

اضطراب الهلع في ظل انتشار جائحة كورونا (كوفيد-19) - الأسباب والوقاية

Panic Disorder in the Light of the Corona Pandemic (Covid 19) - Causes and prevention

التجاني جرادي

جامعة الأغواط (الجزائر) ، t.djeradi@lagh-univ.dz

تاريخ النشر: 2022/03/31

تاريخ القبول: 2022/03/28

تاريخ الاستلام: 2021/11/18

ملخص:

هدف هذه الدراسة إلى معرفة اضطراب الهلع وعلاقته بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في ظل انتشار الجائحة في العالم، وتم استخدام المنهج الوصفي (التحليلي)، وسعت الدراسة إلى البحث في الأسباب الرئيسية الكامنة وراء انتشار اضطراب الهلع لدى بعض الأفراد في المجتمع، انطلاقاً من المعايير التشخيصية الصادرة عن الهيئات الدولية أو المحلية المهتمة بمجال الصحة، سواء تلك التي تتعلق باضطراب الهلع (PD) أو بفيروس كورونا المستجد (Covid-19)، كما تم عرض أهم مظاهر اضطراب الهلع في الأوساط المجتمعية في ظل انتشار الجائحة والآثار المترتبة عنها، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من الإرشادات الوقائية أو العلاجية، والتي من شأنها تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد من أجل التخفيف من هذه الآثار والوقاية منها. كلمات مفتاحية: اضطراب الهلع، جائحة كورونا (كوفيد-19).

ABSTRACT:

The aim of this study is to know panic disorder and its relationship to the emerging coronavirus (Covid-19) in light of the spread of the pandemic in the world, and the descriptive (analytical) approach was used, and the study sought to research the main reasons behind the spread of panic disorder among some individuals in society, based on Among the diagnostic criteria issued by international or local bodies interested in the field of health, whether those related to panic disorder (PD) or the emerging corona virus (Covid-19), and the most important manifestations of panic disorder in community circles in light of the spread of the pandemic and its effects, The study concluded with a set of preventive or therapeutic guidelines, which would enhance the mental health of individuals in order to mitigate and prevent these effects.

Keywords: panic disorder, corona pandemic (covid-19).

1- مقدمة:

حذر العلماء في جميع أنحاء العالم من تداعيات وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، على اعتبار أنّ هذه الجائحة هي الأولى من نوعها على كافة الأصعدة وعابرة للحدود، من حيث سرعة انتشارها وطرق انتقال العدوى وعدد الإصابات والوفيات، ومدى تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية للإنسان بشكل عام، كما أشار أطباء وعلماء النفس بدورهم من الآثار النفسية لوباء كورونا في الوقت الحاضر ومستقبلاً، نتيجة المكوث والحجر داخل المستشفيات وأخذ العديد من الأدوية التي تساعد على التحسن والتنفس، وكذلك الأثر النفسي الكبير للمرضى والمتعافون والمخالطون على حدّ سواء، ولهذا نادى الباحثون والخبراء في هذا المجال إلى استغلال أوقات الحجر الصحي في المنازل أثناء الحجر الصحي الذي تفرضه أغلب حكومات دول العالم إلى ممارسة الأنشطة المتنوعة والمفيدة كوسيلة للتخفيف من آثار المرض أو خطر الإصابة، وذلك من أجل التخلص من المشاعر السلبية كالقلق والخوف الذي يحيط بالمجتمع جرّاء انتشار هذا الفيروس.

- المؤلف المرسل: التجاني جرادي

doi: 10.34118/ssj.v16i1.1978

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/1978>

ISSN: 1112 - 6752

رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006

EISSN: 2602 - 6090

1- إشكالية الدراسة:

تسبب تفشي مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) في أزمة صحية وإنسانية عالمية لم يسبق لها مثيل، مصحوبة باضطرابات اجتماعية واقتصادية واسعة النطاق شملت شتى بقاع العالم، وقد سجلت أول بؤرة لتفشي هذا المرض في مدينة ووهان، عاصمة محافظة هوبي بالصين، يوم 29 ديسمبر (2019)، ومنذ ذلك الحين، انتشر إلى أزيد من (119) دولة وإقليم حول العالم ومازال في انتشار متزايد عبر موجات وبائية شهدت تحور هذا الفيروس.

ولقد أدت جائحة (كوفيد-19) إلى تعطيل النشاط الاقتصادي الاعتيادي والحياة اليومية العامة في جميع أنحاء العالم، وفي إطار التصدي لهذا الوباء، اتخذت العديد من حكومات العالم تدابير صارمة لمنع تفشي المرض، ولضمان الأداء السليم لنظام الرعاية الصحية من خلال حماية الفئات الأكثر ضعفا والهشة، ومع ذلك، فبسبب تزايد حالة عدم اليقين من وجود لقاح ناجع وفعال ناهيك عن المشكلات الناجمة عن إغلاق الأعمال التجارية، وفرض قيود السفر وتدابير الاحتواء ترتب عنه أزمات اقتصادية واجتماعية ونفسية على أكثر من صعيد ومجال. (منظمة التعاون الإسلامي ، 2020 ص03)

وفي هذا الصدد رصدت أحدث التقارير لمنظمة الصحة العالمية (WHO2020)، أن هناك ارتفاعاً كبيراً في معدلات اللجوء إلى الاستشارات النفسية منذ ظهور جائحة فيروس كورونا المستجد، وأكدت الأبحاث العالمية عن وجود علاقة وثيقة بين تزايد المشاكل النفسية وانتشار وباء كورونا، وتتجسد الأسباب في حالة القلق والتي قد تصل إلى حد الهلع والذعر الذي ينتاب الكثير من الناس من خطر العدوى والإصابة.

ومن الملاحظ أنه، كلما ازداد انتشار هذا الفيروس وطالت مدة بقائه في الهواء الذي نتنفسه، وعلى اعتباره أنه عدو غير مرئي وقاتل في نفس الوقت، أثار موجة من الهلع والخوف- وهذا هو واقع العديد من الناس- حول العالم، صاحبه ازدياد في مستوى القلق النفسي، والخوف، الذي قد يتعداه إلى اضطراب نفسي يعبر عنه باضطراب الهلع.

إلا أنه من السابق لأوانه معرفة مقدار تزايد اضطرابات القلق بأشكاله وتصنيفاته، بسبب غياب الحالات الإكلينيكية في خضم الصخب المرتفع للذعر العالمي، إلا أنه هناك مؤشرات على التبليغ الذي يقوم به الأطباء عن القلق الجديد بين المرضى الحاليين، والانتكاسات بين المرضى السابقين ممثلاً في الهلع والخوف من مخاطر هذا الفيروس.

