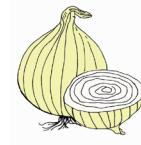


أهمية الرعاية الذاتية
للعاملين/ات
في المهنة الصحية
خلال أزمة « الكورونا »

المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center



مع انتشار وباء كورونا COVID 19 أصبح للعاملين/ات في المهن الصحية، من الممرّضين/ات والأطباء والطبيبات وسائقي سيارات الإسعاف وراصدي حالات الإصابة، دور كبير في مساعدة الأفراد على التوعية والوقاية والعلاج من المرض، الأمر الذي أصبح يتطلب منهم قضاء وقت أطول في مكان عملهم، حتى في بعض الأحيان تتطلب الظروف بقائهم أيام وليال متواصلة في خدمة المرضى ورعايتهم دون العودة إلى عائلاتهم، وممارسة حياتهم الاجتماعية كالسابق، وفي كثير من الأحيان دون أخذ قسط من الراحة والاسترخاء كالمعتاد، بجانب أنهم أكثر عرضة من غيرهم لمخاطر الإصابة بالمرض الوبائي.

من هنا، فإنّ العاملين/ات في الخطوط الأمامية لهم خصوصيتهم، من حيث شدّة التأثير بهذا الحدث، لأنهم يعتبرون خط الدفاع الأوّل في المواجهة.

لهذا يتعرض العاملين/ات في الخدمات الصحية لضغوطات مضاعفة قد تترك أثراً على الصحة النفسية الاجتماعية والعاطفية لهم، وقد تظهر عليهم مجموعة من الآثار النفسية والذهنية والسلوكية، وأهمّها ارتفاع في التوتر والقلق والخوف.



الضغط: هو أية وضعية تخرج الإنسان من توازنه السابق، إذ يقيّم فيها الشخص موارده الذاتية بأنها أقل مما يحتاجه لتدارك الوضعية التي يواجهها، وقد ينبع الضغط من أوضاع سلبية أو أوضاع حياتية إيجابية فيها اختلاف عمّا مضى، أو من أحداث طارئة.



يؤثر الضغط علينا سلباً في النواحي الجسدية والعاطفية والذهنية والسلوكية:

على المستوى الجسدي

- الجسم يدرك الضغط على أنه خطر يهدده.
- يتحفّز الجهاز العصبي للتصدي للخطر.
- يتحول التفكير (العمليات العقلية)، والعضلات، والمشاعر (الخوف و/أو الغضب) والأحاسيس الجسدية إلى العمليات القتالية (التصدي للخطر).

على المستوى العاطفي

- نشعرنا بالغمر العاطفي وبالقلق وبالتوتر

على المستوى الذهني

- يضر بقدرتنا على التركيز وعلى التعلّم وعلى اتخاذ القرارات.

على المستوى السلوكي

- قد يجعلنا نتصرف بعدائية وبطريقة تختلف عمّا اعتدنا عليه.

العناية بالذات

هي القدرة على الاعتراف بأثر عمل المرء أو حياته الشخصية على رفاهه ومراقبة هذا الأثر، والقدرة على تنفيذ الواجبات المهنية بفعالية، وعلى اتخاذ الخطوات الملائمة لضمان العناية بالذات، لما فيه المصلحة الفضلى للمستفيدين/ات - المراجعين/ات وللمرء نفسه.

لماذا تعدّ العناية بالنفس أساسية في المهن الصحية؟

- حسن الحال للعاملين/ات في المهن الصحية - الأخصائيين/ات شيء أساسي ومهم لنجاح عملهم.
- التعبير عن المشاعر مهم جدا للعاملين/ات في المهن الصحية، وينعكس إيجابا على أداء عملهم
- القضايا المتعلقة بالعمل صعبة وشائكة ومستمرة.
- أنتم أنفسكم، مع مشاعركم وأفكاركم وقدرتكم على التعاطف، تستطيعون مساعدة وحماية الآخرين.
- تستطيعون تقديم المساعدة للآخرين إذا كان لديكم موارد داخلية وإذا عرفتم هذه الموارد وقمتم بحمايتها وبتطويرها.
- يمكن استخدام هذه الموارد فقط إذا كانت متجددة وإذا ما تم تشجيعها من قبل الآخرين، وإذا تلقيتم الدعم والتأييد.





لماذا يكون التأثير أكبر على العاملين/ات في المهن الصحية؟

تزيد الإجراءات الوقائية الموصى بها، من قبل وزارة الصحة، العبء على العاملين/ات بمجال المهن الصحية الذين يتعرّضون في الوقت الحالي للكثير من الإجهاد، كما يتعرّضون إلى، ويختبرون، المزيد من الضغوط النفسية:

- الخوف من الوصمة لاحتكاكهم المباشر بالمصابين بالفايروس، وخوفهم الشديد من نقل العدوى إلى عائلاتهم.
- الصرامة في الإجراءات الوقائية، ممّا يصعب من الحركة ومن التواصل بعفوية مع المصابين، ومن تقديم الدعم لهم، ممّا يزيد من الإحساس بالعجز وبقلّة الحيلة.
- الاحتياجات والمتطلبات الزائدة في بيئة العمل، وساعات العمل المتزايدة نتيجة لارتفاع أعداد المصابين والمفحوصين، وعدم القدرة على تلبية هذه الاحتياجات بالشكل الكافي.
- الكثير من المصابين ومن الجهات تعتمد عليهم وعلى إمكانيّاتهم، الأمر الذي يجعل العاملين في هذا المجال يتعرّضون بشكل مباشر للإرهاق وللتعب وللقلق.
- تناقص إمكانية الحصول على الدعم الاجتماعي المناسب، نتيجة لزيادة عدد ساعات العمل والدوام والبعد عن العائلة وعن الأصدقاء.
- يزيد من درجة توترهم ومخاوفهم نتيجة احتمالية تعرضهم لهذا المرض.
- يزيد من عبء خوفهم على عائلاتهم وأطفالهم وأحبائهم، من أن يصابوا، ومن التساؤل الدائم إذا ما كانوا يتدبّرون أمرهم ويؤمّنون احتياجاتهم، وهم يعيدون عنهم.
- بالإضافة إلى كونهم خط دفاع أولي لهذه الجائحة، وما يترتّب على ذلك من ضغط وتوتر وإرهاق، يضع عليهم هذا الدور شعورًا كبيرًا بالمسؤولية تجاه المجتمع.

لذا فمن المهم المحافظة على الرعاية الذاتية التي تساهم في التخفيف من حدّة هذه الضغوطات، ومن الألام المرافقة لها، والتي قد تترك آثارًا سلبية قريبة وبعيدة المدى.

الأعراض التي قد تظهر على العاملين/ات في المهن الصحية

- خوف زائد.
- درجة من الوسوسة.
- شعور بالألم وبالحنين الشديد لرؤية المرضى المصابين وتعرضهم مباشرة لتجارب مؤلمة من المرضى أو لردود أفعال الأقارب.
- تأثير وقلق على أحبائهم، كونهم كرسولات ناقلة للعدوى، والخوف من الوصمة.
- إرهاق نفسي شديد، في المحاولة لتلبية توقعات المجتمع والإعلام، على حساب راحتهم الشخصية.
- التناقض بالمشاعر نتيجة الصراع بين المهام الوظيفية وشعورهم بالخطر على ذواتهم وعائلاتهم.
- عدم قدرة على اتخاذ القرارات بشكل سليم وفعال، نتيجة الضغط النفسي والجسدي.
- تغييرات في الشهية، وغير ذلك.
- الأرق وعدم القدرة على النوم.
- فقدان الطاقة.



إرشادات للعاملين/ات في المهن الصحية في القطاع الصحي للتعامل الإيجابي مع الذات خلال الأزمة:



من المهم التذكير بأنه ينبغي إدخال المبادئ النفسية والاجتماعية الرئيسية لما في ذلك الأمل، والهدوء، والترابط الاجتماعي والفعالية الذاتية والمجتمعية؛ كما أنه من المفيد التذكير بالاعتناء بالاحتياجات الأساسية وباستخدام استراتيجيات تكيف وتأقلم مفيدة:

- تناول/ي الطعام الكافي والصّحي.
- البقاء على تواصل مع العائلة ومع الأصدقاء.
- ممارسة النشاط البدني، كلما سُنحت الظروف بذلك.
- أخذ قسط كافٍ من الراحة أثناء العمل أو بين المناوبات.
- تذكّر/ي ما ساعدك سابقًا في تخطي الأزمات، وتذكّر/ي مواردك.
- ممارسة هوايات مختلفة، مثل الرسم، القراءة، الرقص والغناء.
- الانتباه لمؤشرات جسمك وعقلك ومشاعرك، ولاحظ/ي متى تفوق هذه المؤشرات قدرتك على الاستمرار.
- تجنّب/ي استخدام استراتيجيات التكيف غير المفيدة، مثل التدخين، الإفراط في تناول المشروبات المنبهة كالقهوة، وسوء استخدام المواد والأدوية.
- جد/ي مشرفًا فرديًا أو إطارًا مناسبًا للدعم وللمساندة، واطلب/ي المساعدة من زملائك ومن مسئوليك في العمل، وتحدّث/ي مع أشخاص تثق بهم للحصول على الدعم الاجتماعي.

نصائح تستطيع القيام بها أثناء عملك:



أعطِ نفسك مساحة لتناول شراب ساخن.
أعطِ نفسك مساحة لتناول وجبة صحية غنية بفيتامين C.
أعطِ نفسك مساحة لتمارس بعض التمارين الرياضية في ساحة المشفى أو في مكان العمل.
أعطِ نفسك مساحة لتقوم/ي بتمارين الاسترخاء التنفسي والعضلي، والتخيل الذاتي الموجّه،
كأن تتخيّل/ي مكان تشعر/ي فيه بالراحة وبالهدوء.
أعطِ نفسك مساحة لتخيل تجربة إيجابية تعطيك طاقة.
أعطِ نفسك مساحة لتخيل وتذكر/ي أشخاص إيجابيين داعمين في حياتك.



رقم الهاتف: 00972 (2) 2989788
فاكس: 00972 (2) 2950841
البريد الإلكتروني: pcc@palnet.com

المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center

