



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

الأثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا وعلاقتها

بالصحة النفسية للمتعافين من فئة الراشدين

مقدمة من طرف

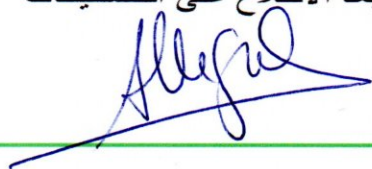
الطالب(ة): جلولي زهرة

أما م لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صافة أمينة	أستاذ محاضر(أ)	رئيسا
ا.د علاق كريمة	أستاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا
د. دويدي سامية	أستاذ مساعد (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2021-2022

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات



تاريخ الإيداع: 2022/07/10



الإهداء

~ إلى روح أبي ~

يامن أحمل اسمه بكل فخر

وأفتقده وكلّي صبر

أهديك ثمرة جهدي... يا من أودعتني لله

إلى أُمي أطال الله في عمرها...

إلى إخوتي... الأهل وكل الأصدقاء داخل وخارج الوطن

وأخص بالذكر

دفعة ماستر 02 تخصص علم نفس عيادي

2022/2021





كلمة شكر وتقدير

~ الحمد لله ~

...

بعد الجد والكفاح لا بد أن ننال ما كنا نسعى إليه، فكل من جد وجد وكل من زرع حصد، وعلى هذا الصدد وضعنا نصب أعيننا هذا اليوم، وبتوفيق من الله أصبح واقعا ملموسا يشهده معنا كل من كان عوننا لنا فيه من أول المشوار إلى آخره فشكرا للجميع، لقد سطرنا لنا أهدافا ومن ضمن أهدافنا النجاح والتخرج فنحمد الله العلي القدير أن وفقنا إلى إنهاء هذا العمل راجين أن يكون ذا فائدة لقارئه كما استفدنا نحن من إنجازه.

وما أوتينا من العلم إلا قليل ولكم منا أسمى السلام وكل التحية والتقدير.

اشكر أسرتي و كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إتمام عملي هذا لكم مني كل الشكر والتقدير.

" شكر خاص و خاص جدا "

إلى أستاذتي القديرة البروفيسور " علاق كريمة "

شكرا على الدعم على الاشراف الجاد والقيم والمتابعة المحفزة، أطال الله في عمرك وأفاد الناس من علمك استاذتي، ومن خلالك نتوجه بالشكر والامتنان إلى كل اساتذتنا الافاضل إلى كل من علمنا حرفا من مرحلة الابتدائي حتى تخرجنا من الجامعة أجركم على الله فوحده من يفي أجوركم بوركتم جميعا.

والشكر موصول للجنة المناقشة



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة الآثار النفسية للمتعافين من فئة الراشدين الناتجة من فيروس كورونا بنوعيه دلتا وأومكرون على الصحة النفسية، وللوصول الى هذا الهدف اعتمدنا المنهج العيادي، مع تطبيق الأدوات التالية:

- الملاحظة المباشرة، شبكة المقابلة المعدة من طرف الباحثة، مقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش (2014) على أربع حالات من فئة الراشدين 2 ذكور و 2 إناث تتراوح اعمارهم بين 40 و 64 سنة، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتوصلنا الى النتائج التالية:
- تحققت الفرضية الاولى مع الحالة الاولى والثالثة والرابعة، حيث تمثلت الآثار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا بنوعيه دلتا وأومكرون لدى فئة الراشدين على الصحة النفسية في الاضطرابات التالية : الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري، بالإضافة الى وجود اضطرابات اخرى، كما انها لم تتحقق مع الحالة الثانية.
- تحققت الفرضية الثانية مع الحالة الثانية بوجود علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلتا وأومكرون، وتمثلت في تخلص الحالة الثانية من الاضطرابات التالية: القلق، قلق الموت، الوسواس القهري، وسواس النظافة، وأيضا اضطراب ما بعد الصدمة، ولم تتحقق مع الحالة الاولى والثالثة والرابعة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، فيروس كورونا، فئة الراشدين، المتعافين.

Abstract:

The current study aimed to know the psychological effects of recovering adults resulting from the Delta and Omicron virus on mental health, To reach this goal, we adopted the clinical approach, with the application of the following tools:

Direct observation, interview network prepared by the researcher, A measure of mental health codified on the Algerian environment by researchers Saud and Bakhoush (2014) on four cases of the adults category, 2 males and 2 females, aged between 40 and 64 years, and they were chosen intentionally, and we reached the following results:

- The first hypothesis was verified with the first, third and fourth cases, where the psychological effects of those recovering from the two types of Corona virus, Delta and Omicron among adults, on mental health were represented in the following disorders :Depression, anxiety, obsessive-compulsive disorder, in addition to the presence of other disorders, as it was not achieved with the second case.
- The second hypothesis was verified with the second case, with the existence of a positive relationship between the psychological state and the mental health of patients recovering from Covid, with its two types, Delta and Omcron, and represented in the second case getting rid of the following disorders: Anxiety, death anxiety, obsessive-compulsive disorder, obsessive-compulsive disorder, and also post-traumatic stress disorder, were not met with the first, third, and fourth cases.

Keywords: mental health, corona virus, adults, recovering.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ABSTRACT
ح	فهرس المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
13	مقدمة
الفصل الأول : مدخل العام للدراسة	
17	1. الإشكالية
18	2. فرضيات الدراسة
20	3. أهمية الدراسة
20	4. أهمية الدراسة
20	5. أسباب اختيار الموضوع
20	6. المفاهيم الإجرائية للدراسة
الفصل الثاني : فيروس كورونا (كوفيد19)	
22	تمهيد
22	1. تعريف فيروس كورونا
24	2. طرق انتقال فيروس كورونا
25	3. أعراض الإصابة بفيروس كورونا

27	4. طرق الوقاية والعلاج في حالة الإصابة بفيروس كورونا
29	5. انواع لقاحات فيروس كورونا المعتمد بالجزائر
31	6. الاتار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا
32	7. معدل الإصابة في الجزائر بفيروس كورونا(نسبة الوفيات/نسبة الوفيات)
33	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
35	تمهيد
35	1. تعريف الصحة النفسية اصطلاح ولغة
35	2. تعريف الصحة النفسية
37	3. المفاهيم المقاربة للصحة النفسية
38	4. مظاهر الصحة النفسية
42	5. اهمية الصحة النفسية
44	6. اهم النظريات المفسرة للصحة النفسية
48	7. الصحة النفسية للمتعافين من فيروس كورونا
	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
52	تمهيد
52	اولا الدراسة الاستطلاعية
52	1. اهداف الدراسة الاستطلاعية
52	2. ادوات البحث
53	3. المقابلة و الملاحظة العيادية
54	4. مقياس الصحة النفسية SCL-90R

57	ثانيا الدراسة الاساسية
57	5. منهج الدراسة
58	6. حالات الدراسة وطرق انتقائها
58	7. ادوات البحث
58	8. حدود الدراسة الزمانية والمكانية والبشرية
60	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها	
62	تمهيد
65	1. عرض نتائج الحالة الاولى
71	2. عرض نتائج الحالة الثانية
77	3. عرض نتائج الحالة الثالثة
82	4. عرض نتائج الحالة الرابعة
88	5. خلاصة الفصل
الفصل السادس: مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات	

90	1. تمهيد
90	2. نص الفرضية الأولى
90	3. مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة
93	4. نص الفرضية الثانية
93	5. نتيجة مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة
94	6. الخلاصة العامة
96	الخاتمة
97	توصيات واقتراحات
98	قائمة المراجع
101	قائمة الملاحق

جدول قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	العبارات المحذوفة من المقياس	01
58	يبيّن تصنيف الحالات حسب السن والجنس والمستوى المهني والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي.	02
62	تمثيل عرض المقابلات	03
63	يبيّن أبعاد وفقرات مقياس الصحة النفسية SCL-90R المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014.	04
64	يبيّن فقرات بُعد "العبارات الأخرى" لمقياس الصحة النفسية SCL-90R المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014.	05
68	نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (1).	06
75	نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (2).	07
80	نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (3).	08
87	نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (4).	09

