

الآثار النفسية للحجر الصحي



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

البحث عن الضوء

من المعروف أن نقص التعرض لأشعة الشمس والضوء يؤثران على مزاج الأشخاص، كما هو الحال عليه لسكان بعض المناطق الباردة. لذلك في الأيام المشمسة، يُصبح بفتح النوافذ وترك الضوء يدخل للمنزل، كما أن الأطباء ينصحون بالتعرض للشمس يوميا من نصف ساعة إلى ساعة. وإذا لم تكن هناك شمس، ولا توجد حديقة في المنزل، فمجرد الإطالة من الشباك لنصف ساعة يوميا، يغير المزاج.

القيام بالتمارين الرياضية

عامل آخر يساعد على طرد الاكتئاب النفسي، هو النشاط البدني. طبعا العملية ليست سهلة داخل البيت مع بقية أفراد العائلة، لكن هذه فرصة من أجل إشراك الأطفال وتسليةهم عبر نشاط رياضي بسيط، ينشط الدورة الدموية ولأن حركة العضلات تُفرز مواد تؤثر إيجابا على الدماغ وعلى التفاعلات النفسية مع الآخرين.

الأكل الجيد والمتوازن

الأكل والطعام يساهمان بطريقة فعالة لعمل الأجهزة الدماغية، وأيضا للتوازن العاطفي للإنسان، حتى أن بعض الفيتامينات الموجودة في الأكل يمكنها أن تجعل الشخص سعيدا وغير متوتر، وأهم شيء هو تنويع الأكل والاعتماد على أكل صحي خالٍ من الدهون والسكريات.

اصنع علاقات أعمق وأوسع

هناك طريقتان أساسيتان للتغلب على الوحدة: الاهتمام بعلاقاتك الفعلية أو صنع علاقات جديدة. تأمل حالة صحتك الاجتماعية الحالية، ثم اتخذ خطوة جديدة لتعميقها مثل التواصل مع صديق أو فرد من العائلة لم تتحدث معه منذ وقت طويل، أو توسيعها، مثل السعي للتواصل مع شخص تود التعرف عليه.

وأخيرا يتهم البعض بأن التواصل البشري يمكنه نشر المرض. لكن هذا التواصل أيضا يمكنه تعزيز سلامتنا. لذا دعونا نستغل هذه الفرصة للاعتراف بأهمية العلاقات الإنسانية من أجل صحتنا، واستغلال التكنولوجيا من أجل سلامتنا الاجتماعية.

أن يستغرق الكثير من الوقت ويساهم في تمكين المخاوف منك. وإذا كنت ترغب في البقاء على اطلاع لأحدث المستجدات، فاستخدم مصادر موثوقة.

مراجعة ومحاسبة النفس والتخطيط للمستقبل

من الأمور المفيدة جدا في فترات العزل الاجتماعي أن يقوم الإنسان بمراجعة نفسه وزيادة التقرب إلى الله بالعبادات وزيادة قراءة القرآن وإصلاح النفس وتخليصها من الذنوب والزلات التي أفسدتها ومحاوله الرقي بها إلى الدرجات العلى.

وضع برنامج يومي للعمل والحياة

عدم وجود برنامج يومي مفروض، يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في النظام الحياتي. الاستيقاظ المتأخر وعدم احترام أوقات الأكل والسهر الليلي والمشااهدة المفرطة للشاشات، كلها عوامل تؤثر على جسم الإنسان وبالتالي على حالته النفسية. لذلك يجب وضع برنامج يشبه الأيام السابقة من دون حجر، واحترام هذا البرنامج قدر المستطاع. ويصبح من المهم إرساء إجراءات روتينية جديدة عندما تمكث طوال الوقت في المنزل. حاول الحفاظ على إيقاع يومي عادي. بالنسبة للكثيرين، توفر المدرسة والعمل المعنى والأمن في الحياة اليومية. ابحث عن طرق فعالة للعمل إذا كنت تعمل من المنزل. من الجيد أيضا أن تواصل ممارسة الهوايات التي تفضلها بنشاط.