ولهذا يعتبر اضطراب الهلع يعتبر أحد اضطرابات القلق، حيث لم يسبق وصفه كمشكلة قلق نوعية إلى غاية ظهور الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي الإحصائي (APA, DSM-III 1980) وتتشكل الملامح البارزة لهذا الاضطراب من نوبات هلع متكررة فجائية أو متقطعة، تظهر كاستجابة سلوكية للإحساسات الجسمية المثيرة للخوف، إذ ترتبط هذه النوبات في الأغلب الأوقات بإدراك الخطر أو التهديد وتسارعاً في نشاط الجهاز العصبي المستقل. (بلحسيني وخميس، 2017 ص16)

ففي عام (2003)، ووفقاً للمنظمة الصحية العالمية (WHO)، وفي ظل انتشار وباء المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (السارس) SARS شهدت معدلات الانتحار في الفئة العمرية التي تجاوزت الخامسة والستين ارتفاعاً ملحوظاً نسبة (30%)، ويؤكد الباحثون أن التدابير التي اتخذت آنذاك للحد من انتشار وباء سارس كان لها آثار سلبية ونفسية خطيرة على الصحة النفسية، وهي نفسها الآثار السلبية النفسية التي أحدثها وباء كورونا في الوقت الحاضر. (القرعان، 2020، الفقرة: 07)

يمكن القول، أن القلق والتوتر والانفعال جراء تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، وما يقابله من ارتفاع حصيلة الإصابات ومعدلات الوفيات وبؤر التفشي، لها أثر عميق على نفسية الفرد وما ينتج عنها من اضطرابات نفسية يدفعنا للبحث عن أسباب هذه الاضطرابات وسبل الوقاية منها، ومنه يمكن أن نطرح التساؤلات على النحو التالي :

— ما المقصود باضطراب الهلع في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) ؟

— ما هي أهم المعايير الدولية والمحلية، المعتمدة في عملية التشخيص سواء تلك التي تتعلق باضطراب الهلع (PD) أو بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)؟

— ما هي أهم مظاهر اضطراب الهلع في الأوساط المجتمعية في ظل الجائحة والأثار النفسية المترتبة وسبل الوقاية منه؟
2- أهمية الدراسة:

- التعريف بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، وأثاره على الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية.
 - السعي إلى معرفة العلاقة بين اضطراب الهلع (PD) وفيروس كورونا.
 - تزويد الباحثين والأخصائيين في مجال علم النفس بدراسة في مجال الاضطرابات النفسية والتي شأنها أن تكون لبنة لبحوث أخرى لها علاقة ببعض الأوبئة المنتشرة.
 - تهيئة أرضية معرفية والتي يمكن الاستفادة منها في مواجهة وباء كورونا مما يساعدنا على العودة إلى الحياة الطبيعية.
- 3- أهداف الدراسة :

- التعريف مفهوم اضطراب الهلع في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) من منطلق الاهتمام العالمي والمحلي بهذا الوباء.
 - عرض أهم المشكلات النفسية التي تعترض الأفراد المصابين والمتعافين على حدّ سواء والتي تحول دون تمتعهم بالصحة النفسية بشكل سليم.
 - البحث في الأسباب الرئيسية الكامنة وراء اضطراب الهلع في ظل هذه جائحة كورونا.
 - التعرف على المعايير الدولية والمحلية، المعتمدة في تشخيص اضطراب الهلع (PD) بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).
 - عرض أهم سبل الوقاية والعلاج من اضطراب الهلع في ظل انتشار جائحة كورونا.
- 4- منهج الدراسة :

تماشياً مع طبيعة الدراسة تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي كمنهج، وذلك لأنه يتميز عن باقي المناهج الأخرى كونه يهدف إلى التعرف على المعطيات الراهنة لموضوع الدراسة من خلال تحليل التراث النظري السابق، والمتمثل في وصف واستعراض أهم المفاهيم التي لها باضطراب الهلع في ظل جائحة كورونا من جهة، وتحليل أسباب هذا الاضطراب على أرض الواقع وسبل الوقاية منه ومن جهة أخرى.

5- مصطلحات الدراسة :

1-5- اضطراب الهلع :

هو عبارة عن مخاوف شديدة تصل إلى درجة الرعب، تظهر بشكل مفاجئ تؤججها أعراض فيزيولوجية متسارعة، وتغذيها إحساسات مفزعة بفقد السيطرة أو الخوف من الموت ثم تتبدد وتختفي تاركة وراءها خوفاً وقلقاً. (بلحسي، 2014، ص 38)

2-5- جائحة كورونا : (Covid 19)

هو مرض تتسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية (كورونا) الاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي (CO) :هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona) و(VI) هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus) ، و (D) وهو أول حرف من كلمة (Disease) ، وهو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها والذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز)، وبعض أنواع الزكام العادي . (بن عيشوش وبوسرسوب ، 2020، ص 293)

6- مفاهيم نظرية عامة حول موضوع الدراسة:

1-6- ماهية فيروس كورونا (كوفيد-19) :

شهد العالم بداية عام (2020) انتشار فيروس جديد لمتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة (SARS-CoV-2) ، ويُعتقد أنّ انتشاره الحقيقي بدأ خلال الربع الأخير من عام (2019)، والذي سرعان ما أصبح وباءً، وذلك من خلال اتساع دائرة انتشاره عبر العالم، وزيادة معدلات العدوى في جميع أنحاء الصين وعلى نحو متسارع، وذلك مع حلول ديسمبر (2019) وبداية يناير (2020)، ولصعوبة مواجهة هذا الوباء والتحكم فيه أو عزله، أدى إلى إعلانه وباءً عالميًا في 11 مارس 2020 من طرف للمنظمة الصحة العالمي (WHO) ، وذلك اعتبارًا من 28 أبريل 2020 ، وتم تحديد أكثر من (50) مليون حالة مصابة في (220) دولة بفيروس كورونا (Covid 19) القاتل، وهو ما يمثل أكثر من مليون وفاة على مستوى العالم. (Shukla et al, 2020 P 2).

2-6- طرق انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) :

غالبًا تنتشر الأمراض المعدية بطريقتين إما عن طريق المباشرة وهي تنتقل من شخص إلى آخر مباشرة بواسطة ملامسة الشخصية للمريض وأكثر الأمراض انتقال الأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب والقمل والفطريات، أو عند الرذاذ الصادر من المصاب بواسطة السعال أو العطس أو البصق مثل الانفلونزا والسل، وفي حالات أخرى والتي يعبر عنها بالطريقة الغير مباشرة والتي تحتاج إلى وسيط آخر لنقل المرض من شخص إلى آخر مثل (الوسائط الحية أي الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة مثل القوارض والحشرات والحيوانات الأخرى وخير مثال عليه مرض الطاعون وانفلونزا الطيور) (بوعموشة، 2020 ص126).