جدول قائمة الصور

الصفحة	عنوان الصورة	الرقم
23	رسم توضيحي ثلاثي الأبعاد للفيروس التاجي، صورها باحثون من جامعة الملك عبد الله للعلوم والتكنولوجيا (KAUST) في المملكة العربية السعودية نوفمبر 2020.	01
29	نموذج إرشادات من منظمة الصحة العالمية للإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.	02
29	أنواع اللقاحات ضد فيروس كورونا المعتمدة في الجزائر.	03
30	خارطة حملات التطعيم في دول العالم ضد كوفيد-19 (2021).	04
33	معدل إحصائيات انتشار فيروس كورونا ليوم 20-06-2022 في الجزائر (إيلاف، 2022).	05

جدول قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملاحق	الرقم
101	شبكة المقابلة العادية من إعداد الباحثة	01
106	مقياس الصحة النفسية المقتن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014.	02
111	المقابلة العيادية "الحالة الأولى"	03
118	المقابلة العيادية "الحالة الثانية"	04
128	المقابلة العيادية "الحالة الثالثة"	05
139	المقابلة العيادية "الحالة الرابعة"	06

مقدمة الدراسة:

تُعتبر الصحة النفسية عنصراً هاماً في حياة الناس عامة، حيث أن تحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها وفي الوصول للعيش الكريم والحياة السعيدة ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها، ونلاحظ في أيامنا هذه زيادة المشكلات النفسية التي تعترض الأفراد في المجتمع في كافة المراحل العمرية منذ الطفولة وحتى الشيخوخة، كما يلاحظ أن هذه المشكلات تترك آثاراً سلبية في حياة الأفراد الشخصية وحياة أسرهم ومجتمعاتهم، هذا الأمر دفع إلى مزيد من الاهتمام بالإنسان وحياته النفسية والاجتماعية بهدف تحقيق الأمن النفسي وتوفير السعادة الشخصية والأمن الاجتماعي (جبريل و اخرون، 2012) .

كما أن تعرض المجتمعات إلى الأزمات والطوارئ كما هو الحال في انتشار الأوبئة يشكل تهديداً حقيقية لأفرادها، وتزيد من احتمالية ظهور مشكلات نفسية أو زيادة مشكلات موجودة بالأصل لديهم، بحيث تؤثر على مجمل مظاهر الصحة النفسية لدى الفرد وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكه وأفكاره ومشاعره أثناء فترة الأزمة، كما أن إصابة الفرد بالمرض أو الخوف من الإصابة بالمرض من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور مشاكل في الصحة النفسية، والتي قد تختلف في حدتها من فرد إلى آخر باختلاف الخصائص النفسية والاجتماعية التي يمتلكها كل فرد (UNICEF، 2007).

ومنه نعتبر الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية شديدة معرضون للخطر بالأخص أثناء الطوارئ ونأخذ كمثال جائحة كورونا التي اكتست طابعاً عالمياً، وخلفت خسائر بشرية ومادية أثرت بشكل سلبي على المؤسسات وعلى الصحة النفسية للأفراد، مما دفع الجهات المسؤولة السعي جاهداً أن تتيح للمتضررين من المصابين بفيروس كورونا رعاية الصحة النفسية التي تُلبي احتياجاتهم النفسية الأساسية .

وهذا ما اوصت به المبادئ التوجيهية الدولية من خلال توفير الخدمات على عدد من المستويات - من الخدمات الأساسية إلى الرعاية السريرية - وتشير إلى ضرورة إتاحة رعاية الصحة النفسية على الفور فيما يتعلق بمشكلات المتضررين من الجائحة نفسياً بصفة محدّدة وعاجلة خاصة كل ما يخص الصحة النفسية وهذا في إطار الاستجابة الصحية.

على الرغم من الطابع المأساوي لجائحة كورونا العالمية وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية حسب ما صرحت به منظمة الصحة العالمية، فقد ثبت أنها تتيح فرصاً من أجل بناء نظم صحة نفسية مستدامة لجميع المحتاجين سواء المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19) او المتعافين منه، ونظراً لمُخلفاته السلبية على الصحة النفسية للمصابين والمتعافين منه على حد سواء التي اثبتتها بعض الدراسات الاولية للمختصين عبر العالم.

إن الدراسات مازالت مستمرة في معرفة الاثار النفسية الناجمة على انتشار جائحة كورونا، وتوصلت بعضها أن بعض المتعافين يصابون بضائقة (مثل مشاعر القلق والحزن، أو اليأس، أو الأرق، أو الإجهاد، أو سرعة الانفعال أو الغضب و/أو الأوجاع والآلام، الاكتئاب)، وهذا يُعتبر وضع طبيعي وسيتحسن بمرور الوقت لدى معظم الناس، بيد أنه يُتوقع ازدياد معدّل انتشار الاضطرابات النفسية الشائعة كالاكتئاب والقلق بأكثر من الضعف بعد التعافي من فيروس كورونا وهذا امر يدعو للقلق والمتابعة.

ولأنه موضوع يشغل الباحثين في مختلف انحاء العالم ومختلف التخصصات نظراً لأهميته البالغة وعلاقته المباشرة بالصحة النفسية وانعكاساتها على المجتمع، تم اختيار موضوع دراستنا موجهاً نحو فئة الراشدين المتعافين من فيروس كورونا تحت عنوان " الآثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية للمتعافين من فئة الراشدين " حيث تمت دراسة حالتنا في ولاية مستغانم، وقمنا بتقسيمها إلى قسمين أساسيين:

القسم النظري والذي تتولنا فيه **الفصل الأول** الإطار العام للدراسة، يحوي اشكالية الدراسة، الفرضيات، الهدف منها، اهمية اختيار الموضوع وكذا المفاهيم الاجرائية، وفي الفصل الثاني الخاص بفيروس كورونا تطرقنا إلى تعريفه انتقاله وأعراض الاصابة به وكيفية الوقاية منه وعلاجه، ثم أنواع اللقاحات المعتمدة في الجزائر ومدى أهميتها، والاثار النفسية للمتعافين، ثم كيفية مكافحة هذه الاثار، وفي الاخير آخر معدل الاصابات بالفيروس في الجزائر، في الفصل الثالث الخاص بالصحة النفسية تحدثنا عن ضبط مفهوم الصحة النفسية من منظور علماء النفس خاصة، وتعرضنا لبعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الصحة النفسية من أجل رفع اللبس والغموض حولها، ومن أجل تجسيد ماهية الصحة النفسية تطرقنا لمظاهرها وأهميتها لنبين ضرورة دراسة الصحة النفسية للفرد والجماعة، أهمية الصحة النفسية وتفسيرها وفقاً لما جاءت به أبرز نظريات علم النفس، تطرقنا ايضا الى أهمية الصحة

النفسية للمصابين و للمتعافين من فيروس كورونا ، ومع حداثة الموضوع يجد بالذكر أن الدراسات مازالت متواصلة في هذا المجال، وبهذا نكون قد أنهينا الشق النظري من البحث النظري.

اما على عن الجانب التطبيقي، فتضمن ثلاث فصول، الإطار المنهجي للدراسة بما فيه الدراسة الاستطلاعية والاساسية، فصل عرض نتائج دراسات الحالات وتفسيرها واخيراً فصل لمناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابق.

الفصل الاول

مدخل عام للدراسة

مدخل عام للدراسة

1. إشكالية الدراسة:

تعتبر جائحة كورونا من بين أهم الأزمات التي تشغل سكان المعمورة خاصة العلماء منهم والباحثين في مختلف التخصصات من مختلف انحاء العالم، ونجد ان فيروس كورونا يصنف من بين الاوبئة الخطيرة على الاطلاق في هذا العصر حيث لاتزال الدراسات مستمرة حول اثارها على الصحة النفسية والجسدية وعن طُرق علاجها.

