

الأزمة كورونا وجه آخر. سلسلة تحقيقات

أعدّها لفائدتكم: فريق مجلة التقوى

2

- * وباء فيروس كورونا الذي عاث فساداً في جميع أنحاء العالم دفع ملايين الناس إلى تطبيق الحجر الصحي على أنفسهم وذويهم مُكرهين.
- * الحجر الصحي هو حالة أو فترة تقييد لحركة الناس بهدف الحد من انتشار الوباء. وهو أمر يتخطى حاجز الضرورة، لا سيما في حال الافتقار إلى لقاح ناجح أو علاج شاف.
- * على أية حال، إذا كان في الحجر بلاء، فهو خير من نار الوباء.
- * سنركز على الصحة النفسية والبدنية في هذه السطور كخطوة حيوية للعودة إلى حياتنا الطبيعية.

تحقيق 2 : مخاطر في البيت، تضاهي الكورونا

على الرغم من الفائدة العظيمة التي تعود على الفرد والمجتمع من تطبيق هذا الإجراء، إلا أنه من الصعوبة بمكان إقناع البعض بتلك الفائدة، فهم لا يرون من الكوب إلا نصفه الفارغ كما أنهم لا يرون في الحجر الصحي إلا تقييد للحرية.. فهؤلاء قبل إقناعهم بضرورة الحجر الصحي علينا أن نبحث سبب كراهيتهم له. ثمة عوامل شائعة تعد من مثيرات التوتر أثناء الحجر الصحي مثل الخوف والقلق فيما يتعلق بصحتهم وصحة أحبائهم. وهذا ينطبق أيضاً على العاملين في مجال الرعاية الصحية فيما يخص صحتهم وصحة ذويهم وصحة مرضاهم. ثم هناك قلق متعلق بمدّة الحجر الصحي، إذ كلما طال الحجر الصحي كلما تأثرت الصحة النفسية. لقد أظهرت دراسة أجريت خلال انتشار مرض «سارس» أن الأشخاص الذين طبقوا الحجر الصحي لأكثر من عشرة أيام ظهرت عليهم أعراض ما يسمى باضطراب ما بعد الصدمة، ووُجد أن شدة هذه الأعراض تتناسب طردياً مع طول مدة الحجر.

ثم هناك الملل، وما أدراك ما الملل! إنه ذلك القاتل المتسلل، الذي يتسرب كالغاز السام عديم الرائحة ليعثر الجهود ويشتت الهمم، لا سيما مع محدودية الأعمال التي يمكن أن نقوم بها وقلة أو انعدام العلاقات الاجتماعية وجهاً لوجه، يشعر الكثيرون بملل قد لا يطيقونه. ثم هناك الإحباط والغضب، واللدان يعدان نتيجة طبيعية لمؤثر الملل المذكور، يمكن أن يؤدي تقييد الحركة والروتين اليومي إلى جعل الناس يشعرون بالعجز فيتفاقم لديهم الإحباط ويبدون الغضب. كذلك كثيراً ما ينشأ الغضب من القصور في توفير إمدادات المواد الأساسية: إن نقص المياه والغذاء والأدوية والاختبارات التشخيصية وأدوات ومعدات الحماية يمكن أن يثير الغضب والقلق بين الناس. لقد بات هذا المشهد مألوفاً على صفحات التواصل الاجتماعي، إنه لمشهد مؤسف أن نرى المواطنين في ظل هذه الأزمة يتصارعون لاحتكار بضائع السوق من مأكّل ومشرب وغيره.



altaqwa.net



انتظرونا في تحقيق تال بعنوان:

3. خطوات مفيدة لمواجهة آثار الحجر الصحي