وفي إشارة من منظمة الصحة العالمية (WHO 2020) عن آلية انتقال فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وذلك من خلال العدوى والتي تكون عن طريق الرذاذ الصادر من المصاب أو عندما يخالط شخص شخصاً آخر تظهر لديه أعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس) مخالطة لصيقة (في حدود مسافة متر واحد)، مما يجعل هذا الشخص عرضة لخطر تعرض أغشيته المخاطية (الفم والأنف) أو ملتحمته (العين) لقطرات تنفسية يُحتمل أن تكون معدية، وقد تنتقل العدوى أيضاً عن طريق أدوات ملوثة توجد في البيئة المباشرة المحيطة بالشخص المصاب بالعدوى.

وعليه، فإن العدوى بالفيروس المسبب لمرض (كوفيد-19) يمكن أن تنتقل إما عن طريق المخالطة المباشرة لأشخاص مصابين بالعدوى أو المخالطة غير المباشرة بملامسة أسطح موجودة في البيئة المباشرة المحيطة أو أدوات مستخدمة على الشخص المصاب بالعدوى (مثل سماعة الطبيب أو الترمومتر).

3-6- ماهية اضطراب الهلع:

اضطراب الهلع هو أحد الأمراض المزمنة الشائعة، ومن المظاهر السريرية لهذا الاضطراب، والتي يمكن تقسيمها إلى أعراض نفسية وأعراض جسدية أما المظاهر في جانبها النفسي تتمثل في: الخوف الغير مبرر، فقدان السيطرة ، قلق الموت، وفقداناً لتقدير الذات والانفصال عن الواقع، ومشاعر غير طبيعية، أما بالنسبة للأعراض الجسدية فقد يعاني المريض من خفقان في القلب، ورجفة ، وضيقاً في التنفس ، واحتناقاً ، وضيقاً في الصدر، وغثياناً، ودواراً ، وفقداناً وألم في الصدر وعند نوبات اضطراب الهلع ، غالبًا ما يصاحب المرضى أعراض أخرى كرهاب الخلاء أو قلق شديد في الأماكن المزدحمة أو الضيقة أو حتى الأماكن المفتوحة. (Piao et al, 2018 p30)

ومن بين الأعراض الأخرى التي يمكن ظهورها خلال نوبة الهلع (تبدد الشخصية إحساس الفرد بأنه خارج جسده)، ويتبدد كذلك الواقع لديه كإحساس الفرد بأن العالم من حوله غير حقيقي، بالإضافة إلى المخاوف من فقد السيطرة على النفس والشعور بنوع من الجنون ينتابه أو حتى الإحساس القرب باقتراب الأجل والموت. (كربنغ وآخرون، 2016 ص353)

4-6- أسباب اضطراب الهلع :

من الناحية التشخيصية لم يتم الجزم في أسباب اضطراب الهلع كونها غير معروفة، إلا أن هناك عوامل خطر الإصابة باضطراب الهلع تاريخياً موجودة، كتشخيص أولي لتشمل التدخين والضغط النفسي وإساءة معاملة الأطفال، وعادة ما يتم علاج اضطراب الهلع عن طريق الاستشارة النفسية أو الأدوية المتمثلة في عقاقير إلا أنه من الصعب الفصل في الأسباب الكامنة وراء اضطراب الهلع، على الرغم من وجود عدد من النظريات قامت بالدراسة حول هذا الاضطراب على سبيل المثال:

1-4-6- الأسباب النفسية لاضطراب الهلع:

أرجعت النظريات النفسية اضطراب الهلع إلى طبيعة الشخصية في حد ذاتها كونها " شخصية قلقة "، والتي هي مهيأة وعرضة للإصابة أكثر من الآخرين، ومن خصائصها:

- حاجة المستمرة للدعم، والحساسية المفرطة لآراء الآخرين ونقدهم لهم .
 - الخوف المستمر من ارتكاب الخطأ.
 - عدم الكفاءة لتحمل المسؤولية.
 - الهدوء ، الدقة ، التوقعات العالية التي تفوق قدراته الذاتية لما يجعله عرضة للإحباط مستقبلاً.
- كما أشارت النظريات النفسية إلى أسباب أخرى كالمخاوف الانفصال عن العائلة أو الطرف الآخر، أو ما بعد الصدمة ، أو المفاهيم الخاطئة المختلفة الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية (Dimitar. B, Andromahi. N, 2020, p p 2-3)

2-4-6- الأسباب العصبية لاضطراب الهلع:

في عام 1989، جورمان وآخرون (Gorman et al) صاغ فرضية تشريحية عصبية للمصابين باضطراب الهلع (PD) على أن نوبة الهلع تنبع من مواضع متواجدة في جذع الدماغ والتي تتضمن انتقال هرمون السيروتونين (Serotonin) ونورادرينارجيك (Noradrenergic) والذي يساهم في التحكم في الجهاز التنفسي، وينشأ القلق الاستباقي بعد تأجيل هياكل المنطقة الحوفية، وأن تجنب الرهاب هو وظيفة ما قبل القشرية، وأكدت الفرضية أن الدواء يمارس علاجه من خلال نشاط جذع الدماغ لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب الهلع ، في حين أن العلاج السلوكي المعرفي يعمل على المستوى القشري للدماغ ، ومع ذلك فقد تم تجاوز هذه الفكرة لأنها كانت منفصلة تماماً تقريباً عن الأبحاث التي حددت الأساس التشريحي العصبي للخوف ، لهذا السبب، قام جورمان وآخرون (Gorman et al) في عام (2000) باقتراح فرضية أخرى تشريحية عصبية منقحة لذوي اضطراب الهلع (PD) ، ووفقاً لهذا النموذج، فإن المدخلات الحسية للمحفزات المشروطة تمر عبر المهاد الأمامي إلى النواة الجانبية للوزة المخية ثم يتم نقلها إلى النواة المركزية للوزة التي تقف كنقطة مركزية لنشر المعلومات، والتي تنسق اللاإرادية وينتج عنها استجابات سلوكية، وللوزة المخية أهداف عديدة عبر النواة شبه القصبية والتي تؤدي إلى زيادة معدل التنفس، وتعتبر النواة الجانبية لمنطقة ما تحت المهاد وسيلة لتنشيط الجهاز العصبي الودي وتسبب الاستيقاظ اللاإرادي، مما يؤدي إلى زيادة إفراز النورإبينفرين (Norepinephrine)، والذي بدوره يساهم في زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والاستجابة السلوكية للخوف (Antonio, E et al ,2016 P113)

7- معايير تشخيص اضطراب الهلع وفيروس كورونا ((كوفيد-19) :

هنالك ما يسمى " بالتشخيص الفارقي " ويقصد بالتشخيص الفارق للمرض أو الاضطراب، تمييزه عن غيره من الأمراض الأخرى، والتي قد تتشابه مع أعراض اضطراب الهلع ، وهذه التفرقة بين المرض أو الاضطراب وما يشابهه من أمراض أو اضطرابات

أخرى، يهدف إلى زيادة كفاءة التشخيص من ناحية، وإلى زيادة كفاءة العلاجات من ناحية أخرى. (العكيلي، 2018، ص 262) ولهذا ولابد من التمييز بين نوبات الهلع وأعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19):

1-7- معايير تشخيص اضطراب الهلع (PD) :

يظهر اضطراب الهلع مترافقاً مع اضطرابات القلق الأخرى بنسبة تتراوح ما بين (88%-30)، ويكون هذا الترافق بشكل خاص مع رهاب الخلاء (Agoraphobia) التي تم اعتبارها في إحدى نظريات اضطرابات القلق المقترحة من قبل (Donald Klein)، حيث أنها تمثل إحدى التعقيدات التطورية لاضطراب الهلع، حيث أنّ المريض الذي يصاب بنوبة هلع مفاجئة في أماكن معينة مع الوقت يطور قلقه الاستباقي (الخوف من معاودة النوبة والذي يشكل لديه سلوكيات التجنب للأماكن التي داهمته فيها نوبة القلق).