بالرغم من ان جذوره ترجع إلى عام 2012 حسب منظمة الصحة العالمية، تبين أن فيروساً جديداً يسمى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (SARS-CoV-2) هو السبب في تفشي مرض بدأ ظهوره في الصين سنة 2019، ويسمى المرض الناتج عنه: مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19).

في مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كوفيد 19 أصبح جائحة عالمية، وتعمل مجموعات الصحة العامة، ومن بينها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة ومنظمة الصحة العالمية على متابعة هذه الجائحة ونشر آخر المستجدات على مواقعها عبر الإنترنت، وتُصدر هذه المجموعات توصيات للوقاية من انتشار هذا الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 (برتش، 2022).

وقد نشر خبر في الاذاعة الدولية الألمانية (DW) Deutsche Welle بتاريخ 11 مارس 2020، عن اعلان منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا أصبح جائحة عالمية، وانها تعمل على متابعة هذه الجائحة، كما صرحت المنظمة أنها "قلقّة للغاية" لسرعة تفشي وباء كوفيد-19 وعدم مكافحته بما يكفي، مضيفة أنه يمكن تصنيفه وباء عالميا، وشدد مدير المنظمة على أنه لا يزال ممكنا خفض أعداد الإصابات عبر تدابير سياسة صحية حازمة (D.W، 2020).

و يذكر ميشال روبرنس (ميشال، 2022) أنه حسب منظمة الصحة العالمية عندما يتكاثر الفيروس أو ينسخ نفسه، فإنه يتغير بعض الشيء أحيانا ويُطلق على هذه التغيرات اسم "طفرات"، ويسمى الفيروس ذو الطفرة الجديدة "متحوّر" الفيروس الأصل، وعلى إثره ظهر متحور دلتا الذي انتشر بشكل واسع

وكان سبب في ارتفاع الوفيات حول العالم، يليه متحور آخر أقل خطورة وهو متحور أومكرون وهو يصيب كل الأعمار وكلا الجنسين، حليا تتحدث منظمة الصحة العالمية عن متحور جديد أسموه دلتاكرون وهو لايزال تحت الفحص والمراقبة وتشير على أنه متحور غير مقلق لحد الآن يمكن الشفاء منه ولا يشكل خطر على حياة الانسان.

كما يضيف ميشال روبرتس محرر الشؤون الصحية في بي بي نيوز (2022) فيما يخص أحدث ما توصلت اليه الدراسات في هذا المجال أنه منذ اكتشاف كوفيد لأول مرة وهو يتحوّر ويغيّر في شكله، ويُطّلق على النسخ الجينية الناشئة من جرّاء ذلك اسم متحورات، ولحدّ الآن لا تزال المتحوّرات الرئيسية التي نشأت عن كوفيد معدودة، ومنها ألفا، ودلتا، واللذان تسببا في حدوث موجات قوية من العدوى، ويُعدّ بي أي 4 (BA.4) وبي أي 5 (BA. 5) آخر متحوّرات كوفيد ظهورا، وهما شديدا القرابة من متحور أوميكرون، ومن هنا منشأ تخوّف الخبراء، وقد أضافتهما منظمة الصحة العالمية في مارس/آذار إلى قائمتها الخاصة بمتحوّرات كوفيد، كما صُنّفا بأنهما من بواعث القلق في أوروبا.

ومن مؤشرات خطورة هذا الوباء الزيادة الكبيرة والملاحظة في عدد المصابين لسرعة انتشار العدوة وتأثيراته على الصحة العقلية والجسدية والنفسية، حيث أفاد تحليل لوكالة الأنباء الفرنسية بُناء على أساس أرقام رسمية أن حصيلة وفيات فيروس كورونا في العالم تجاوزت عتبة الخمسة ملايين، وسط تفاوت تطور الجائحة بين القارات (فرانس 24/ رويترز، 2021)، ومما خلص له أطباء نفسيون إلى أن جائحة كورونا تسببت في تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد خاصة بعد إعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض، غير أن البقاء في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على جميع الأفراد بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق والغضب والإحباط الذي ربما يؤدي إلى اضطرابات النوم، وقد يؤثر في نهاية المطاف بشكل سلبي على المناعة الصحية وعلى الصحة العقلية، ناهيك عند المصابين بالوباء حيث يزداد التأثر مما يزيد في

التوتر والقلق وظهور نوبات واضطرابات أخرى من بينها الهلع و الاكتئاب، لكن توصل الأطباء والمختصين أن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد بل يمتد تأثيره على الصحة النفسية للمتعافين أيضاً، وأنه الكثيرين من الناجين من فيروس كورونا المستجد يصبحون أكثر عرضة على الأرجح للإصابة بأمراض نفسية، ويشير نفس المصدر أنه خلصت دراسة قام بها أخصائيين نفسيون إلى أن كثيرين من الناجين من فيروس كورونا المستجد، يصبحون أكثر عرضة على الأرجح للإصابة بأمراض نفسية، ونتجت هذه الدراسة موسعة إلى أن 20 بالمائة من المصابين جرى تشخيص إصابتهم باضطراب نفسي في غضون 90 يوماً من الشفاء.

وأوردت (جريدة العرب الاقتصادية الدولية ، 2022) الإلكترونية تحليلاً للدراسة التي نشرت في دورية لانسييت للطب النفسي السجلات الصحية الإلكترونية لعدد 69 مليوناً في أمريكا من بينهم ما يربو على 62 ألف إصابة بكوفيد 19، وفي الأشهر الثلاثة التي أعقبت الكشف عن إيجابية الإصابة بكوفيد 19 تعرض 1 من كل 5 متعافين للمرة الأولى للقلق أو الاكتئاب أو الأرق، وقال الباحثون إن هذا يمثل نحو الضعف مقارنة بمجموعات أخرى من المرضى في نفس الفترة، وقال خبراء في الصحة النفسية لم يشاركوا بشكل مباشر في الدراسة إن نتائجها تعزز الأدلة المتزايدة على أن كوفيد 19 يمكن أن يؤثر على الدماغ والعقل مما يزيد من خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض النفسية.

وقد ظهرت للجائحة توابع، إذ أن ثلث الناجين من الإصابة قد يعانون سلسلة من الأعراض المزمنة التي قد تمتد شهوراً بعد الإصابة، وقد يكون لها مضاعفات حادة تتطلب رعاية صحية خاصة، وتظهر الأعراض لدى من عانوا من إصابات حادة أو حتى طفيفة بعد النقاط العدوى، بل وبين أولئك الذين لم تظهر لديهم أي أعراض في أثناء الإصابة بالفيروس، يعرف المختصون تلك الأعراض المزمنة اللاحقة لعدوى كوفيد بمتلازمة أو مضاعفات ما بعد كوفيد أو كوفيد المزمن، بينما يشيع بين المرضى ممن عانوا منها استخدام مصطلح كوفيد طويل الأمد أو "كوفيد الممتد/Long COVID" (البارودي، 2022).

فاذا كانت هذه نواتج فيروس كورونا مع المصابين فماذا عن المتعافين منه، ومن هذا المنطلق تتبادر إلينا الإشكالية التالية :

أ. ماهي الآثار النفسية لفئة الراشدين المتعافين الناتجة من فيروس كورونا بنوعيه دلتا وأومكرون على الصحة النفسية ؟

ب. وما العلاقة بينها وبين صحتهم النفسية ؟

ج. للإجابة عن التساؤلات السابقة تكون فرضيات بحثنا كالتالي:

2. فرضيات الدراسة:

أ. تتمثل الآثار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا بنوعيه دلتا وأومكرون لدى فئة الراشدين على الصحة النفسية في الاضطرابات التالية : الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري.

ب. توجد علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلتا وأومكرون.

3. أهمية الموضوع: وتتمثل في ما يلي:

✓ محاولة التعرف على الآثار النفسية الناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا بعد التمثل للشفاء لدى فئة الراشدين خصوصا بعد ان اخذ حيزا كبيرا من الاهتمام الاعلامي مما ادى الى ترهيب المجتمع.

