

نحن أمواج من نفس البحر، وأوراق من نفس الشجرة، وأزهار من نفس الحديقة" سينيكاً.

تم تحضير هذه المادة من قبل جمعية الأطباء النفسيين الأتراك، قسم الصحة النفسية في الكوارث والصدمات.

الوصمة في الصحة، هي اتجاه سلبي يتضمن ذم، عداوة، تقليل من القيمة والتمييز نحو الأفراد أو المجموعات الذين يعانون من مرض معين، أو نحو الأماكن والأشياء المرتبطة بالمرض. ويحدث بشكل خاص في الأمراض المعدية حيث يشمل الوصمة كل من له علاقة بالمرض، وذلك اعتماداً على معلومات حقيقية أو مشوهة أو أفكار شائعة حيث يصبح الأشخاص المستهدفين عرضة للوصمة. في زمن الأوبئة قد تصبح المجموعات التي كانت سابقاً عرضة للوصمة مجدداً مستهدفة، كالأشخاص الذين من عرق آخر غير العرق الأبيض، وكبار السن، واللاجئين، والأشخاص ذوي التعليم المنخفض والفقراء.

الوصمة، الوباء، فيروس كورونا المستجد.

وقد أدت هذه الأوبئة على مر التاريخ إلى التمييز ضد المصابين بالمرض، ومن لديهم احتمالية عالية للإصابة، والإداريين والعاملين في المجال.

في الأيام الأولى لانتشار فيروس كورونا المستجد ظهرت سلوكيات وأقوال تمييزية وتنم عن الوصمة ضد الآسيويين وخاصة الصينيين، ومع انتشار المرض فقد استهدف التمييز أيضاً الكثير من الأفراد والمجموعات مثل كبار السن، والسياح، والعاملين في المجال الصحي، وخاصة المرضى وأقاربهم.

منذ بداية المرض بدأت انتشار المقولات العنصرية، والخرافات، والمعلومات غير الصحيحة من خلال الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي حول تأثير أو عدم تأثير مجموعات عرقية واثنية بالفيروس. وقد ظهرت العديد من نظريات المؤامرة تتهم بعض الدول بنشوء المرض مما عزز التمييز الحاصل.

ما يعاني منه المتعرضون للعنصرية؟

• الأمر الأكثر ألماً وتدميراً فيما يخص العنصرية هو أن الأفراد يشعرون أنهم لا ينتمون إلى المجتمع الذين يعيشون فيه،

• يؤدي سلوك الرفض من قبل المجتمع إلى إحساس الفرد بالوحدة والابتعاد عن المجتمع وانغلاقه على ذاته تدريجياً.

• أعراض التوتر، الانسحاب الاجتماعي، التشاؤم، فقدان الأمل، العجز، انعدام الحيلة، الإحساس بالذنب من الممكن أن تقترح ظهور المرض النفسي.

• معظم الأفراد الذين يعيشون هذه العنصرية يتبنون هذا التوجه العنصري نحو أنفسهم.

• الإحساس بالتشاؤم، فقدان الأمل، الضعف، الذنب، العار، والمخاوف والقلق حول المستقبل قد تسبب في شعور الشخص بالغضب الشديد نحو نفسه أو الآخرين مما يجعله يرغب في إيذاء نفسه أو الآخرين.

ثمن الوصمة!

● تعرض الناس للتمييز قد يدفعهم لإنكار المرض أو إخفاءه

● قد تمنع الوصمة الشخص المعني من الحصول على المعلومات الصحيحة والكافية، مما يزيد من إحساسه بالقلق. قد يمتنع الأشخاص عن الوصول إلى الخدمات الصحية وقد يقدمون على ذلك بشكل متأخر.

● قد تسبب مشاعر فقدان الأمل ورفض العلاج الطبي إلى الحد من أثر فعالية علاج المرض.

● إن كان الشخص من ضمن المجموعة الموصومة، والجميع يعامله على أنه مسبب للعدوى ومؤذي فقد يدفعه ذلك إلى شعوره بأنه محمي من العدوى مما يمنعه من اتباع إجراءات الحماية وامتناعه عن إجراءات الحجر، مما يزيد من احتمال انتشار العدوى.

كبش الفداء (الأضحية/ القربان) لفايروس كورونا المستجد:

كبار السن: ما فوق ال 65 عاماً يعانون من هذا المرض بشدة أكبر مقارنة لمن هم دون هذا السن وذلك بسبب وجود مشاكل صحية أخرى مرافقة لديهم. ويتم اتهامهم بسبب عدم اتباعهم لإجراءات الحماية بشكل كاف وتجاهلهم صحتهم الخاصة والصحة العامة. وقد أصبحوا معرّضين لإجراءات منع أكثر من غيرهم مما أدى إلى تجاهل إرادتهم الشخصية من قبل الآخرين.

