

في أثناء فيروس كورونا المستجد: ما الذي يستطيع كبار السن القيام به للحفاظ على صحتهم النفسية جيدة؟

تم تحضير هذا العمل من قبل قسم الطب النفسي لكبار السن في جمعية الأطباء النفسيين الأتراك: أحدث وباء كورونا المستجد الذي بدأ في نهاية عام 2019 وضعاً جديداً لم نعتد عليه.

في 21 من شهر آذار 2020 صدر قراراً يُمنع بموجبه كبار السن (فوق 65 عاماً) ومن يعانون من الأمراض المزمنة قراراً يمنعهم من الخروج من منازلهم وذلك لتجنب إصابتهم بالفيروس.

ما الذي يجب القيام به للحفاظ على صحتنا النفسية في هذه الظروف؟

في البداية هنالك توصيات عامة يجب الالتزام بها مهما كان عمرك:

- للحصول على معلومات عن الوباء عليك الاستماع إلى الخبراء بالموضوع.
- لا تأخذ بعين الاعتبار التوصيات الصادرة من أشخاص غير متخصصين.
- لا تعتمد على الشائعات في تطبيق الاحترازاات ولا تحاول علاج نفسك بنفسك.

أ. لمن هم فوق الـ 65 عاماً.

في حال تنفيذ الحجر وعدم الخروج إلى الشارع، فكثيراً ما يعاني الأشخاص من مشاكل نفسية أو مشاكل يومية. للحفاظ على صحتنا النفسية يجب أولاً تأمين احتياجاتنا الضرورية والأساسية، ويأتي بعد ذلك الاطمئنان للحصول على المساعدة. لذا سنقدم بعض التوصيات حول هذا الموضوع:

1. التزم بقانون عدم الخروج للشارع.
2. اتصل هاتفياً مع أقاربك الذين من الممكن أن يقدموا لك المساعدة، واطلب منهم مساعدتك في التسوق، وسحب الأموال، ودفع الفواتير، وتحضير الطعام، والحصول على الدواء.
3. جهز أرقام هواتف للاتصال في حالات الطوارئ واجعلها في متناول يدك، مثل طبيب العائلة، ومدير البناء، وجارك المقرب، ومختار المنطقة التي تعيش فيها.
4. احصل على أرقام هواتف المحلات القريبة منك مثل: اللحام، الصيدلية، واطلب حاجياتك عبر الهاتف وقم بتنفيذ الطلبات عند وصولها إليك.
5. في حال عدم تواجد من هو قريب منك وكانوا يعيشون بعيداً/ وكنت مريضاً/ أو كنت من المجموعات الأكثر خطورة، فاطلب المساعدة من الدولة أولاً:

- أ. اتصل بالأرقام (112، 155، 156)، أسأل أسئلتك واطلب المساعدة في الحصول على الحاجات التي تريدها. سجل أي المؤسسات وأرقام الهواتف التي ستطلب منها المساعدة.
- ب. حدد أوقاتاً معينة لمشاهدة التلفاز، وتابع الحملات الموجهة للعامة ومقاطع الفيديو القصيرة التثقيفية.
- ت. اطلب المساعدة بالاتصال بالرقم 112 في حال كان لديك سؤال يتعلق بالصحة، حاول قدر الإمكان أن لا تذهب إلى المشفى.
- ث. أسست البلديات، والولايات والقائم مقام مجموعات خاصة لتقديم المساعدة للأشخاص فوق عمر الـ65، تابع تفاصيل هذه المعلومات عبر التلفاز واطلب المساعدة من المؤسسات المذكورة.
- ج. لا تخجل من طلب المساعدة ممن يستطيع تقديمها لك سواء كان من أقاربك، أو أصدقاءك أو جيرانك. وتذكر أن هذه الظروف التي نعيشها غير طبيعية فلا تخجل من طلب المساعدة.
- ح. لا تصدق كل من يأتي إلى بابك ويدّعي أنه من طرف جمعية خيرية، بل اطلب رؤية الهويات التعريفية وفي حال راودك الشك أغلق الباب واطلب المساعدة من الجيران.
6. بعد قيامك بتأمين احتياجاتك الأساسية فيمكنك القيام بالعديد من الأشياء لنفسك في مدة الحجر:
- أ- اعتن بتغذيتك، قم بإعداد الطعام وحافظ على الغذاء الصحي.
- ب- اشرب الكثير من السوائل ولا تبقى عطشاً.
- ت- حافظ على نظامك الغذائي، ولا تهمل فحص السكر والضغط.
- ث- قم بالمشي وممارسة الأنشطة الرياضية في المنزل، ولا تقم بالتمارين دفعة واحدة، بل على عدة دفعات، وحدد أوقاتاً محددة في اليوم تمارس فيها الرياضة والمشي لمدة 5 أو 10 دقائق.
- ج- لا تهمل نومك، إن لم تتمكن من النوم ليلاً، فأثناء اليوم في ساعات الظهر خذ غفوة قصيرة لتساعدك على الراحة وتتمكن من النوم مساءً مجدداً.
- ح- لا تهمل أخذ دوائك، في حال واجهتك صعوبة في الحصول على الدواء فتواصل مع طبيبك أو الصيدلية من خلال الهاتف واطلب المساعدة.
- خ- حدد ساعات معينة أثناء اليوم لمتابعة التلفاز والراديو، وتابع من خلالهما الأخبار، استمع لحملات المعلومات الموجهة للعامة، ولكن لا تستمر بمتابعة الأخبار في الأوقات الأخرى.
- د- إذا ساعدتك صحتك فاطهو الطعام يومياً، بدون أن ترهق نفسك و قم بالتنظيف بشكل بسيط، واستمر بالمهام اليومية بدون انقطاع فهذا يساعدك على الحفاظ على القوة الذهنية وحماية صحتك النفسية.
- ذ- خطط أنشطتك اليومية مثل الأكل، المشي، التنظيف، مشاهدة التلفاز، الأعمال اليدوية، وحافظ على نظام يومي يشعرك بأن الأمور تحت سيطرتك مما يزيد من إحساسك بالأمان.
- ر- خصص وقتاً للأنشطة التي تحبها مثل الاستماع إلى الموسيقى، والأعمال اليدوية، وقراءة كتاب.
- ز- قم بالاتصال هاتفياً مع الأشخاص الذين تحبهم وتكلم معهم كثيراً، خفف من إحساسك بالوحدة. بإمكانك الاتصال من خلال الهاتف أو الانترنت ورؤية من تحب. إن كنت لا تعرف كيف تقوم بذلك أحبابك يساعدونك بذلك. لا يوجد ما تخجل منه لعدم معرفتك بهذه الوسائل.
- س- إن كانت صحتك تساعدك، فقم بمساعدة جيرانك وأقاربك، كأن تعد لهم الحساء (مع الانتباه إلى الحفاظ على المسافات أثناء تقديمه لهم)، وأن تصنع الحلوى لأطفالهم وتقدمها لهم مساءً، أنشطة كهذه تزيد من إحساسك بالسيطرة وتؤثر بشكل إيجابي على صحتك النفسية.

ش- في حال كان لديك مشكلة صحية، كالدواء، أو سؤال مرتبط بالمرض، تواصل مع طبيب الأسرة أو طبيبك المتخصص الذي يتابع معك عبر الهاتف، فالعديد من العيادات والمشافي توفر الاستشارات عبر الهاتف في فترة الوباء لمرضاها الذين يتابعون معهم العلاج، ولا تذهب إلى المشفى إلا في حال كان لديك مشكلة عاجلة.

ب. للأشخاص القريبين ممن أعمارهم فوق الـ 65 عاماً

- 1.ضع خطة لتتمكن من تأمين الاحتياجات الضرورية في حال كان هنالك شخص كبير في العمر، واتصل بمن هم قريبين منك لمساعدتهم.
- 2.كبار العمر لا يطلبون المساعدة بشكل متكرر من المحيطين بهم لأنهم لا يريدون أن يسببوا لهم التعب، لذا حاول تأمين الاحتياجات التي تظن أنها أساسية لكبار العمر من أقاربك من دون أن تنتظر منهم طلب ذلك (مثل سحب المال من المصرف، ودفع الفاتورة، والتسوق، وتأمين الأدوية، وأشياء مشابهة).
- 3.حافظ على تواصل قصير جداً، قدم احتياجاتهم من الباب، كالأدوية وحاجيات التسوق، وذكّر قريبك الكبير في العمر أن يغسل يديه بعد تسلّم الأشياء منك، حاول تذكيرهم بذلك في كل مرة فربما ينسون القيام بذلك.
- 4.اتصل هاتفياً بشكل مستمر وتحدث معهم حتى وإن كانت مكالمة قصيرة. وأثناء هذه المحادثات أطلعهم على آخر الأخبار الصحيحة بالوضع الحالي، وأخبرهم بالتطورات الإيجابية.
- 5.حافظ على الصيغة الإيجابية أثناء تقديم المعلومات لأقاربك والتحذيرات. مثلاً (بدل أن تقول لهم إن لم تغسل يديك ستصاب بالمرض وتنقل للمشفى) أخبرهم (غسل الأيدي لمدة طويلة يعتبر مهماً جداً للحماية من المرض، قريباً سيكون كل شيء على ما يرام).
- 6.إن كان هنالك أعراض تتعلق بصحة قريبك وتثير قلقك مثل (الأرق، فقدان الوزن، البكاء المتكرر، تراجع الحالة الصحية للمرض المزمن، وما إلى ذلك) شجع قريبك على الاتصال بطبيبه أو قم أنت بالاتصال بالطبيب
- 7.حاول ألا تتحمل مسؤولية أقاربك كاملة لوحدهم، أطلب المساعدة من المحيطين بك، شارك معهم العبء، وإلا فإنك قد تعاني من التعب الشديد.
- 8.خطط بشكل مسبق لما ستقوم به مما سيساعدك على استخدام طاقتك بشكل فعال ويمنع عنك الشعور بالإعياء.
- 9.إن كان عبء مساعدة أقاربك يقع عليك وحدك فلا تخجل من طلب المساعدة من أصدقاءك، حتى لو لم يكونوا قادرين على مساعدتك جسدياً فهم قادرون على الاستماع لمشاكلك ومساعدتك في حلها.
- 10.لا تتجاهل احتياجاتك الخاصة، وامنح نفسك وقتاً للراحة.
- 11.في أوقات الطوارئ اطلب المساعدة من الجهات المتخصصة من قبل وزارة الصحة، والإطفائية، والشرطة، وأرقام الهواتف الأخرى المتخصصة للمساعدة.