✓ محاولة الكشف عن العلاقة بين الآثار النفسية الناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا والصحة النفسية للمتعافين من فئة الراشدين.

4. أسباب اختيار الموضوع:

✓ الكشف عن اهم الاضطرابات النفسية الناجمة عن الاصابة بفيروس كورونا الصحة النفسية للمتعافين من فئة الراشدين.

✓ التكفل النفسي بالاضطرابات النفسية الناجمة عن الاصابة بفيروس كورونا والصحة النفسية للمتعافين من فئة الراشدين للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

✓ اعطاء الاهمية لدراسة نواتج الاصابة بفيروس كورونا بنوعيه دلتا و اومكرون على الصحة النفسية عند المتعافين من فئة الراشدين.

✓ فتح المجال للبحث في الموضوع من اجل اثناء المكتبة النفسية.

5. المفاهيم الإجرائية: وتتمثل في ما يلي:

أ. الأثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا: هي كل الاضطرابات النفسية الناجمة بعد الاصابة بفيروس كورونا والتي يكشف عنها مقياس الصحة النفسية SCL-90R المقنن على البيئة الجزائرية بالإضافة الى شبكة المقابلة من إعداد الباحثة .

ب. فيروس كورونا: هو فيروس يصيب الانسان ويؤثر على مجرى تنفسه ويسبب التهاب حاد في الرئة ممكن ان يتسبب في اختناق المريض وفقد الحياة ان لم يعالج مبكرا بالإضافة الى الاضطرابات النفسية ونعني فيه في بحثنا الفيروس المتحور دلتا وأومكرون.

ج. الصحة النفسية: هي القدرة الفرد على العودة إلى طبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي، وهي لا تعنى خلو الفرد من الأمراض بل تعنى التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار بعد التعافي من الاصابة بفيروس كورونا إما بمتحور دلتا او أومكرون، ويمكن الكشف عنها من خلال النتائج المتحصل عليها بمقياس الصحة النفسية SCL-90R.

د. المتعافون الراشدين: وهم كل من أصيب بفيروس كورونا إما بمتحور دلتا أو أومكرون وتعافى من الاصابة به بعد العلاج إما في المستشفى أو العلاج الخاص.

الفصل الثاني

فيروس

كورونا (كوفيد 19)

تمهيد

لقد مرّ عامان على تفشي فيروس كورونا وإعلانه وباء عالميا من قبل منظمة الصحة العالمية بشكل رسمي، ومنذ 11 مارس 2020، تغير العالم بشكل وسرعة رهيبية، بدءاً من تغير الطريقة التي نعمل بها إلى العلاجات الطبية المتاحة لنا، فما هو فيروس كورونا وما هي أعراضه؟ وكيف يمكن الوقاية منه وعلاجه؟ وما هي آثاره على الصحة النفسية؟ وماهي آخر الإحصائيات وتطورات الوضع في الجزائر وكيف يتم تسير والتعامل مع هذه الازمة العالمية في بلادنا؟، هذا ما سنحاول الإجابة عنه من خلال ما توصلت إليه آخر الابحاث و المستجدات عالميا ومحليا.

1. تعريف فيروس كورونا:

يُعرف (توش، 2022) فيروسات كورونا على أنها من عائلة الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضاً مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. في عام 2019، أُكتشف نوع جديد من فيروسات كورونا تسبب في تفشي مرض و كان منشأه في الصين، ويُعرف باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارس-كوف-2)، ويُسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد 19) في مارس 2020، ومنه أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا (كوفيد 19) قد أصبح جائحة عالمية. وهو مرض ناتج من فيروس معدي سببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا وهو سلالة لم يسبق اكتشافها من قبل، وقد صيغ هذا الاسم بالشكل التالي:

تمت صياغته من كلمة **Corona** والتي تعني التاج باللغة العربية فقد تم التعرف عليه لأول مرة في مدينة وهان الصينية في ديسمبر (2019).

صورة (01) رسم توضيحي ثلاثي الأبعاد للفيروس التاجي، صورها باحثون من جامعة الملك عبد الله للعلوم والتكنولوجيا (KAUST) في المملكة العربية السعودية نوفمبر 2020.



- وعن كوفيد (19) فهو يعتبر مرض تتسبب فيه سلالة جديدة من الفيروسات التاجية (كورونا)، أما عن تسميته فهو مشتق من اللغة الإنجليزية كالتالي:

CO: هما أول حرفان من كلمة CORONA

VI: هما أول حرفين من كلمة VIRUS.

D: هو أول حرف من كلمة DISEASE.

وتضيف منظمة اليونسيف الدولية (يونيسف، 2022) أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة هم المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة كالسكري وأمراض القلب، وبما أن هذا الفيروس هو فيروس جديد لاتزال دراسات تبحث عن الكيفية التي يؤثر بها، فمن الممكن أن يصاب الأفراد من جميع الأعمار به أما فيما يخص الاطفال تبقى نسبة الإصابة بمرض كوفيد (19) قليلة نسبياً.

2. طرق انتقال فيروس كورونا:

يوضح الدكتور برتش كيه توش (برتش، 2022) أن البيانات اظهرت أن فيروس كوفيد 19 ينتقل بشكل أساسي من شخص إلى آخر عبر المخالطة اللصيقة (في نطاق 6 أقدام أو مترين تقريباً)، وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي الذي يخرج من الشخص المصاب بالفيروس حين يسعل أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث، وربما يستنشق شخص قريب منه هذا الرذاذ أو يدخل إلى فمه أو أنفه أو عينيه.

وفي بعض الحالات، من الممكن أن ينتشر فيروس (كوفيد 19) عندما يتعرض الشخص لقطرات صغيرة أو بقايا رذاذ تظل عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات، وهذا يسمى الانتقال عبر الهواء. ويمكن للفيروس أن ينتشر أيضاً إذا لمست سطحاً يغطيه الفيروس ثم لمست فمك أو أنفك أو عينيك، ولكن احتمال الخطر في هذه الحالة يكون منخفضاً.

كما يمكن أن ينتقل فيروس (كوفيد 19) من شخص مصاب لا تظهر عليه أعراض، وهذا يسمى الانتقال دون أعراض، ويمكن أن ينتقل فيروس أيضاً من شخص مصاب ولم تظهر عليه الأعراض بعد، وهذا يسمى الانتقال السابق لظهور الأعراض، كما أنه من الممكن أن تصاب به مرتين أو أكثر، لكن هذا غير شائع.

وفي مقال آخر في موقع وكالة اناضول يبين (ارسلان، 2020) أن وباء "كوفيد-19" ينتقل عن طريق تعرض الأشخاص لرذاذ المرضى الناتج عن السعال والعطس ولمسهم للنف والعينين، كما ينتقل عن طريق لمس اليدين للأسطح الملوثة بالرذاذ الحامل للفيروس، وتؤكد كل الدراسات العلمية التي أجريت حتى الآن أن "كوفيد-19" ينتقل عبر الرذاذ وليس الهواء".

3. أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد19):

حسب مركز معلومات كورونا التابع لوزارة الصحة فإن الأعراض الأكثر شيوعًا لدى المصابين بالكورونا تُذكر بالإنفلونزا، ومن المعقول أن يظهر واحد منها أو أكثر خلال المرض:

- ارتفاع في الحرارة الى 38 درجة مئوية أو أكثر
- سعال
- صعوبة في التنفس
- تعب
- ضعف
- ألم في الحلق
- آلام في العضلات
- صداع
- فقدان حاسة الذوق أو الشم

وفي مقال كُتب في الصفحة الإلكترونية (علاجك الطبية، 2022) التركيبية تبين أن أعراض كورونا تختلف من مريض لآخر لكن أكثر الأعراض هي ارتفاع درجة الحرارة و الإرهاق والسعال الجاف، قد يعاني المريض كذلك من سيلان الأنف والتهاب الحلق كأعراض الإنفلونزا وأوجاع الظهر أو الإسهال.