الصينيين والأوروبيين والأجانب: ظهر فيروس كورونا المستجد لأول مرة في الصين في مدينة وهان في أواخر عام 2019 ثم بدأ بعدها بالانتشار بسرعة. انتشر الوباء في الصين أولاً ثم بدأ بالانتشار في باقي دول العالم. بدأت انتشار الإصابات وتزايد الأعداد في جميع القارات باستثناء القارة القطبية، حتى أن نسبة الحالات التي سُجّلت خارج الصين تجاوزت الأعداد التي في الصين. وبالتالي أصبح مركز الوباء الجديد، أوروبا. وبدأ التعامل مع كل من يعيش في الصين أو حتى في آسيا، ممن هم على تواصل مع خارج البلاد أو من يقيمون في بلاد أخرى على أنهم يحملون الفايروس وأنهم تهديد محتمل قد يسبب في نشر المرض حتى إن لم يكونوا مصابين به.

العائدون من خارج البلاد: تم بعد عودة العديد من المسافرين من الدول التي انتشر فيها الوباء بشكل كبير خلال الأسابيع الأخيرة، وتعرض هؤلاء للتمييز والعنصرية. من المؤكد أن الحجر ضروري لهذه الإجراءات الصحية. لكن على سبيل المثال، تم النظر إلى العائدين من العمرة على أنهم السبب في انتشار المرض حتى بعد اتمامهم فترة الحجر الخاصة بهم، واستبعادهم من المجتمع. لكن المجتمع لم يتفهم المظالم التي عاشها العائدون من العمرة، فقد تم تحديد فترة تأشيرة العمرة وسفرهم خارج البلاد قبل وقت طويل. ولم يتمكن المسافرون من تلقي إجراءات الوقاية الكافية هناك واضطروا للبقاء بعيدين عن منزلهم في ظروف لا يعلمونها عند عودته...

المرضى، أقاربهم، وأولئك الذين تعافوا: من الممكن لجميع الأشخاص الذين لديهم أعراض مشابهة للإنفلونزا كسيلان الأنف والسعال غير المصابين بفيروس كورونا ممن يرتدون الكمامات الواقية عند خروجهم من المنزل أو الذين بقوا في الحجر الصحي أو المشفى وتعافوا من المرض أو عوائلهم التعرّض للوصمة والتمييز وكأنهم لا زالوا مصابين بالفايروس ومن الممكن أن ينقلوا العدوى.

العاملون في المجال الصحي: قد يتم استبعاد العاملون في المجال الصحي الذين هم على اتصال مباشر مع المرضى. وقد نرى ذلك حتى من الأشخاص الذين يدعونهم ويرسلون رسائل إيجابية لهم عن بعد. فقد يتعرضون للتمييز في المنازل أو عند دخولهم إلى البناء أو عند التسوق حتى إن كانت الإجراءات اللازمة متخذة والمسافة الاجتماعية مراعاة.

الكلمات مهمة!

عند الكلام عن فيروس كورونا فإن بعض الكلمات مثل (اشتباه، حالة، العزل...) هذه الكلمات قد تحمل معنى سلبي لبعض الناس وقد تغذي توجع الوصمة للذين يملكونه أصلاً. وقد تسبب استمرار الأنماط السلبية، الموجودة والافتراضات، وقد تقوي من العلاقة الخاطئة بين المرض وعوامل أخرى، وتساهم في انتشار الخوف وقد تسبب في إذلال المصابين بالمرض.

نحن والإعلاميون عن طريق كل وسائل التواصل، من الأفضل أن نستخدم لغة تظهر الاحترام للإنسان وأن يتم تعزيز فكرة (الإنسان أولاً). فالكلمات التي تستخدم في الإعلام مهمة لأنها تعبر عن طريقة التواصل واللغة الشائعة المستخدمة في المجتمع مع مرض كورونا المستجد.

قبل كل شيء!: لا تقل (حالات كورونا فيروس، ضحايا كورونا فيروس، عائلات فايروس كورونا، أو المرضى)، فهم بالنهاية أشخاص مصابون بمرض كورونا، أو أشخاص متعافين من مرض كورونا، أو أشخاص عولجوا من مرض كورونا، عندما يتعافون من المرض فهم أفراد سيتابعون حياتهم وعملهم، ولديهم من يحبونهم. فمن المهم جداً أن نقلل الوصمة من خلال التأكيد على عدم ربط هويتهم بمرض كورونا.

