وفاة المئات من البشر بسبب الفيروس في معظم بلدان العالم.

وتابعت: لأن دماغنا مبرمج على المحافظة على بقائنا. لذلك فإنه يشعر بالخطر من مواضيع تؤدي للوفاة مثل الأمراض والأوبئة، خاصة تلك التي لا تقدم حلولًا تؤدي إلى ضمان سلامتنا من هذه الجائحة.

وقالت جانقورتاران إن القلق هو شعور طبيعي، لاسيما إذا ما كان الموضوع يتعلق بوباء فيروسي، حيث يعتقد كثيرون أنهم سيلقون حتفهم بمجرد الإصابة بالفيروس.

وأشارت إلى أهمية متابعة أعراض القلق ومستواه خلال هذه الفترة.

وقالت: إذا كنت تعاني من قلق أكثر ممن حولك رغم الاحتياطات، وإذا كان لديك خفقان متكرر وتوتر مستمر ونقص في التركيز وعدم القدرة على النوم العميق، وتعلق بمتابعة الأخبار ليلًا ونهارًا في وسائل التواصل الاجتماعي فأنت لا شك تعاني من قلق، أو أعراضه.

وأكدت أنه لا مناص من حدوث بعض الاضطرابات النفسية أو ظهور أعراض، في مثل هذه المرحلة التي تشهد فيها البشرية قلقًا بسبب انتشار فيروس كورونا، مشيرة إلى أن اضطرابات الهلع والوسواس القهري والقلق تعتبر بين أبرز الاضطرابات الشائعة في مثل هذه الأزمات.

كما شددت على ضرورة اتباع تعليمات المتخصصين في مجال الصحة النفسية، وخبراء الأمراض السارية والصحة العامة والأمراض الصدرية والباطنية، واتباع نصائح المصادر الموثوقة مثل وزارة الصحة والجمعية الطبية التركية، وتجنب تفسيرات الأشخاص الذين ليس لديهم خبرة في تلك المجالات.

ولفتت الدكتورة أيلم إلى أهمية تقليل متابعة الأخبار المتعلقة بعدد الوفيات حول العالم جراء الإصابة بكورونا، لاسيما التي تنشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والاستمرار في ممارسة العادات اليومية كما كانت من قبل، إلى الحد الذي يسمح به مسؤولو الصحة، لأن ذلك سيريح الشخص ويقلل من شدة إشارات الخطر التي تنتقل إلى الدماغ.

كما نصحت بالالتزام بالعناية الشخصية أثناء الجلوس في المنزل، وعدم الجلوس لفترات طويلة بألبسة النوم، والاستيقاظ في ساعات مبكرة والتخطيط لنشاطات ممتعة.

وتابعت جانقورتاران: يجب التخطيط للأنشطة التي ستضيف معنى للحياة اليومية على أن تتم هذه الخطط دون انقطاع.

وأشارت أن النوم الجيد، فعال في دعم المناعة البدنية الذي يعتبر خط الدفاع الأهم ضد الفيروسات. لذلك يجب أخذ قسط جيد من النوم كل يوم والاستيقاظ باكرًا.

كما لفتت جانقورتاران أن الضحك خلال الأوقات العصيبة والمزاح ومشاهدة المقاطع المسجلة (الفيديو) المضحكة في وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يساعد الدماغ على الخروج من حالة الإنذار إلى الاسترخاء.

وقالت: إذا كنت تتبع توصيات الخبراء والجهات الصحية الرسمية، فأنت تبذل قصارى جهدك بالفعل من أجل عدم الإصابة بالفيروس.. يجب أن تكون قادرًا على التركيز على ما يمكنك التحكم فيه والحد من التوتر والخوف.