وبناء على دراسات جديدة حسب نفس المصدر أنه بعد مرور أكثر من عام على انتشار فايروس كورونا قامت منظمة الصحة العالمية بترتيب أعراض كورونا من أول يوم وهو ما قد يساعد على معرفة المرض مبكرا والانتقال للحجر الصحي والعلاج بشكل مبكرا، حيث قام باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا بالبحث بين السجلات الطبية ومضاعفات كورونا للمصابين لأكثر من 60 ألف حالة

إصابة بالفيروس في جميع انحاء العالم، نستعرض معكم أعراض كورونا من اليوم الأول حتى الشفاء

3.1 أعراض الكورونا بالترتيب:

- ترتيب أعراض كورونا في أول يومين: الحمى وآلام العضلات وألم الصدر.
- اليوم الرابع والخامس والسادس: السعال وآلام العضلات وفقدان حاسة الشم والتذوق وسيلان الأنف.
- اليوم السابع والثامن: الغثيان ثم الإسهال.
- اليوم التاسع والعاشر والحادي عشر: ضيق تنفس والحمى والسعال وآلام العضلات.
- اليوم الثاني عشر والثالث عشر والرابع عشر: يبدأ الجسم باستعادة عافيته بتدرج وتبدأ مع زوال الحمى ومن ثم عودة حاسة الشم والتذوق .

لكن يجب أن نعلم أنه لن يعاني كل المرضى من كل الأعراض الأولية لمرض كورونا، لكن وضعنا لكم هذا الترتيب لكي يساعدكم على تمييز الإصابة بفيروس كورونا المستجد عن غيره من الأمراض الأخرى كالرشح أو نزلات البرد.

3.2 أول أعراض فيروس كورونا عند الأطفال:

بناء على دراسات على الأطفال المصابين، يصاب الأطفال بثلاث أعراض أولاً الحمى وسعال الجاف ومن ثم فقدان حاسة الشم والتذوق.

3.3 أول أعراض كورونا للحامل:

لا تختلف الحامل عن غيرها من النساء لكن ننصح دائماً الحوامل بمراجعة الأطباء بشكل دوري اثناء إصابتهم بفيروس كورونا.

3.4 أول أعراض كورونا كبار السن:

بالرغم ان معظم الوفيات من كبار السن، إلا انه هنالك الكثير من كبار السن ممن أصيب وتعافى من فايروس كورونا، ولا تختلف كثير الأعراض عن غيرهم لكن الحمى وضيق التنفس هي أشهر الأعراض التي تصيب كبار السن.

3.5 أعراض الكورونا الجديدة:

- سعال غير عادي.
- العين الوردية(التهاب بملتحمة العين).
- ضيق التنفس.
- مشكلة في المعدة.
- التعب.
- ضباب الدماغ (هو أحد الاضطرابات الذهنية التي تؤثر على قدرة الشخص على التفكير و القيام بمختلف النشاطات اليومية)
- خفقان القلب.
- فقدان حاسة الشم والتذوق.

4. طرق الوقاية والعلاج في حالة الإصابة بفيروس كورونا:

أ. للوقاية:

يمكنك اتباع بعض التدابير للحد من خطر الإصابة بفيروس (كوفيد 19) وتقليل احتمالية نشر العدوى به بين الآخرين، وهذا ما توصي به منظمة الصحة العالمية ومركز مكافحة الأمراض للوقاية منها من خلال إتباع التدابير التالية:

- تلقي اللقاحات.
- تجنّب المخالطة اللصيقة (في نطاق مترين أو 6 أقدام تقريباً) لأي شخص مريض أو تبدو عليه أعراض المرض.
- الحفاظ على مسافة مترين (6 أقدام) بينك وبين الآخرين عندما تكون في الأماكن العامة المغلقة إذا لم تكن قد تلقيت جرعات اللقاح كاملة.
- تجنّب التجمعات المزدحمة والأماكن المغلقة سيئة التهوية.
- غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن 20 ثانية. وفي حال تعذر عليك غسل يديك، يمكنك استخدام معقم يدين كحولي يحتوي على الكحول بتركيز لا تقل عن 60%.
- ارتداء كمامة في الأماكن العامة المغلقة إذا كنت موجوداً في منطقة سجلت عدداً كبيراً من الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد 19 الموجودين في المستشفى وحالات الإصابة الجديدة بفيروس كوفيد 19، سواء أكنت قد تلقيت اللقاح أم لا، ويوصي مركز مكافحة الأمراض

- والوقاية منها بالالتزام بارتداء أكثر الكمامات فعالية في الوقاية من بين الكمامات المتوفرة، وأن تكون مُحكمة ومريحة في الاستخدام.
- تغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل عند السعال أو العطس، وتخلص من المناديل المستعملة، ثم اغسل يديك على الفور.
 - تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
 - الحرص على تنظيف الأسطح التي تلامسها بصورة متكررة وتعقيمها بانتظام (توش، 2022).

ب. اثناء الإصابة:

إذا ظهرت عليك أعراض (كوفيد 19) أو تعرضت للفيروس المسبب له، فاتصل بالطبيب للحصول على المشورة الطبية، ومن المرجح أن يوصيك الطبيب بإجراء اختبار لفيروس (كوفيد 19)، وإذا ظهرت عليك مؤشرات طارئة لفيروس (كوفيد 19) مثل صعوبة التنفس، فاطلب الرعاية الطبية على الفور، وإذا تطلب الأمر الذهاب إلى المستشفى، فاتصل به سابقاً حتى يمكن للطبيب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لضمان عدم تعرض الآخرين للفيروس.

ج. اتبع الاحتياطات التالية لتجنب نشر فيروس كوفيد 19:

- الزم المنزل ولا تذهب إلى العمل والمدرسة والأماكن العامة، ولا تغادره إلا للحصول على رعاية طبية.
- تجنب ركوب وسائل النقل العامة وسيارات الأجرة واستخدام خدمات تأجير السيارات.
- ارتدِ كمامة قماشية أثناء وجودك برفقة أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة.
- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار ولمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- اعزل نفسك قدر الإمكان عن الآخرين أو الحيوانات الأليفة أثناء وجودك في المنزل.
- استخدم غرفة وحمامًا منفصلين إن أمكن.
- تجنب مشاركة الأطباق والأكواب ومفارش الأسرة والأدوات المنزلية الأخرى.
- احرص على تنظيف الأسطح التي تلامسها بصورة متكررة وتعقيمها يومياً.

صورة(02) نموذج إرشادات من منظمة الصحة العالمية للإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.

يجب أن تستمر الحياة حتى في أماكن انتشار كوفيد-19. إليك كيف تحافظ على سلامتك.

ماذا تفعل في حالة إصابة أحدهم بالمرض في منزلك

1 عزل المريض
جهز غرفة منفصلة أو مكاناً معزولاً، وحافظ على مسافة من الآخرين. حافظ على حسن تهوية الغرفة وافتح النوافذ كل حين.

2 قلل الاتصال بالفيروس
حدّد واحداً من أفراد الأسرة ليكون جهة الاتصال، بحيث لا يكون عُرضة لخطر شديد، ويكون لديه أقل عدد من الاتصالات مع الناس في الخارج. ارتدِ كمامة طبية عندما تكون في نفس الغرفة مع الشخص المصاب. استخدم أطباقاً وأكواباً وأواني لائق ومطروشات منفصلة عن أدوات الشخص المريض. اجرح على تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتكرر لمسها.

3 اجرح على رعاية المريض
راقب أعراض المريض بانتظام. انتبه بشكل خاص إذا كان الشخص معرّضاً بشدة للإصابة بمرض خطير. اجعل على أن يستريح المريض ويشرب كمية كافية من المياه.

1 علامات الخطر
اتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا ظهرت على المريض أي من علامات الخطر التالية:
* صعوبة في التنفس * تشوش * فقدان القدرة على النطق أو الحركة * ألم في الصدر

تذكر من الأسلم أن تقوم بما يلي:
اعرف مستوى الخطر. قلل مستوى الخطر.

منظمة الصحة العالمية

5. أنواع لقاحات فيروس كورونا المعتمد في الجزائر:

صورة (03) أنواع اللقاحات ضد فيروس كورونا المعتمدة في الجزائر.