ويمكن القول أنّ اضطراب القلق العام يعتبر من أهم الاضطرابات التي ترافق اضطراب الهلع وبنسبة تصل إلى (20%) من الحالات، أما القلق الاجتماعي، فتصل النسبة إلى (18%) من الحالات، أما الوسواس القهري (14%) والمخاوف المحددة، (7%) واخيراً اضطراب الضغوط ما بعد للصدمة (67%). (بلحسيني، 2014، ص 47)

وعندما نتحدث عن تشخيص اضطراب الهلع فلا بد من الإشارة إلى أنه تم تصنيفه في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSM-4)، مرتبطاً مع اضطراب الخوف من الأماكن الواسعة، إذ لا يمكن تشخيص أي منهما ككيان مرضي قائم بذاته، وهما بذلك لا يملكان رموزاً تشخيصية واحدة. لكن الدليل التشخيصي في طبعته الخامسة (DSM-5) قد فصل اضطراب الهلع عن اضطراب الخوف من الأماكن الواسعة، وتعامل معهما كاضطرابين مستقلين بالإضافة إلى التصنيف الدولي للأمراض (ICD-10) ولتشخيص اضطراب الهلع بشكل عام من الضروري القيام بما يلي:

- إجراء الفحص البدني واختبارات الدم لفحص الغدة الدرقية وغيرها من الحالات المحتملة وإجراء اختبارات القلب، مثل المخطط الكهربائي لدرجات القلب (ECG or EKG).
- التقييم النفسي للأعراض أو المخاوف والمواقف العصبية ومشاكل العلاقات والمواقف التي يتم تجنبها الفرد وذلك من خلال طريقة دراسة لحالة أو تتبع التاريخ العائلي .
- تحقق من إمكانية تعاطي الفرد الكحول أو المواد الأخرى. (بلحسيني وخميس، 2017، ص 18).
- كما أن هناك محكات تشخيصية لاضطراب الهلع طبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس والذي جاء على النحو التالي : يجب وجود الأعراض والملامح المرضية الآتية:

- خفقان ، أو تزايد سرعة ضربات القلب ، تعرق ، ارتعاش ، أو ارتجاف.
- احساسات بقصر النفس، أو الاختناق ، شعور بالغصص الشعور بالصدمة.
- ألم ، أو ضيق في الصدر أو عدم الارتياح ، الشعور بالغثيان والتلبك المعوي والتقيؤ.
- الإحساس بالدوار، أو عدم الثبات ، أو خفة الرأس ، أو الغشبية.
- القشعريرة والشعور بسخونة الجسم .
- الشعور بالإذلال ، أو تشوش في الإحساس وعدم الوضوح (أحاساس بالتمميل ، أو بالوخز)
- تبدد الواقع (إحساس بتبدل الواقع) ، أو تبدد الشخصية أن يكون الشخص منفصلاً عن ذاته).
- الخوف من فقدان السيطرة ، أو الجنون الشعور بدنو الأجل (موت المفاجئة). (DSM-5، 2013، P 208)

الجدول 1. معايير التشخيص لاضطراب الهلع في DSM-5 و ICD-10 (Husada et al, 2021 p 239)

فئة التشخيص DSM-5: (Anxiety disorders)
اضطراب الهلع:
نوبات الهلع المتكررة والغير المتوقعة. ≤ تتبع نوبة هلع واحدة في شهر مع القلق المستمر بشأن الهجمات الإضافية أو عواقبها ويطرأ تغيير كبير في سوء التكيف في السلوك المرتبط بالهجمات السابقة. ألا يكون اضطراب الهلع بسبب التأثيرات الفسيولوجية المباشرة لمادة معينة (على سبيل المثال ، تعاطي عقاقير أو دواء معين) أو حالة طبية عامة. لا يتم تفسير نوبات الهلع من خلال اضطراب عقلي آخر مصاحب له .
ICD-10 F.41.0 اضطراب القلق (episodic paroxysmal anxiety)
للتشخيص المؤكد ، يجب أن تحدث العديد من أعراض القلق اللاإرادي خلال الشهر الماضي. في حالة أن هذا الاضطراب لا يوجد فيه خطر حقيقي. أن يكون هذا الخوف غير مبرر أو نتيجة حدث متوقع مسبقًا. لديه فترة خالية من القلق نسبيًا داخل النوبات (قد يكون القلق الاستباقي شائعًا أيضًا).

وتجدر الإشارة، أنّ هناك العديد من الهيئات المختصة بمجال الصحة العامة تتبع تداعيات جائحة كورونا والأوبئة وآثارها الناتجة عنها ممثلة في الاضطرابات النفسية منها وكذا الأعراض الطبية بشكل عام، وتنشر التحديثات على الإنترنت، ومن هذه المجموعات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول الوقاية من المرض وعلاجه.

2-7- معايير تشخيص أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) :

قد تظهر مؤشرات مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وأعراضه بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرّض له، ويُطلق على فترة ما بعد التعرض للفيروس وقبل ظهور الأعراض اسم فترة الحضانة (Mayo Clinic,2021)، وقد تتضمن مؤشرات المرض والأعراض الشائعة في الجدول التالي:

جدول 2. المعايير التشخيصية لأعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وفق منظمة (who)

المعايير التشخيصية لأعراض (كوفيد-19) :
تتمثل أعراض كوفيد-19 الأكثر شيوعاً فيما يلي :
الحصى، السعال الجاف، الإجهاد. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً التي قد تصيب بعض المرضى ما يلي: فقدان الذوق والشم، احتقان الأنف، التهاب الملتحمة (المعروف أيضاً بمسمى احمرار العينين)، ألم الحلق. الصداع، آلام العضلات أو المفاصل، مختلف أنماط الطفح الجلدي، الغثيان أو القيء، الإسهال، الرعشة أو الدوخة.
وتشمل العلامات التي تشير إلى مرض كوفيد-19 الحاد ما يلي:
فقدان الذوق والشم، احتقان الأنف، التهاب الملتحمة (المعروف أيضاً بمسمى احمرار العينين)، ألم الحلق، الصداع، آلام العضلات أو المفاصل، مختلف أنماط الطفح الجلدي، الغثيان أو القيء، الإسهال، الرعشة أو الدوخة.
ضيق النفس، انعدام الشهية، التخليط أو التشوش، الألم المستمر أو الشعور بالضغط على الصدر، ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية).