ت. لكل فرد في المجتمع.

1. لا تخرج إلى الشارع إلا في حالات الحاجة الضرورية، اتبع هذه القاعدة حتى لا تنقل المرض.
2. في حال كنت تعيش مع كبار السن أو أحد من أقاربك من كبار السن، فقم بمساعدتهم من خلال القيام بمهام التسوق، ودفع الفواتير، والحصول على الأدوية وما إلى ذلك.
3. قم بتذكير كبار السن الذين لديهم مشكلة النسيان بضرورة غسل يديهم بشكل دوري.
4. حاول أن تتواصل بشكل يومي معهم، اتصل من خلال الهاتف أو قم بإجراء مكالمات فيديو إن كان ذلك ممكناً.
5. قدم لهم المعلومات الصحيحة ولكن تجنب الأخبار المقلقة، السلبية أو الكارثية.
6. في حال كان أقاربك من كبار السن في مكان بعيد عنك أو لا تستطيع الوصول إليهم، فأطلب المساعدة من جيرانهم القريبين أو الأقارب والأصدقاء.

لا تنسى!

سنتمكن من التغلب على هذا الوباء سوية وليس كل على حدة.

مساعدة الآخرين مع مراعاة القواعد سيحسن من صحتك النفسية.

في حال شككت بأعراض كورونا مثل: ارتفاع الحرارة، والسعال، وضيق التنفس فاتصل بالإسعاف 112 واطلب سيارة إسعاف.

ث. توصيات للمؤسسات العامة وقادة الرأي

1. كبار السن ليسوا من ينشرون الوباء ولكنهم الفئة الأكثر تضرراً. لذا يجب أن نراعي أثناء تحضير حملات للعامة أو تقديم معلومات للشعب أن نقوم بذلك دون وصم كبار السن.
2. يجب الإصرار على الحصول على رأي المختصين عبر الإعلام.
3. ربما من المهم إعطاء الأولوية لكبار السن الذين يعيشون بمفردهم، لأن تتوجه لهم خدمات جواله، يتكاتف فيها جهد كل من الأطباء النفسيين، والعاملين الصحيين، والأطباء وبمساعدة الجمعيات.
- أ. يمكن من خلال المعلومات المسجلة للتواصل للقيام بزيارات منزلية لكبار السن الوحيدين (عمال اجتماعيين، قائم مقام وما إلى ذلك).
- ب. قد يتم توزيع الطعام على من يحتاج من المؤسسات المعنية، واللقاح.
- ت. تأمين العلاج، والمساعدة بفحص الضغط وسكر الدم، لذا يجب تقديم توصيات للقيام بهذه الخدمات.

مترجمين (Çeviriyi yapanlar)

أرسين أويكون (Ersin Uygun)

بيان حقي (Bayan Hakkı)

أيهم الحواري (Ayham AL Hawari)

صلاح الدين لكه (Salah Addin Lekkeh)

زينب مصري (Zeynep Amine Mısırlı)



المراجع:

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak, version 1.0; 26 Şubat 2020 UN.pdf

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) websitesi, 22 Mart 2020 tarihinde ulaşıldı

