

استشارية : معاناة 13% بالتوتر و 21% بالاكتئاب تجسد حجم كارثة كورونا

رأت الاستشارية النفسية الدكتورة هويدا الحاج حسن ، أن الدراسة النفسية التي أجراها فريق بحثي من جامعة الملك سعود ممثلاً بكرسي سا بك لأبحاث وتطبيقات الصحة النفسية على أفراد المجتمع وكشفت وجود أعراض الاكتئاب عند 21 % ، والقلق عند 18 % ، والتوتر عند 13 % ، واعتبرت هذه النسب أعلى من المعدل المعتاد في المجتمع ، تجسد أن الجائحة خلفت ورائها الكثير من الانعكاسات النفسية على صحة الانسان ، كما ترتب عليها ارتفاع الحالات النفسية ، وهذا الأمر انعكاس طبيعي نتج عن كثير من الأمور مثل الخطر المنزلي ، الانعزال عن وسائل الترفيه ، عدم التواصل الاجتماعي الحضوري ، غياب الأنشطة الاجتماعية والترفيهية ، وكل هذه المعطيات بالتأكيد تؤدي إلى سهولة تعرض الفرد للأمراض النفسية ومنها القلق والتوتر ، التفكير الدائم بما سيحدث غدًا ، الترقب والخوف للمصير المجهول.

ارتفاع الأمراض النفسية:

واعتبرت الدكتورة هويدا جائحة كورونا من أخطر الأوبئة التي شهدتها كوكب الأرض ، لكون الفيروس لم يقتصر على دولة واحدة بل العالم بأكمله ، مما جعل تداعياته تشمل كافة المجالات ومنها الصحة والاقتصادية والاجتماعية وغيرها ، كما ترتب التأثير النفسي على كافة أفراد المجتمعات ، وبالتالي فإن ارتفاع نسب الأمراض النفسية سيكون بالتأكيد يوازي حجم مشكلة جائحة كورونا .

الاستمرار في العودة الآمنة:

ودعت الدكتورة هويدا أفراد المجتمع بالتفاؤل والتسلح بالصبر والدعاء بأن يرفع الكريم هذا البلاء عما قريب ، وأن يشفي المرضى ويرحم من توفوا بسببه وأن يحمي الجميع ، وعلى أفراد المجتمع الاستمرار في العودة الآمنة لانجاح جميع خطط التعافي والاستمرار في تطبيق الاحترازات الوقائية والتدابير الصحية الخاصة بمكافحة كورونا .

تفاصيل الدراسة العلمية:

وكانت دراسة علمية، أجراها فريق بحثي من جامعة الملك سعود ممثلاً بكرسي سا بك لأبحاث وتطبيقات الصحة النفسية برئاسة الدكتور أحمد بن نايف الهادي، وعضوية كل من الدكتورة خلود بنت محمد المنصور والدكتور محمد بن عبدالرحمن العرابي، قد أكدت أن جائحة كورونا ساهمت في رفع معدلات الاكتئاب والقلق والتوتر لدى المجتمع السعودي.

وهدفت الدراسة إلى قياس الأثر النفسي لجائحة كورونا (كوفيد-19) على المجتمع السعودي. وقد تم نشر هذه الدراسة في مجلة Psychiatry BMC المتخصصة في الطب النفسي. واطهرت نتائج الدراسة أن لجائحة كورونا أثرًا نفسيًّا على المشاركين في الدراسة. علمًا بأن جمع البيانات كان خلال الأسابيع الأولى من الجائحة، وتحديدًا في شهر إبريل 2020م.

قلق واضطرابات النوم:

وكان الأثر النفسي من متوسط إلى شديد خلال فترة الجائحة؛ إذ بلغت نسبة أعراض الاكتئاب 21 %، وأعراض القلق 18 %، وأعراض التوتر 13 %، وهي نسب أعلى من المعدل المعتاد في المجتمع. كما أظهرت الدراسة أيضًا أن معدل الاكتئاب والقلق والتوتر واضطراب النوم كان أعلى في الفئة الأصغر سنًّا من عينة الدراسة، وفي الإناث أكثر من الذكور، وكذلك أعلى لدى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية قبل الجائحة.

وأوضحت الدراسة أن هناك علاقة قوية بين عدم تحمُّل المجهول الذي له دور كبير في تطور الأعراض النفسية والاكتئاب والقلق والتوتر واضطراب النوم، وكذلك أثبتت الدراسة وجود علاقة أيضًا بين استراتيجيات المواجهة مثل الإنكار ولوم الذات والاضطرابات النفسية. وأكد الباحثون أهمية قيام الجهات المعنية بالصحة النفسية بالاستفادة من هذه الدراسة والدراسات المماثلة لعمل خطة مدروسة لمواجهة الأثر النفسي أثناء الأزمات.