ومن الممكن أن تتراوح حدّة أعراض (كوفيد-19) بين خفيفة جدًا إلى حادة، قد تظهر لدى بعض الأشخاص أعراض قليلة فقط، بينما لا تظهر على البعض الآخر أي أعراض على الإطلاق. ومن الممكن أنّ يشعر بعض الأشخاص بتفاقم الأعراض بعد حوالي أسبوع من بدء ظهورها، مثل تفاقم ضيق التنفس والالتهاب الرئوي.
وتزداد مخاطر الإصابة بأعراض حادة جراء الإصابة بفيروس (كوفيد-19) لدى كبار السن، وتزداد المخاطر مع التقدم في العمر، وقد تزداد خطورة المرض أيضًا لدى المصابين بحالات مرضية المزمنة أخرى (Mayo Clinic,2021).

ولهذا عند تناول العلاقة بين اضطراب الهلع من الناحية السريرية من جهة وأعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) من جهة أخرى، نلاحظ أنّ الكثير يخلط بينهم في آلية تشخيصهم كون كل منهما له أعراضه يتميز بها، وفي نفس الوقت يشتركون في بعض الأعراض (كضيق التنفس أو الاختناق، وألم أو انزعاج في الصدر، وخوف من الموت)، إلا أنّه تم تكييف العقول لربط هذه الأعراض بشكل حدّ جنبيّاً إلى جنب مع أعراض الهلع الأخرى والتي هي فيزيائية بطبيعتها (Braz J,2021 p110).

ويتضح لنا من سبق ، أنّ فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) يساهم في اثنين على الأقل مما يلي: (1) ضيق التنفس وتفاقم نوبات الهلع لدى الأفراد المصابين باضطراب الهلع ، (2) أنّ العديد من الأفراد الذين تم تشخيصهم حديثاً باضطراب الهلع بسبب القلق المفرط ، وبشكل أساسي يعانون من ضائقة في الجهاز التنفسي الحادّ (كوفيد-19).

ومن المحتمل أنّ يكون مرضى (PD) المصابين باضطراب الهلع لديه صعوبة واضحة في التعامل مع مرض مثل فيروس كورونا (كوفيد-19) كونه يكون أكثر شدة ويزيد الأمر تعقيداً لا سيما في العلاج كونه قد يسبب أمراض تنفسية مختلفة أخرى والتي قد تؤدي إلى فشل في الجهاز التنفسي.

وعليه، يجب على الأطباء أنّ يضعوا في اعتبارهم أنّ مرضى اضطراب الهلع (PD) ، هم كذلك شديدة الحساسية من وجهة نظر بيولوجية و نفسية لمحفزات الجهاز التنفسي، وبالتالي، قد يتطلب مرضى (PD) مع مرضى المصابين بفيروس (كوفيد-19) أجهزة تنفسية أكثر كثافة، حتى مع الحالات ذوي الإصابة الخفيفة مع الحالات ذوي الإصابة الشديدة بفيروس (كوفيد-19) ، وهنا تكمن الصعوبة في التعامل مع الحالات الواردة بشكل استعجالي، وهنا تبرز خبرة الأطباء المشاركين في جائحة كورونا في تشخيص المرضى بسبب خصوصية فسيولوجيا ذوي اضطراب الهلع، وتشابه هذا الأخير مع مرضى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-19). (Braz J,2021 p110)

8- مظاهر اضطراب الهلع في ظل جائحة كورونا ((كوفيد-19):

8-1- المعلومات الخاطئة عن الفيروس كورونا عبر الانترنت:

في هذا الصدد اشارت إدارة الوباء المعلوماتي لمنظمة الصحة العالمية، بشأن (كوفيد-19) وذلك من أجل تعزيز السلوكيات الصحية وتخفيف الآثار الضارة للمعلومات الخاطئة والمضللة، وفي بيان مشترك لمنظمة الصحة العالمية، والأمم المتحدة ، واليونسيف، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي واليونسكو، وبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية، ولقد اشارت في بيانها أنّ جائحة مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) على اعتباره أول جائحة في التاريخ تُستخدم فيها التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي على مثل هذا النطاق الواسع لإحاطة الناس وإعلامهم والحفاظ على سلامتهم وإنتاجيتهم والتواصل فيما بينهم. وفي الوقت ذاته، فإن التكنولوجيا التي نعتمد عليها للتواصل والإطلاع تفسح المجال لوباء معلوماتي مضخم مغلوط ما فتئ يقوّض جهود الاستجابة العالمية ويهدد التدابير المتخذة لمكافحة الجائحة.

ويُشار بالوباء المعلوماتي إلى السيل الجارف من المعلومات على شبكة الإنترنت وخارجها، ويتضمن المحاولات المتعمدة لنشر معلومات خاطئة بهدف تقويض الاستجابة في مجال الصحة العامة وخدمة أهداف بديلة جماعية أو فردية، وهذه المعلومات الخاطئة والمضللة من شأنها أنّ تؤدي لإلحاق الضرر بصحة الناس الجسدية والنفسية، واستفحال ممارسات الوصم، وتهديد المكاسب الصحية الثمينة، وتشجيع عدم التقيد بتدابير الصحة العامة، ممّا يحدّ بالتالي من فعاليتها ويهدد قدرة البلدان على وقف مسار الجائحة. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

وعليه يمكن القول ، أنّ المعلومات المضللة تفرط بالأرواح، فمن دون قدرٍ مناسب من الثقة والمعلومات الصحيحة، يتردد الناس في الاستفادة من اختبارات التشخيص وتضيع حملات الترويج للقاحات الفعّالة، ويستمر الفيروس في الانتعاش والانتشار.

2-8- الحجر الصحي المنزلي:

المؤكد أنّ الصحة النفسية خلال جائحة كورونا، وخلال الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدّة أيام أو أسابيع نتيجة الحجر المنزلي، والذي تبنته عديد الدول لاحتواء تفشي الفيروس هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس، إلا في الحالات الاستثنائية (كالحروب)، وقد اهتزت بشكل واضح لدى كل المجتمعات بلا استثناء، وعملت على ظهور وتفاقم عدد من الاضطرابات النفسية على شاكلة القلق، الاكتئاب واليأس، والهلع، بل وعملت على الرفع من مستوياتها إلى معدلات قياسية رهيبه. (جوزة، 2021، ص214)

ولهذا يعتبر القلق والتوتر والانفعال من أبرز التأثيرات النفسية التي تؤثر على المحجورين منزلياً في مثل هذه الحالات، والذين هم في وضعيه نفسية هشه معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية، ومن الملاحظ أنّ الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مُرضية بالنسبة لمن يخضعون لها، ويعتبر العزل عن الأهل والأحباب والأصدقاء، فقدان الحرية، الارتباب من تطورات المرض، الملل، كلها عوامل يمكن أن تتسبب آثار سلبية على مستوى نفسية الأفراد.