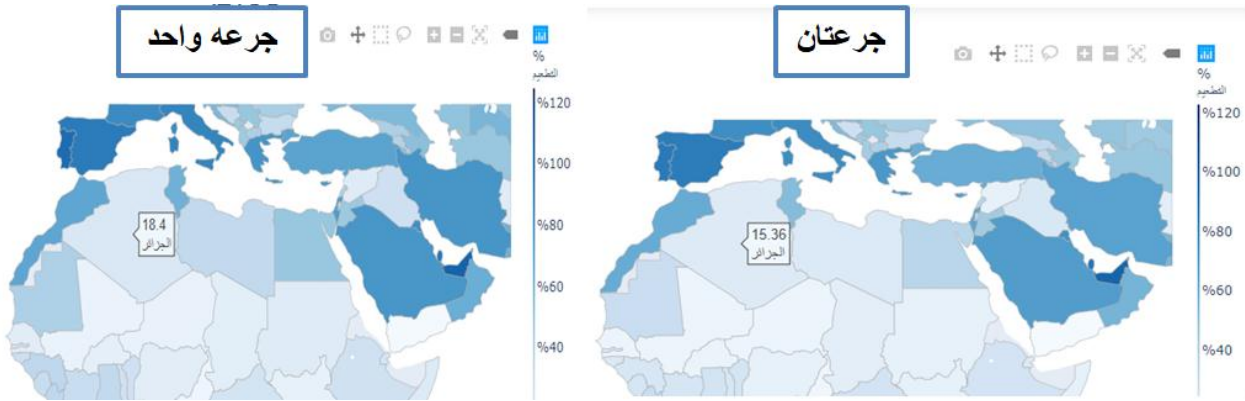
في العديد من البلدان، لا توجد بيانات دقيقة حول تأثيرات كوفيد، ولكن أحد أكبر التباينات على مستوى العالم هو معدلات التطعيم، وفي البلدان ذات الدخل المرتفع والمتوسط، تم تطعيم حوالي 70 في المئة من الأشخاص بشكل كامل، وفقاً لتقرير "Our World in Data"، وتنخفض هذه النسبة إلى 4 % فقط في البلدان منخفضة الدخل، حتى في البلدان ذات الدخل المتوسط الأدنى، لا يزال المعدل 32 % فقط، ونظراً لأن السلطات الطبية توزع جرعات معززة للحماية الفعالة مع انتشار

متحور أوميكرون في جميع أنحاء العالم، فقد تصبح العواقب المميتة للتداول البطيء للقاحات في البلدان الأقل نمواً أكثر خطورة.

وبالنسبة لدولة الجزائر انطلقت حملة التلقيح ضد "كورونا" من محافظة البليدة (جنوب العاصمة)، التي كانت أول بؤرة لظهور الوباء في الجزائر، ويبلغ تعداد سكان الجزائر نحو 44 مليون نسمة، حسب أحدث إحصائية حكومية، استقبلت الجزائر 50 ألف جرعة، وهي أول شحنة من لقاح "سبوتنك" الروسي، بحسب التلفزيون الرسمي، وتسلمت، الإثنين، ثاني شحنة، وهي أيضا 50 ألف جرعة، لكن من لقاح "أكسفورد أسترازينكا" البريطاني، وفق وكالة الأنباء الجزائرية الرسمية.

والأحد، قال رئيس الوزراء الجزائري، عبد العزيز جراد، إن "كمية اللقاح ضد كورونا، التي تعتمدهم الدولة اقتناءها، ستكون كافية، وعلى هامش تلقيه اللقاح، أضاف جراد، في تصريح لصحفيين بالجزائر العاصمة، أن "عملية التلقيح لن تكون خلال يوم أو يومين أو أسبوع، بل ستستمر طوال عام 2021"، وأعلنت السلطات الجزائرية، في وقت سابق، أنها أبرمت عقودا لاستيراد 3 أنواع من لقاحات "كورونا"، هي: "سبوتنك" الروسي، و"سينوفاك" الصيني، و"أسترازينكا" البريطاني (اسلام، 2021).

صورة (04) خارطة حملات التطعيم في دول العالم ضد كوفيد-19 (2021).



تعرض الخارطة النسبة المئوية للسكان الذين تلقوا جرعة واحدة أو جرعتين أو أكثر من لقاح كوفيد-19، بناءً على أفضل البيانات المتاحة لكلّ دول العالم، مصدر البيانات: ourworldindata.org.

6. الآثار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا:

يقول الدكتور ابو الرّب أن فيروس كورونا المستجد يهاجم الجهاز العصبي، وتحديدًا الدماغ، مما يؤدي إلى حالات نفسية وعصبية تترافق مع الإصابة وقد تبقى بعد انتهاء الإصابة، ويؤثر على خلايا الدماغ، وقد يتلف بعضها، كما يؤثر على النواقل العصبية الكيميائية في الدماغ.

ولأسف التعافي من كورونا لا يعني انتهاء المشاكل، هناك الإعياء المستمر وصعوبة التنفس، بالإضافة إلى الاكتئاب والقلق وحالات الذهان والخرف.

ومن الدراسات المتوفرة حتى الآن، فإن فيروس كورونا يؤثر على المجتمع بشكل عام، وتتطور حالات من رهاب كورونا والقلق والوسواس القهري وزيادة الإدمان والانتحار، وهو يؤثر على المصابين به أثناء الإصابة وبعد الإصابة، وقد تصل الإصابات النفسية بعد الإصابة بكورونا إلى 50% من المرضى (ابو الرّب، 2021).

كما أجابت Ségolène Maps ، أخصائية علم نفس الصحة السريرية ، على أسئلة من La Dépêche du Midi (Asmoun, 2022) "إن الخوف من الموت، الخوف من الخروج، القلق... التأثير النفسي لهذه الحالة المتأزمة لم يعد بحاجة إلى إظهار، مع نوبات القلق الأساسية والقلق والتفكير الانتحاري... لن يكون للأزمة الصحية عواقب جسدية فقط على الفرنسيين." مشيرة إلى أهمية الحفاظ على صحة الفئات الأكثر هشاشة ، الناتجة عن العواقب النفسية الوخيمة أثناء وبعد الجائحة، ونوهت بالخطأ الشائع أن نعطي الأولوية للصحة الجسدية على الصحة العقلية.

6.1 كيفية مكافحة الآثار النفسية لفيروس كورونا:

أوصى الدكتور عكاشة باتباع مجموعة من الإرشادات، لتخفيف الآثار النفسية لفيروس كورونا، وهي:

- الالتزام بالإجراءات التي تقرها منظمة الصحة العالمية بشأن معايير السلامة والأمان، مثل التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامة، والابتعاد عن الأماكن المزدحمة، والحماية من الإصابة بالعدوى.
- عدم متابعة الأخبار بشكل دوري، بل يكفي الاطلاع عليها مرة واحدة فقط في اليوم، لمدة لا تتجاوز 5 دقائق، لتجنب التعرض للقلق والتوتر.

- تجنب نشر وبث الذعر عبر منصات التواصل الاجتماعي، لعدم خلق حالة من الرعب والقلق.
- الابتعاد عن الأشخاص السلبيين والتواصل مع الذين يقدمون الدعم النفسي.
- ممارسة الهواية المفضلة، مثل التمارين الرياضية والكتابة والقراءة.
- التواصل مع طبيب نفسي مختص عند تفاقم حدة الأعراض، للحصول على الدعم والمساندة المطلوبة وتجنب التعرض للتأثيرات طويلة الأمد(سامي، 2021).