أشياء يجب أن تعرفها، فيروس كورونا المستجد أثر وسيؤثر على الكثير من المناطق الجغرافية، وعلى كثير من الناس من دول مختلفة. فهو لا يرتبط بأي شكل من الأشكال ببلد واحد أو اثنية معينة. لذلك حاول أن تكون داعماً ومتفهماً لمن تأثر بالفيروس بغض النظر من أي دولة كان. لأن الأشخاص الذين تأثروا بسبب فيروس كورونا المستجد لم يقوموا بأي شيء خاطئ.

حقائق حول فايروس كورونا المستجد في محاربة الوصمة:

- لا يميز كورونا المستجد بين العرق، الجنسية، الانتماء الاثني.
- ليس من الضروري أن يكون من يضعون الكمامات مصابون بمرض الكورونا.
- حارب الوصمة من خلال نشر المعلومات الصحيحة عن الكورونا.
- تجنب نشر الأخبار الخاطئة، في حال واجهت أخبار خاطئة أو لاحظت تمييز، أو سمعت أو رأيت فحاول تغييره، بشكل مؤدب وأخبر أن الوصمة سواء سلوكاً أو كلاماً يزيد من الخوف ويعرضنا كلنا لحالة أقل من الأمان.
- كن داعماً وأظهر التعاطف مع الأكثر تضرراً. استمع، تعاطف، وإن تمكنت من الحصول على الموافقة انشر قصص الذين تعرضوا للوصمة مظهراً أنه من غير المقبول ذلك.
- الذين يميزون، يصمون، والذين ينشرون إشاعات خاطئة في كل مكان في المدرسة في العمل وعلى وسائل التواصل الاجتماعي، اعرفهم، ساعدهم على معرفة المعلومات الصحيحة.

توجيهات لعامة الناس

افعل!

- تحقق من صحة المعلومات التي تحصل عليها من المصادر الموثوقة.

- قم بالتخطيط لأهم الاحتياطات، والإجراءات المنقذة للحياة، كالفحص المبكر مع العلاج اعتماداً على المعلومات التي تحصل عليها من المصادر الموثوقة.

- في حال ملاحظتك لمعلومات خاطئة أو عنصرية فقم بتصحيحها بشكل مؤدب وامنع نشرها.

- فيروس كورونا ينتشر بين كل المجموعات الدينية والعرقية والجنسيات بنفس الطريقة، لذا تعاطف وتقبل جميع البشر، كن قدوة لأبنائك في هذا الموضوع.

- أظهر التعاطف والدعم للمجموعات الأكثر خطورة وإن كنت قادراً على تقديم المساعدة بأي طريقة فقم بذلك.

- تذكر أن كل شخص معرض لأن يكون مريضاً، وأن المرض ينتشر بين كل مجموعة بنفس الطريقة، لا تنسى ذلك وحذر المحيطين بك إن كانوا يظنون العكس.

لا تفعل!

- تجنب أن تقوم بشكل غير واعي بنشر وتصديق كل الأخبار التي تسمعها.

- تجنب الاستماع للتوصيات الصادرة عن مصادر غير معروفة.

- لا تعمل على مشاركة المعلومات الخاطئة بخصوص فيروس كورونا المستجد أو المعلومات العنصرية.

- لا تحيز وتعتبر أن بعض المجموعات الدينية والعرقية والجنسيات أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد من غيرها.

- تجنب الكلام الذي يزيد الكراهية، والتحيز، والإذلال، والتقليل من القيمة، ويزيد القلق المتعلق بالمجموعات الأكثر خطورة فيما إن أصيبت بفيروس كورونا المستجد.

- تجنب استخدام التعبيرات التي تجعل فئة محددة من الناس تشعر بأنها مذنبه أو تظهرهم بطريقة سيئة.

توجيهات للعاملين في المجال الصحي

افعل!

- شارك معلومات صحيحة حول كيفية انتشار الفيروس.

- حافظ على السرية التامة وأظهر الاحترام لخصوصية المرضى والأشخاص الذين على اتصال معهم.

- شارك المعلومات التي تزيد من الوعي دون إثارة الخوف حول فيروس كورونا المستجد.

- انتبه بخصوص الصور التي تتم مشاركتها وتأكد أنها لا تعزز من الأفكار النمطية.

- تذكر أن كل شخص معرض لأن يكون مريضاً، وأن المرض ينتشر بين كل مجموعة بنفس الطريقة، لا تنسى ذلك وحذر المحيطين بك إن كانوا يظنون العكس.

لا تفعل!

- تجنب مشاركة التوقعات التي تخالف المعلومات المثبتة علمياً

- تجنب مشاركة المعلومات، مثل الصور وفحوصات المرضى أو المرضى المحتملين مع أي جهة ثالثة، في وسائل تواصل اجتماعي والصحافة وما إلى ذلك.