3-8- المصابين بفيروس كورونا والوصمة الاجتماعية:

كون الوصمة هي سمة أو علامة أو خاصية شخصية يتم تخفيض قيمتها الاجتماعية وتشويه سمعتها، ولأنه هناك مجموعة متنوعة من السمات التي تعبر عن الوصمات، بما في ذلك الأمراض الجسدية (مثل فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز، والسل، والصرع)، ويتم التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من وصمة من قبل الآخرين بشكل سلبي ويعانون في النهاية من نتائج بدنية ونفسية وسلوكية، وتزيد آثار هذه الوصمة الاجتماعية في سياق الصحة، وهو الارتباط السلبي المتعلق بالأشخاص أو المجموعة الذين لديهم مرض مشترك في حالة الوباء، قد يعني أنّ الأشخاص يتم تمييزهم بسبب الارتباط المتصور بالوباء، ويكون هذا التمييز أكثر شدة عند التعامل مع المرض شديد العدوى. (عايش، 2021، ص68)

فكأنّ فيروس كورونا اليوم وصمة عار، وهذا ما يفاقم من الحالة النفسية للمريض، بالإضافة إلى عزلته ووحدته، وقد يصل به الأمر إلى الكآبة مع ارتفاع مستوى التوتر، ولاحقاً قد يعاني صدمات مثل اضطراب ما بعد الصدمة، وما يتبعه من كوابيس تؤثر في شخصيته، وتنجم عنها عوارض هلع وخوف مرضية.

4-8- ظاهرة التهافت على شراء السلع (ذعر الشراء):

كشفت جائحة (كوفيد-19) عن العديد من السلوكيات البشرية الشاذة ما يعرف "بشراء الذعر (PB)"، وقد تم تعريفه على أنّه "ظاهرة الزيادة المفاجئة في شراء سلعة أو أكثر من السلع الأساسية الزائدة عن الحاجة العادية الناجمة عن الشدائد والأزمات"، وعادة ما تكون هذه الأزمات كارثة أو تفشي وباء أو حروب يؤدي إلى اختلال التوازن بين العرض والطلب. (Arafat, 2021 P 93). وترتبط هذه الظاهرة، خصوصاً لدى الشعوب التي عانت الحروب والأزمات، وبات التموين عادة من عاداتها، وأشارت الهيئات الصحية أن وضع الكمامة مفيد فقط في حالة العاملين في المجال الطبي والتمريضي وعند الاحتكاك بعدد كبير من الأشخاص، لكنّ الخوف دفع الناس إلى شراء الكمامات بأعداد كبيرة، وإلى التمسك بأخبار عن حالات شفاء ومعجزات وبوصفات أعشاب وأطعمة، مثل تناول الثوم أو غيره.

5-8- الخوف من اللقاح:

من الأمور المتعارف عليها أنّ في كل اللقاحات لمختلف الأمراض والأوبئة المنتشرة حول العالم لا توجد وقاية بنسبة (100%) في المائة، إذ توجد دائماً نسبة لا يكون اللقاح فعالاً وفي الجائحة الراهنة فإن اللقاحات لا تعني القضاء على فيروس كورونا نهائياً، لكنها تعني كبح جماح الفيروس وشراسته، والحدّ من مخاطر الإصابة وتدايها، وتقليل الأعراض الخطيرة قدر المستطاع أو

بعبارة أخرى، فإن اللقاحات تعني الوصول إلى نقطة يصبح معها (كوفيد-19) مثل الإنفلونزا، مرضاً لا يثير الرعب أو الهلع ويمكن أن نتعايش معه.

ويرى ميرغني، (2021، ص 13) أنّ وقوع الناس في فخ نظريات المؤامرة والتشكيك في اللقاحات يجعلهم يفضون الطرف عن حقائق مهمة حول فائدة اللقاحات، وعن آراء العديد من الجهات العلمية والطبية المحترمة حول العالم، بل وعن مناشدات منظمة الصحة العالمية والحكومات للناس لكي يقبلوا على التطعيم باعتباره السلاح الأساسي في معركة العالم ضد «كورونا». فكل التقارير المنشورة أكدت أن اللقاحات أثبتت فاعليتها وقلّصت نسبة الإصابات، وحدّت من الوفيات، وخفضت بمعدلات كبيرة عدد الناس الذين يدخلون المستشفيات للعلاج من "كوفيد-19"

وفي دراسة أجراها (Murphy et al, 2021) والتي أظهرت في نتائجها أن الأفراد الراضين للقاح كانوا أقل اهتماماً في الحصول على معلومات حول الوباء وحتى اللقاح من المصادر التقليدية والموثوقة، ولديهم مستويات مماثلة في عدم الثقة بهذه المصادر، مقارنةً بالمستجيبين لدعوات تلقيّ اللقاح.

وللإشارة أن رفض اللقاح أو التردد في أخذه لدى البعض - من وجهة نظر الباحث- سببها الآثار الجانبية الناتجة عن اللقاح ممن تلقوا اللقاح والتي قد يسببها لقاح (كوفيد-19) مثله مثل شأن في ذلك مثل العديد من اللقاحات والتي لها ردود فعل موضعية، بما في ذلك بعض الآلام الجانبية وهي الأكثر شيوعاً مثل (الاحمرار أو التورم في موضع الحقن، والتعب، والصداع، وآلام العضلات، وآلام المفاصل والقشعريرات والحى الخفيفة)، كل هذه الأعراض من شأنها أن تزرع الخوف لدى الغير ملقحين أو المقبلين على عملية التلقيح، وتخلق لهم نوعاً من التردد والخوف، على الرغم من عدم تعرض الجميع لها، وأولئك.

6-8- سبل الوقاية من اضطراب الهلع والخوف في ظل جائحة كورونا (COVID-19) :

عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخباراً عن تفشي مرض معدٍ في مكان ما من العالم، فقد تشعر بالقلق وتظهر علامات الإجهاد النفسي، وقد يتعدى هذا القلق حدوده حتى عند أولئك البعيدين عن مصدر تفشي هذا المرض أو الوباء، ويتكون لدى الفرد نوع من الخوف والهلع اتجاء هذه المخاطر بمستويات مختلفة في الشدة والحدّة، سواء كانت هذه الاستجابة (منخفضة أو مرتفعة)، وتعتبر علامات التوتر هذه طبيعية في مثل هذه الظروف، وفي أعقاب تفشي مرض معد، والذي قد تصل مستوياته لحدّ الوباء، كما هو حاصل مع فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، كان من الواجب على أفراد المجتمع مراقبة صحتهم الجسدية والعقلية، وذلك من خلال التعرف على مظاهر الخوف والهلع لا سيما في ظل انتشار الوباء في محيطنا الاجتماعي، مع السعي إلى إيجاد حلول من شأنها تخفيف هذا التوتر (SAMHSAM, 2014M P01).