7. معدل الإصابة في الجزائر بفيروس كورونا (نسبة الوفيات/ نسبة المتشافين):

تابع الجزائريون مع بداية الجائحة الأوضاع الوبائية من خلال ما يحدث في جنوب القارة الأوروبية، خاصة عندما تهاطلت أخبار الموت من إيطاليا وإسبانيا وفرنسا، قبل أن ينتقل الرعب إلى إنجلترا وروسيا وتركيا والولايات المتحدة الأمريكية، وجميعها تضم جالية جزائرية نوعية وكبيرة، من بينهم أطباء وخبراء راحوا يزودون الجزائريين بالمعلومات ويحذرون من الفيروس المجهرى، ثم ظهر في الوطن بشكل ملفت في ولاية البليدة، تعاطف الجزائريون مع أول حجر صحي يُفرض على الولاية وانتقلوا في طوابير تاريخية، تضامنا مع أبناء البليدة، وتجاوب المواطنون مع بداية الحجر الصحي الصارم الذي عاشته بعد ذلك العديد من الولايات، وسجلت في الجزائر أكبر نسبة وفيات في تلك الحقبة، ولكن المتحور أوميكرون خفف من الآلام فكانت الموجة الرابعة الأخف ضمن كل الموجات، بالرغم من تسجيل الجزائر الرقم القياسي في عدد الحالات في يوم واحد التي تعدت الألفين، وهو ما يمنح الأمل في موجات أكثر خفة في قادم الأسابيع، بعد سنتين تعامل فيها البعض عن قناعة بأن المرض مجرد لعبة عالمية، وسكن الخوف والفوبيا قلوب آخرين صاروا يرون الوباء قدر محتوم وموجاته ستبلغ العشرات والمئات إلى ما لا نهاية (جريدة الشروق، 2022)، وعلى إثر هذه المعلومات أردنا أن نحيطكم علما بما خلفته موجة الكوفيد من خسائر بشرية بلغة الأرقام، كي نتمكن من تقييم مبدئي لآثار الجائحة النفسية، والتي أخذت حيز كبير من الترهيب والتهويل الاعلامي .

وتوضح الإحصائيات التالية معدل انتشار فيروس كورونا في الجزائر منذ الاعلان عن أول إصابة الى تاريخ 20 جوان 2022، حيث يتم نشرها في مدونة ايلاف الإلكترونية مع متابعة الإحصائيات والمستجدات بشكل يومي، وقد وصلت الوفيات الى نسبة 2.58 % مقابل نسبة

67.10 % متعافين من الفيروس مع عدم تسجيل إصابات أو وفيات جديدة مما يُشعّ كثير من الطمأنينة عند عموم المواطنين.

صورة (04) معدل إحصائيات انتشار فيروس كورونا ليوم 20-06-2022 في الجزائر (إيلاف، 2022).



الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الخاص بفيروس كورونا إلى تعريفه و تعريف طريقة انتقاله وأعراض الإصابة به وكذا كيفية الوقاية منه وعلاجه، ثم تحدثنا عن أنواع اللقاحات المعتمدة في الجزائر ومدى أهميتها في الوقاية منه، كما تحدثنا على الآثار النفسية للمتعافين وما تم التوصل إليه إثر آخر الدراسات في هذا المجال، ووضحنا كيفية مكافحة هذه الآثار حسب آخر ما جاء به المختصون من توصيات، وفي الأخير قمنا بنشر آخر معدل الاصابات بالفيروس في الجزائر من حيث عدد الوفيات وعدد المتعافين، وسنتطرق في الفصل الموالي الخاص بالصحة النفسية الى التعريف بها ثم محالة فهم العلاقة بينها وبين فيروس كورونا إن وجدت هو موضوع دراستنا.

الفصل الثالث

الصحة النفسية

تمهيد

تعتبر الصحة النفسية من أحد الفروع الأساسية في علم النفس الصحة وأيضا هي من أبرز ميادين بحثه في العصر الحديث ، حيث تناولها كل عالم كمجال دراسة وهذا حسب اطاره النظري وحسب تخصصه ، لذلك تعددت المفاهيم و التعاريف من عالم إلى آخر في مجال علم النفس ، وهذا ما حاولت الباحثة حصره من خلال هذا الفصل في إطار مفاهيم عامة عن الصحة النفسية .

1. تعريف الصحة النفسية اصطلاحا ولغتا:

- تعريف الصحة لغة : الصحة هي خلاف المرض ، وفي الحديث الشريف : نعمتان مغبون فيها الكثير من الناس ، الصحة والفراغ ، والصحة في الشيء : سلامته مما يفسده ويبطله (بن هادية و اخرون، 1991، صفحة 550).

- تعريف الصحة اصطلاحا:

من أهم وأشمل التعاريف للصحة اصطلاحا نجد تعريف المنظمة العالمية للصحة على أنها : " هي حالة الرفاهة أو السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة ، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف (الخالق، 2003، الصفحات 28-29).

2. تعريف الصحة النفسية:

إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة، وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

وأول من استهل مصطلح الصحة النفسية العالم أدولف ماير (A.Mayer) وقد استخدم هذا المصطلح ليشير الى نمو السلوك الشخصي و الاجتماعي نحو السوية وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (الداهري، 2005، صفحة 25).

- وقد حدد هادفيلد (Hadfileld) الصحة النفسية بأنها :

" تعبير كامل وحر من طاقتنا الموروثة والمكتسبة وهي تعمل يتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية شخصية من حيث هي كل ."

- وعرفها شوبن (choben) بأنها :

" قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس، ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ، ويشبعها بسلوكيات تتفق مع معايير وثقافة متسعه (قطيشات و يوسف التل، 2009، صفحة 15).

- أما الدكتور منسي فيعرفها بأنها :

الحالة التي يتسمح فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية والاتزان ، والسلوك السوي وتكامل الشخصية ، والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزماتها "

- أما لدى العلماء العرب فيعرفها عبد العزيز القويصي :

بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية " ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلي أي أن يكون قادرا على الحسم في مشكلاته بناء على فكرة معينة (عبد الغني، 2021، صفحة 21).

- ويعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها :

" حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ، شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته ، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته وإمكانياته إلى حد أقصى ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام" (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 1977، صفحة 09).

- أما منظمة الصحة العالمية فتشير في تعريفها إلى أن:

" الصحة النفسية هي توافق الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم عموماً ومع حد أقصى من النجاح والرضا، والانسراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها" (عبد الغني، 2021، صفحة 23)

- أما أصحاب التعريفات الإيجابية فنجدهم يؤكدون على المظاهر الإيجابية كالتوافق النفسي ، النضج والثبات الانفعالي ، الرضا على الذات وتحقيقها ، الخلو النسبي من الأعراض المرضية (القريطي، 1998، صفحة 25).

ولهذا فإن الاتجاه الإيجابي في الصحة النفسية يعتبر اتجاه واسع ومتكامل، فهو يؤمن بفعالية الفرد وطاقاته وإمكانياته وقدرته على التأثير والتأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة، حيث توجه سلوكه وتحدد علاقاته مع الآخرين وتحقق له التوافق والكفاية والسعادة والارتياح في حدود الخصائص التي تتميز بها الطبيعة الإنسانية في إطار قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

3. المفاهيم المقاربة للصحة النفسية:

3.1 الصحة النفسية والصحة الجسمية:

هناك مماثلة بين الصحة النفسية والصحة الجسمية ، والحقيقة أن الصحة الجسمية مفهوم أقرب إلى الفهم والتصور، وأكثر تجسيدا ، فهو يشير إلى البرء من الأعراض ، ويقصد به توافر علامات إيجابية في حالة الصحة النفسية ، كما أن الصحة الجسمية هي حالة من السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية. (الخالق، 2003، صفحة 62)

3.2 الصحة النفسية والتوافق:

يرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية ماهي إلا دراسة للتوافق ويعتمد التوافق على مصطلح التكيف بوصفه مفهوماً بيولوجياً، في حين يشير التوافق في علم النفس إلى حالة الانسجام والتواءم بين الفرد ونفسه، وبين الفرد وبيئته فالتوافق إما داخلي نفسي أو خارجي اجتماعي وعليه التوافق علامة من علامات الصحة النفسية (نفسه، صفحة 63).

