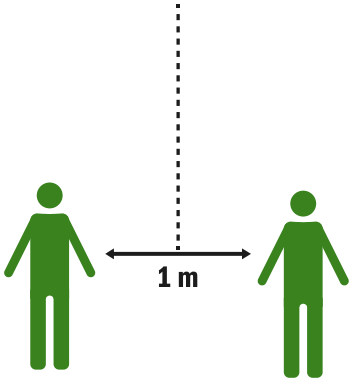
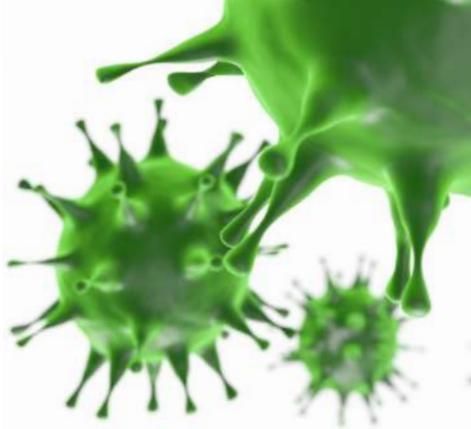


مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
Gen. Org. مؤسسة عامة



سلسلة نحو صحة أفضل (٩)

التباعد الاجتماعي ولكن ليس التباعد النفسي والروحي

د. حسين رائف
استشاري الغدد الصماء والسكري

الأوقات العصيبة مثل أزمة وباء الكوفيد ١٩ وغيرها، قد تخلق أزمات نفسية واجتماعية عديدة. فهناك الكثير من التغيير في روتين الحياة وهناك تساؤلات عديدة عن المستقبل المالي لكثير من الناس والأعمال، وكذلك ما يخلقه هذا الوباء من قلق للكثير من المرضى عن كيفية متابعة أوضاعهم الصحية في هذه الظروف وحتى عن إمكانية اصابتهم ومدى قدرتهم على المقاومة!
تخلق هذه الظروف البيئة الملائمة للقلق والشعور بالإحباط والشعور بالعجز عن مواجهة الواقع والمستقبل وربما حالة من الإهمال والتخلي عن القيام بالمهام اليومية والواجبات المتعلقة بالذات أو الغير. كما أن هذه البيئة تربة خصبة للإدمان على التدخين وغيره وصعوبة مقاومته والتخلص منه.
سيحتاج بشكل خاص أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة ومن اضطرابات نفسية أو ادمان سابق إلى دعم طبي ونفسي واجتماعي أكبر في مثل هذه الظروف الخاصة.

أهمية الدعم الطبي والاجتماعي والنفسي

رغم التباعد الاجتماعي المطلوب من ناحية المسافة فإن شبكة الدعم الاجتماعي والنفسي عن بعد لابد ان تكون أكثر فاعلية وتأثير وجدية في هذه الفترة.

الدعم الطبي

لا بد من تفعيل طرق مبتكرة من الدعم الطبي مثل استعمال الاتصال الهاتفي والنت للحصول على الدعم الطبي. قد تلعب المنصات الطبية الجادة مثل هذه المنصة على سد بعض هذه الثغرات وتشجيع المرضى على طرح أسئلتهم واستفساراتهم بشكل عام أو خاص كما أن كثير من الجمعيات الطبية قد أصدرت نشرات توعوية وتوفر كثير من المعلومات المفيدة للمرضى.

الدعم الاجتماعي والنفسي والروحي

من المهم تفعيل الشبكة الاجتماعية الداعمة المفيدة عن بعد كالعائلة والأصدقاء. وفي إطار بعض الأمراض المزمنة والنفسية والإدمان فإن مجموعات المرضى وأصدقاء المرضى الداعمة على النت اثبتت فائدتها وفعاليتها.

كونك لوحدك لا يعني أنك وحيداً

قد تعطي هذه الفترة من العزلة الفرصة لإطلاق الكثير من المشاعر المفيدة الكامنة والتي قد تشمل الأصدقاء والأصدقاء القدامى والأهل والذكريات الهامة في الحياة والتواصل مع من يمكنه أن يكون عامل دعم اجتماعي ونفسي وروحي.

وأخيرا وليس آخراً، فإنها أوقات لإظهار ما عندنا من مودة وخير وحب للمساعدة لمن حولنا ممن نعرف أو لا نعرف، فهل ننجح في هذا الامتحان؟!