ومن خلال ما سبق، نعرض أهم سبل الوقاية من اضطراب الهلع والخوف في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) والتي كانت على

النحو التالي:

7-8- تفعيل دور الأخصائي والمرشد النفسي:

من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو الخوف أو الغضب أثناء الأزمات، ولهذا من المهم جداً عدم إغفال واسقاط العامل النفسي ودور الأخصائي النفسي أثناء الجائحة، كما أنّ هنالك دوراً مهماً بعد الانتهاء من هذه الجائحة في التعامل مع حالات متعددة، والتي يطلق عليها " ما بعد الصدمة"، والذي يظهر بشكل واسع خاصة للأشخاص المحجور عليهم والمصابين، والأشخاص المقربين من المصابين والمحجورين بسبب الوباء.

كما أنّ الإرشاد النفسي في ظل كورونا ممثلاً في دور الأخصائي، والمرشد، والطبيب النفسي، كونهم لا يقلون أهمية عن دور الأطباء والمرضى في ظل انتشار فيروس كورونا، فالإرشاد النفسي يعمل ضمن مناحي أساسية ومن ضمنها منحه تسميه المنهج

الوقائي، والمنهج النمائي، والمنهج العلاجي، وبالتالي المنهج الوقائي هو جانب أساسي من جوانب الإرشاد والدعم النفسي لمواجهة ما يترتب عن الجائحة من آثار سلبية في جميع مناحي الحياة. (القرعان، 2020، الفقرة: 12)

8-8- العلاج السلوكي الإدراكي (المعرفي) :

يعدّ العلاج السلوكي أحد أهم أساليب العلاج النفسي التي عالجت المخاوف البسيطة، والتي طُورت في الستينيات والسبعينيات، وقد اختبرت أولاً علي المخاوف البسيطة، ثم امتدت بعدئذ إلي زُهاب الخلاء، وقد شهدت الثمانينيات تطور العلاج، وعلي وجه الخصوص أساليب العلاج المعرفي للمخاوف الأكثر تعقيداً، وبالأخص المخاوف الاجتماعية العامة والقلق العام ونوبات الهلع. (فتحي، 2017، ص218)

ويمزج بعض المعالجين بين العلاج الإدراكي والعلاج السلوكي، فينتج عن هذا المزج العلاج ما يعرف بالعلاج السلوكي - الإدراكي. فالمخاوف ومشاعر القلق تهاجمك من كلا الجانبين. وفي هذا النوع من العلاج تعرض نفسك لمخاوفك، وتحكم السيطرة على مشاعر القلق التي تنتابك، تماما كما يحصل في العلاج السلوكي، لكنك تستخدم دماغك أيضا، لتتحدى أسباب الخوف بالدرجة الأولى، ولتتفهم الأعراض التي تشعر بها بالدرجة الثانية، ويتضمن العلاج النظر في مشاكلك، وتفحص نماذج عن تصرفاتك وأفكارك، وإيجاد طرق لتغيير الأفكار والتصرفات السلبية التي تقود إلى القلق. بعدئذ تخرج لكي تطبق في العالم الخارجي ما تعلمته في الجلسات، وذلك في الفترة التي تفصل ما بين جلسات العلاج، وتجري في الوقت الحاضر كثير من الأبحاث التي تبين أن هذا النوع من العلاج ناجح وفعال. اذ يشعر معظم الأفراد بتحسّن ملحوظ بعد عدد جلسات تتراوح ما بين 6 و20 جلسة تكون مدة كل منها 50 دقيقة. (مكزي، 2013، ص81)

9-8- الإبلاغ عن المعلومات المضللة عبر منصة (UNICEF) :

في بيان صادر عن منظمة يونيسف (UNICEF,2021)، والذي أقرت أنّ هناك الكثير من المعلومات غير الدقيقة على شبكة الإنترنت حول فيروس كوفيد-19 واللقاحات المضادة له، كما أنّ المعلومات المُضِلَّة أثناء أي أزمة صحية أن تنشر الاثبات والخوف، كما قد تؤدي إلى ترك الناس دون حماية أو أشد ضعفاً أمام الفيروس، لذا يجب على الأفراد الحصول على حقائق ونصائح موثوقة من المصادر الموثوقة مثل منظمة اليونيسف، ومنظمة الصحة العالمية، وفي حالة نشر محتوى على الإنترنت وكنّت تعتقد أنّه خاطئ أو مُضِلُّ، فيمكنك المساعدة في وقف انتشاره من خلال الإبلاغ عنه إلى المنصة المعنية بوسائل التواصل الاجتماعي المخصصة والموجودة داخل الموقع المنظمة.

10-8- تقوية المناعة النفسية وتطوير الذات:

ساهم انتشار فيروس كورونا وبشكل كبير في ظهور ما يسمى « توهّم الإصابة بالمرض » عند الكثيرين، ويتمثل ذلك بزيادة المخاوف من الإصابة بالفيروس، وهذا بدوره يهئ النفس البشرية لتقبل الفيروس ويضعف المناعة لمواجهةته إذا ما تم اكتسابه، لذا يجب على الجميع أخذ التدابير اللازمة لدرء الإصابة، وعلى رأس تلك التدابير هي تقوية المناعة النفسية. (السعيدة، 2020، الفقرة: 03)

وترى جبر(2008 ص137) أنّ الأفراد الواعون بذواتهم وبقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها ويمتلكون الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية، وهم شخصيات استقلالية واثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة، ويمتلكون مهارة الخروج من حالة المزاج السيئ أثناء الأزمات بحيث تساعدهم عقلانيتهم في إدارة انفعالاتهم. ولهذا من الخصائص التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية العالية (المقاومة النفسية) وهي : اتصافه بالمرونة، إذ يتعامل مع التحدّيات بأسلوب مرّن، وله نظام مفتوح في الحياة ومرونة وينظر إلى الضغوط والتغيرات (الإيجابية والسلبية) بوصفها فرصا

وتحديات تدفعه إلى التعلم والتطور والنمو، ونتيجة التعامل الفعال المرن مع التحديات يكون الفرد ذو قدرة عالية على التوقع والتنبؤ، ويستعمل التغيير لمصلحته في مواجهة الأزمات (العكيلي، 2018، ص434) وعلى هذا الأساس، يمكن القول أنّ للمناعة النفسية دور مهم في التغلب على العقبات، والتي من شأنها أن تزيد في مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد في مواجهة الأحداث الضاغطة، لا سيما ما تعلق بفيروس كورونا والآثار النفسية الناجمة عنه، وعند الحديث عن المناعة النفسية نقصد بها تلك المناعة الطبيعية التي هي ضد القلق والخوف والهلع، والتي يكتسبها الإنسان من خلال التعلم من الخبرات والمعارف السابقة لا سيما تلك التي اكتسبها في مواجهة جائحة كورونا من خلال الموجة الأولى والثانية الناتجة عن تحور فيروس وانتشاره (كوفيد-19).