- لا تشارك المعلومات التي قد تزيد من ذعر الناس أو المعلومات التي لا أصل لها من الصحة.

- لا تشارك الصور التي تعزز من الوصمة والتي قد تسبب نتائج سلبية.

- تجنب استخدام التعبيرات التي تجعل فئة محددة من الناس تشعر بأنها مذنبية أو تظهرهم بطريقة سيئة.

توجيهات للحكومة، القادة، ووسائل الإعلام.

افعل!

- استخدم العبارات التالية: (الأشخاص المصابين بفيروس كورونا، الأشخاص الذين يخضعون للعلاج بسبب فيروس كورونا، الأشخاص الذين تعافوا من فيروس كورونا، والأشخاص الذين فقدوا حياتهم بسبب فيروس كورونا).

- استخدم عبارة (الأشخاص المحتمل تشخيص كورونا فيروس لديهم).

- استخدم عبارة (الأشخاص المصابين بالفيروس) أو الأشخاص الذين انتقلت إليهم عدوى الفيروس).

- تعامل مع خطورة كورونا فيروس المستجد استناداً إلى المعلومات العلمية وتوصيات الصحة الرسمية.

- استخدم العبارات الإيجابية، والإجراءات والعلاجات التي ستساعد الكثير من الأشخاص من التغلب على هذا المرض.

هنالك خطوات نستطيع جميعاً القيام بها لحماية أنفسنا، أحبائنا والأشخاص الذين لديهم أوضاع خاصة.

لا تفعل!

- لا تربط المرض بمكان أو مجموعة عرقية معينة فهذا الفيروس ليس (فايروس وهان)، (الفايروس الصيني)، أو (الفايروس الآسيوي). لا تقل (حالات كورونا) أو (ضحايا كورونا).

- لا تقل (المشتبهين بكورونا) أو (حالات مشتبهة).

- لا تقل (ناقلي عدوى الفيروس)، (من يسببون عدوى الآخرين)، (ناشري الفيروس)، لا تستخدم العبارات التي تفيد معنى التعمد أو تحمل اتهاماً.

- تجنب تكرار الإشاعات الغير مؤكدة وتجنب استعمال عبارات (القيامة/ نهاية العالم/ الطاعون) والعبارات المماثلة التي تنشر الرعب.

- لا تسلط الضوء أو تؤكد الرسائل السلبية والتي تحوي تهديد.

كعاملين في المجال الصحي،

نوصي بالوقوف في وجه هذا المرض، في هذه الأيام الصعبة التي نشعر فيها بعدم الحيلة، من خلال حماية الروابط التي تحتوي الحب، الاحترام، الرحمة ورعاية الآخرين، ورعاية أنفسنا، لمقاومة الصعوبات جميعها ولأجل سلامة الجميع. .

المساهمون (حسب الترتيب الأبجدي):

Dr. Ayşe Devrim Başterzi د. عائشة ديفريم بيشتازي.

Dr. Ender Cesur د. اندار جيسور

Dr. Rengin Güvenç د. رينجن جوفان

Dr. Rümeyza Taşdelen د. رميسه تاشديلان

Dr. Taner Yılmaz د. تانير يلماز

Prof. Dr. Nilgün Toker. أيضاً الشكر على الدعم والمساهمة أ.د. نيلغون توكار..

رجمين (Çeviriyi yapanlar)

(Ersin Uygun) أرسين أويكون

(Bayan Hakkı) بيان حقي

(Ayham AL Hawari) أيهم الحواري

(Salah Addin Lekkeh) صلاح الدين لكه

(Zeynep Amine Mısırlı) زينب مصري

المراجع:

1. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. Psychiatry Clin Neurosci. February 2020; Epub ahead of print

2. “Reducing Stigma”, Centers for Disease Control and Prevention- COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/reducing-stigma.html>



- European Centre for Disease Prevention and Control. Novel coronavirus in China. 3.
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china> (Accessed on January 23, 2020).
- Centers for Disease Control and Prevention. 2019 Novel coronavirus, Wuhan, China. Information for 4.
Healthcare Professionals. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/index.html>
- Morganstein, J. C., Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Holloway, H. C. (2017). Terrorism and Weapons of 5.
Mass Destruction. In R. J. Ursano, C. S. Fullerton, L. Weisaeth, B. Raphael (Eds.). *Textbook of Disaster
Psychiatry, 2Ed* (pp. 193-211). Cambridge University Press. Cambridge, UK.
- World Health Organization, UNICEF, IFFR (2020) Social Stigma associated with COVID-19. A guide 6.
to preventing and addressing social stigma
[https://www.epiwin.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-
24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf](https://www.epiwin.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf) adr