التواصل وجها لوجه عن بُعد

محادثات الفيديو هي أفضل ما يمكن فيما يتعلق بالتواصل البشري، وهي في المرتبة الثانية بعد التواصل الشخصي؛ لأن ملامح الوجه ولغة الجسد والأشكال الأخرى من التواصل غير المنطوق مهمة من أجل تكوين الروابط الاجتماعية.

افعل الأمور التي تجدها مفيدة بالنسبة لك

قم بأشياء تستمتع بها أنت وعائلتك مثل مشاهدة الأفلام أو قراءة الكتب أو الاستماع إلى الموسيقى أو الكتب المسموعة. يمكن أن يصبح وقت الأسرة إيجابيا ولكن يجب أن تحترم حقيقة أن الأطفال قد يحتاجون أيضا لبعض الوقت بمفردهم.

تذكرت كل ذلك عندما كنت في إحدى السفريات خارج البلاد وكان علي أن أقضى ٥ أيام في الحجر الصحي حتى يتم التأكد من أنني خالٍ من الأمراض وحتى أستطيع دخول البلد والتقل فيه بحرية. وكان الحجر الصحي في فندق مريح وفي غرفة يتوفر فيها كل الإمكانات من إقامة وطعام وشراب في كل الوجبات مع توفر وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك القنوات التلفزيونية العديدة التي تجعلك تعيش الأحداث أولا بأول... ولكن مع كل تلك الوسائل يشعر الإنسان بأنه مقيد الحركة وهو شعور نفسي مؤلم عايشه الكثير من البشر خلال الفترة السابقة بسبب وجود القيود التي فرضت على البشر من العزل الاجتماعي والحجر الصحي بسبب انتشار وباء كورونا وتهديده المستمر للإنسانية.

وقد يكون المكوث في المنزل أو في الحجر الصحي أو في عزلة أمرًا مليئا بالصعوبات والضغط. ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق أو التوتر أو الانزعاج أو أن تواجه صعوبات في التركيز أو صعوبات في الخلود إلى النوم.

ودائما ما تتغير الحياة اليومية لجميع أفراد الأسرة عندما يتم وضعك في الحجر الصحي أو العزلة في المنزل ولا يمكنك الذهاب إلى العمل أو الالتقاء بالآخرين بالطريقة نفسها كما كنتم تفعلون من قبل. وغالبا ما يؤدي ذلك إلى أن يقل النشاط البدني، ويقل الانتظام في تناول الوجبات وربما يزداد النوم أو يقل مقارنة بما مضى. ويقضي معظم الناس كثيرا من الوقت أمام شاشات التلفاز والهواتف والكمبيوتر. وتتغير أيضا الإجراءات الروتينية اليومية للأطفال والشباب المعزولين بسبب العدوى.

● ولذلك فإننا دائما ما ننصح أي إنسان يُفرض عليه العزل الاجتماعي بأي سبب أو الحجر الصحي أن يتبع هذه الإرشادات حتى لا تتأثر صحته النفسية:

متابعة مستجدات الأخبار

هناك الكثير من المعلومات المهمة والنصائح المفيدة، ولكن التركيز المفرط على مستجدات الأخبار يمكن

من نعم الله علينا
أن خلقنا في
جماعة يشعر
بعضهم ببعض
ويشارك بعضهم
بعضا في المشاعر
والأحاسيس
الإنسانية، وعندما
نمقد هذه النعمة
نشعر بالكثير من
الألم ودائما ما
نقول إننا لا نشعر
بالنعم التي اجتباها
الله بها إلا حين
تسلب منا هذه
النعم.

وكم منا من
تمنى أن يخلو
إلى نفسه لفترة
من الزمن يبعد
بها عن صراعات
الحياة المادية
والاجتماعية
والأسرية ومشاكل
العمل حتى
يستطيع أن ينظم
أموار حياته مرة
أخرى، وحتى
يجدد ويصفي
نفسه من مشاغل
الحياة، ولكن حين
تفرض علينا
تلك الخلوة أو
العزلة فإن الشعور
والأحاسيس
تختلف بشكل
جذري ومؤثر.