9- الخاتمة:

يمكن القول، أنّ التأثيرات والتدابير المتعلقة بفيروس كورونا لا تزال غير واضحة في هذه المرحلة، الذي يرتبط في كثير من الأحيان بمعتقدات وآراء الأفراد والتي تفتقد إلى الدقة والتي قد تنبع من المعلومات المضللة أو الممارسات الاجتماعية الخاطئة، والتي بدورها يمكن أن تقود إلى الخوف والهلع أو الممانعة أو غياب الثقة، ولهذا يوجد الكثير من التوجس وعدم اليقين والذي يرتبط بسلوكيات من شأنها أن تزيد من شعورنا بالخوف والقلق والذي يصل في كثير من الأحيان على مستوى الهلع وذلك لعدم قدرتنا على حماية أنفسنا ومواجهة المرض، ناهيك عن الاضطرابات المرتبطة بالجوانب النفسية التي تعيق الإنسان على أن يعيش بصورة طبيعية لا سيما في ظل جائحة كورونا، لذا وجب علينا التقيد بالمعلومات الجيدة وعدم الانقياد وراء الشائعات والأخبار الزائفة ومنشورات السوشيال ميديا المضللة التي تزيد من خوفنا وتؤثر على الصحة النفسية بشكل سلبي، هذا يساعدنا في الحصول على صورة واضحة عن المرض ومعرفة كيفية التعامل معه مستقبلاً.

- قائمة المراجع:

- بلحسيني ورده، خميس، محمد سليم (2017). أسباب اضطراب الهلع بين قوة التنظير البيولوجي والنفسي، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 31، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر).
- بن عيشوش عمر، وبوسرسوب حسان (2020). دور شبكة الفايبروبوك في تعزيز التوعية الصحية حول فيروس كورونا كوفيد 19 دراسة ميدانية لعينة من مستخدمي الفايبروبوك صفحة أخبار فيروس كورونا والتوعية الصحية نموذجاً، مجلة التمكين الاجتماعي المجلد 02 العدد 02، ص: 288 – 309.
- بوعموشة، نعيم (2020). فيروس كونا (كوفيد-19) في الجزائر دراسة تحليلية، مجلة التمكين الاجتماعي المجلد 02، العدد 02، ص 113 – 151).
- جبر، سعاد سعيد (2008). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، عمان: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- جوزة، عبد الله (2021). الصحة النفسية في زمن كورونا (كوفيد 19) المستجد، وتداعيات الحجر المنزلي، التجربة الجزائرية على المحك، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
- السعيدة، وسام (2020). الابتعاد عن التوتر والقلق والإيجابية تعزز الصحة النفسية، جريدة لوسيل، العدد 1439، ص: 18.
- عايش، صباح (2021). قراءة سيكولوجية لجائحة كورونا، الآثار النفسية الناتجة وأساليب المواجهة، منشورات دار الخلدونية: الجزائر.
- عبد العلي، عدنان وآخرون (2020). الدليل المعرفي لجائحة (كوفيد-19) لجامعة محمد الخامس، تحليل التداعيات واقتراح الحلول، مدينة الابتكار: المغرب.
- العكيلي، وادي جبار (2018). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعضو، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 81، ص 434.
- فتحي، منتصر وآخرون (2017). كفاءة برنامج معرفي- سلوكي وتأثيره في تحسين أعراض حالات نوبات الهلع المصحوبة برهاب الخلاء، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، المجلد 5، العدد 4، الصفحة 617-672.

- القرعان، دانيلا (2020). الأثر النفسي الذي خلفته جائحة كورونا ، رابط الاسترجاع : <https://www.ammonnews.net/article/548217> -
 كرينغ، أن وآخرون (2016). علم النفس المرضي، استنادا على الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس، ترجمة الحويلة، أمثال وآخرون، القاهرة،
 الأنجلومصرية.
- مكتزي، كوام (2013). القلق ونوبات الذعر، ترجمة هلا أمان الدين، دار المؤلف للتوزيع : الرياض، المملكة العربية السعودية.
 منظمة التعاون الإسلامي (2020). الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة (كوفيد19)، مركز الأبحاث الإحصائية والاقتصادية والاجتماعية والتدريب
 للدول الإسلامية، دار النشر (سيسرك) : أنقرة ، تركيا.
- منظمة الصحة العالمية (2020). إدارة الوباء المعلوماتي بشأن كوفيد-19، سبل تعزيز السلوكيات الصحية وتخفيف الآثار الضارة للمعلومات الخاطئة
 والمضللة، بيان صادر 2020/09/23. رابط الاسترجاع: www.who.int/ar/news/item -
 منظمة اليونيسف (2021). ما تحتاج معرفته حول لقاحات كوفيد-19، رابط الاسترجاع : <https://www.unicef.org/ar/> -
 ميرغني، عثمان (2021). الخوف من اللقاح لماذا؟، جريدة الشرق الأوسط ، رقم العدد، 15493، ص 13.
- Antonio, E et al (2016). "Panic Disorder" Neurobiological and Treatment "Aspects; Springer International Publishing Switzerland, doi :
 10.1007/978-3-319-12538-1.
- Arafat, (2021). "Panic Buying Perspectives and Prevention ", Springer Briefs in Psychology, Switzerland.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-70726-2>
- Braz. J (2021). " (COVID -19) and panic disorder, clinical considerations for the most physical of mental disorders". Psychiatry ; 43(1)
 P P :110-111 doi:10.1590/1516-4446-2020-1235.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2013). Fifth Edition, American Psychiatric Association Library of Congress
 Cataloging in Publication Data
- Dimitar B2020) ,"Panic Attacks and Panic Disorder". doi:10.5772/intechopen.86898
- Husada et al, (2021). "Coronavirus disease-19 Pandemic-Induced Panic Disorder ", Scientific Foundation SPIROSKI, Skopje,
 Macedonian Journal of Medical Sciences, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6318>
- James, D et al (2008). "Anxiety Disorders A Pocket Guide for Primary Care"; West Virginia University Student Health Service
 Morgantown USA.
- Mayo Clinic, (2021) .Novel Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) :Return link: -<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>.
- Murphy, j et al (2021). "Psychological characteristics associated with COVID -19 vaccine hesitancy and resistance in Ireland and the
 United Kingdom, Centre for Global Health ", Trinity College Dublin, Dublin D02 PN40, Republic of Ireland. DOI
<https://doi.org/10.1038/s41467-020-20226-9>.
- Piao, Y et al (2018). "Correlation Analysis of the Relationship Between Mitral Valve Prolapse and Panic Discord", Okinawa, Japan
 Association for Computing Machinery, DOI: <https://doi.org/10.1145/3301879.3301886>.
- SAMHSA (2014). "Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks, Disaster"; Technical Assistance Center, USA.
- Shukla1, A et al (2020). "Curse of La Corona unravelling the scientific and psychological conundrums of the 21st century pandemic".
 Springer International Publishing Switzerland ; <https://doi.org/10.1007/s11030-020-10167-2T3>.