

## الصحة النفسية للعاملين في القطاع الصحي خلال وباء الكوفيد19

### مقدمة

الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أن شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها للعاملين في القطاع الطبي من الكوادر الفنية والادارية شاغلاً حيوياً ومطلباً رئيسياً يتوجب عدم اغفاله خلال التعامل مع الازمات كما الحال في وباء الكوفيد19.

من جهة أخرى هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية للعاملين في القطاع الطبي خلال وباء الكوفيد19، فمن المعترف به أن استحكام الضغوط الاجتماعية والاقتصادية كما الحال في الآونة الاخيرة، وظروف العمل المجهدة، وأنماط الحياة غير الصحية، واعتلال الصحة البدنية، وعوامل أخرى محدّدة لها صلة بشخصية الفرد تجعل كافة الافراد العاملين في المستشفيات أكثر عرضة للاضطرابات النفسية خلال أزمة وباء الكوفيد19.

### الأهداف

تهدف هذه الوثيقة الى تزويد الكوادر الطبية والادارية العاملة في المستشفيات بأهم سبل الوقاية وبأبرز الارشادات الواجب اتباعها لتعزيز الصحة النفسية لديهم خلال التعامل مع أزمة وباء الكوفيد19.

### مسؤوليات الادارة في المستشفيات

من الجدير بالذكر أن المديرين وقادة الفرق يواجهون نفس المشكلة وبشكل أكثر من موظفيهم، فقد يتعرض القادة خلال وباء الكوفيد19 لضغوط إضافية تتعلق بمسؤوليات وظيفتهم. لذلك من المهم أن تطبق النصائح المذكورة بالأسفل والتي تهدف الى الاهتمام بالصحة النفسية للكوادر الفنية والادارية في المستشفيات خلال وباء الكوفيد19 لكل من العمال والمديرين على حد سواء.

- حماية جميع الموظفين من الإجهاد المزمن وضعف الصحة العقلية خلال هذه الفترة مما سيؤدي إلى قدرة العاملين أداء أدوارهم بشكل أفضل. مع وضع في الاعتبار أن هذه الظروف لن تختفي بين ليلة وضحاها، ويجب التركيز على قدرة استمرارية الأداء المهني على المدى الطويل.
- ضمان توفير اتصالات ذات نوعية جيدة وتحديثات دقيقة للمعلومات للجميع العاملين. والتبديل بين العاملين من وظائف الضغط العالي إلى وظائف الضغط المنخفض.
- التأكد من وجود فريق للتوعية الصحية من الافراد المؤهلين بهدف توعية الكوادر وتقديم الدعم الاجتماعي لبعضهم البعض.
- التأكد من أن الموظفين على علم بأين وكيف يمكنهم الوصول إلى الصحة النفسية وخدمات الدعم وتسهيل الوصول إلى هذه الخدمات.

إن الشعور بالتوتر هو أمر طبيعي لكافة العاملين في القطاع الصحي، لذا فمن الطبيعي أن يشعر الأطباء والممرضون الذين هم خط الدفاع الأول بالضغط والإجهاد والشعور بعدم القدرة على القيام بالعمل أو الشعور بالضعف بشكل أكبر خلال وباء الكوفيد19. لذا فإن الاهتمام بالصحة النفسية للكوادر الطبية لا تقل أهمية عن الاهتمام بصحتهم الجسدية. ومن الجدير بالذكر أن منظمة الصحة العالمية قامت بنشر بعض النصائح للعاملين في مجال الرعاية الصحية للاهتمام بالصحة النفسية خلال جائحة الكوفيد19 نذكر أهمها كالآتي:

1. ضمان أخذ ما يكفي من الراحة، والاستراحة أثناء العمل، وتناول الطعام الكافي والصحي، وممارسة الرياضة البدنية. أيضا تجنب اتباع عادات غير سليمة مثل تدخين التبغ أو شرب الكحول لما قد يؤدي ذلك إلى نتائج عقلية وجسدية ضارة على المدى الطويل.
2. بقاء العاملين في مجال الرعاية الصحية على اتصال مع أحبائهم عن طريق وامج الاتصال عن طريق الانترنت. كما يفضل طلب الدعم والنصح من الزملاء أو المدير فقد يكون لديهم تجارب مماثلة ونصائح جيدة.
3. توفير الدعم العاطفي الأساسي والدعم العملي للمتضررين من القطاع الطبي باستخدام الإسعافات الأولية النفسية.
4. إبرارة الشكوى العصبية مثل الهذيان والذهان والقلق المرضي أو الاكتئاب فيور ظهورها وذلك عن طريق الاستعانة بفريق الدعم النفسي او من خلال الاخصائي النفسي.
5. تجنب قراءة ومتابعة الاخبار التي تسبب القلق والتوتر وتوجه دائما لقراءة المعلومات والتقارير الإخبارية التي توجه إلى الخطوات العملية المفيدة والواضحة المطلوب اتباعها في حماية نفسك ومن تحب، وقم بجمع الاخبار من المصادر الموثوقة مثل المنظمة العالمية للصحة والسلطات الصحية الوطنية وذلك فقط مرة او مرتين خلال النهار.
6. محاولة توصيل القصص الإيجابية للأشخاص الذين تعافوا من الفيروس ومحاولة نشر تجربتهم لكافة الكوادر بشكل ايجابي.
7. الحفاظ على روتين مألوف في الحياة اليومية قدر الإمكان - أو إنشاء روتين جديد- خاصة في أيام الاستراحات الطويلة أو خلال فترة العطلة من العمل.
8. عدم التهويل من الأمور والاخبار عن الوباء ووضعها في نصابها.

1. ICN COVID-19 Update: New guidance on mental health and psychosocial support will help to alleviate effects of stress on hard-pressed staff. ICN - International Council of Nurses. Archived from the original on 28 March 2020. Retrieved 28 March 2020.
2. [Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak](#) .World Health Organization. 26 March 2020. Retrieved 28 March 2020.
3. IASC (2008). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: Checklist for Field Use. Geneva: IASC. <http://www.humanitarianinfo.org/iasc/content/products>
4. Karolinska Institute Nyheter : "Moral distress can affect healthcare personnel during COVID-19 crisis ". 31 March 2020. <http://www.news.ki.se>.
5. WHO (2009)? Pharmacological Treatment of Mental Disorders in Primary Health Care. Geneva: WHO.