3.3 الصحة النفسية والمرض النفسي:

الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر، والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع لأن كلاهما يتعلق بالنفس (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 1977، صفحة 10)

3.4 الصحة النفسية السوية أو العادية:

هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة ، وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها ، والسلوك السوي هو السلوك العادي أو المألوف والغالب على حياة معظم الناس، والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيدا أو متوافقا شخصيا وانفعاليا واجتماعيا ، وتعتمد السوية على معايير أهمها و المعيار الذاتي ، المعيار الاجتماعي، المعيار الإحصائي ، المعيار المثالي (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 1977، صفحة 11).

3.5 الصحة النفسية والتكيف:

يعد التكيف مفهوما بيولوجيا في الأصل، فالعضوية القادرة على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية ومفاجآتها تستطيع الاستمرار في البقاء، والتي تفشل في التلاؤم فمصيرها إلى الفناء، ولأن علم النفس ينظر إلى موضوعاته من زاويتين أساسيتين بحيث يعنى بدراسة الوظائف النفسية المختلفة التي تظهر لدى الإنسان ، وكما يهتم بدراسة الإنسان من حيث هو كل يعمل، لذلك فالتكيف هو عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة أخرى (الخالدي و سعد الدين العلمي، 2009، صفحة 21)

ويمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي و الاجتماعي و يحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا وتبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بضغط ينجم عن وضع معين وينتهي حين ينجز الشخص السلوك الذي يستطيع في مواجهة ذلك الضغط (نفسه، صفحة 19).

4. مظاهر الصحة النفسية:

4.1 التكامل النفسي:

التكامل النفسي يقصد به أن تنتظم الأداءات الوظيفية لمختلف جوانب الشخصية وطاقاتها الجسمية العقلية والمعرفية، والمزاجية والانفعالية والاجتماعية تعمل في تناسق وتآزر حيث يكمل كل جانب منها بقية الجوانب ولا يطغى عليها أو يتعارض معها، وبهذا يتحقق التوازن بين القوى النفسية للفرد والإنسجام فيما بينها فيسعى الفرد بكامل طاقاته لإشباع دوافعه وتحقيق حاجاته المختلفة (القيطي، 1998، صفحة 61). البيولوجية والاجتماعية دون شعور بالتضارب أو الاختلال أو النقص أو الذنب أو الحرمان، لهذا فالشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة هو شخص متكامل نفسياً أي أنه يستخدم كامل طاقاته، فتعمل دوافعه وانفعالاته وقيمه واتجاهاته وأفكاره التحقق وظائفها من جانب وأهدافه من جانب آخر (نفسه، صفحة 62).

4.2 التوافق النفسي:

يقودنا مفهوم التكامل النفسي إلى مظهر آخر من مظاهر الصحة النفسية وهو يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات، ومدا تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها ونجاحه في التوفيق بين دوافعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموماً بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر، ومجالات وموضوعات وأحداث ومشكلات (نفسه، صفحة 63).

- في علم النفس يعد التوافق في نظر الكثير من الدارسين والباحثين عماد الصحة النفسية ومحورها، فحسن توافق الفرد دليل على صحته النفسية وسوء توافقه يعد مؤشراً على اختلالها، وعليه فإن التوافق عملية ديناميكية ومستمرة لأن الحياة طبيعتها دائمة التغير مما يفرض على المرء مشكلات جديدة كما أن الفرد ذاته يمر خلال نموه بمراحل مختلفة لكل منها تغيراتها ومتطلباتها واحتياجاتها بحيث يتوجب عليه محاولة التعديل من سلوكه لإشباع تلك الاحتياجات ومواجهة المشكلات والمواقف الجديدة بذكاء ومرونة وحسن التصرف (نفسه، صفحة 64).

4.3 الاتزان الإنفعالي :

الاتزان الانفعالي هو تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث نوعية الاستجابة أو شدتها أو ثباتها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة ومن مظاهر الاتزان الانفعالي الاعتماد على النفس والثقة بها (القريطي، 1998، الصفحات 65-66).

4.4 ضبط النفس والتحكم في الذات :

يعرف بضبط أو التحكم في الذات يعني مقدرة الفرد على ضبط أو كف أو قمع اندفاعاته ورغباته ، والتحكم في مشاعره وانفعالاته وتصرفاته وكبح جماح أهوائه ونزعاته بإرادته الذاتية (نفسه، صفحة 66).

- كما يعني شعور الفرد بالسيطرة الانفعالية في مواجهة مشكلات الحياة اليومية والمواقف الإحباطية والعصبية والظروف الضاغطة، وفي إدارة الأزمات والشدائد التي قد يتحتم عليه حلها والتغلب عليها، مثل هذا الشخص يستمد قدرته على ضبط ذاته والتحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديراً قائماً على موازنة النتائج وتمحيصها، وكلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة إلى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة على الذات (القريطي، 1998، صفحة 67).

4.5 رضا الفرد عن ذاته وتقبلها وتحقيقها :

يندرج ضمن هذا المظهر عنصرين أساسيين هما:

4.5.1 إيجابية الفرد وتحمل مسؤولية أفعاله :

إن إيجابية الفرد ومقدرته على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات التي تزخر بها الحياة ، وتركيزه على إيجاد حلول لهذه المشكلات ، ومدى صلابته في التصدي للعقبات التي تحول دون بلوغ غاياته وأهدافه ، بالإضافة إلى قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية لقراراته وأفعاله وتصرفاته ، تكشف عن مدى نضجه الإنفعالي والاجتماعي والإعتماد على نفسه في تصريف أمور حياته ومن تم تكتمل صورة هذا المظهر من مظاهر الصحة النفسية (نفسه، صفحة 69).

4.5.2 الشعور الإيجابي بالسعادة مع النفس والآخرين:

غالبا ما يشعر الفرد المتمتع بالصحة النفسية السليمة بالطمأنينة والسعادة والابتهاج والفرح ، وبالراحة النفسية والسكينة والتسامح إزاء الذات والآخرين ، كما يبدي شعورا بالأمل والتفاؤل مما يؤثر بشكل إيجابي وفعال على معنوياته ويعطيه مزيدا من الدافعية لبذل الجهد والنشاط عموما وإشباع حاجاته النفسية الأساسية والإقبال على الحياة وإدراك قيمتها وتقديرها حيث يرى أن فيها ما يجب الكفاح لأجله وعليه تعد قدرة الفرد على بناء الروابط الأسرية المتينة وعلى الإسهام بدور إيجابي في المناسبات الاجتماعية وعلى إقامة وتكوين علاقات إنسانية وصدقات ناجحة مع الآخرين والاندماج مع الآخرين في محيط السكن والدراسة والعمل والتي تشبع حاجاته إلى الانتماء وتقدير الآخرين لذلك فإستمتاعه بهذه العلاقات يجد سندا وجدانيا هاما ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية (القريطي، 1998، صفحة 70).

4.6 نجاح الفرد في عمله والرضا عنه:

إن إقبال الفرد على العمل وتركيز إنتباهه أثناءه وبذل الجهد ، والإنتاجية العالية ، والنزوع إلى الإستقرار في العمل وحسن إستخدام الآلات والأدوات ونجاحه في إقامة علاقات طيبة مع زملائه ورؤسائه ، دلائل على مدى نجاح الفرد في مهنته ورضاه عنها مما يشعره بإشباعه لحاجاته المادية والنفسية والاجتماعية كما يعد من أهم مقومات التوافق المهني والذي يعبر عن سلامة صحته النفسية (نفسه، الصفحات 71-72).

4.7 تبني إطار قيمي إنساني:

في الغالب يهتدي الفرد المتمتع بالصحة النفسية في تصرفاته وعلاقاته ، ومعالجته القضايا والمشكلات إلى فلسفة واضحة أو إطار مرجعي إنساني من المعتقدات والقيم والإتجاهات ثابت ومستقر نسبيا ، وفي الكثير من الأحيان يشعر بأن هذا الإطار نابع من داخله فهو ليس مكرها أو مجبرا عليه ، فهو يوازن من خلاله بين أهدافه الشخصية والمعايير والإلتزامات الاجتماعية ، وينظر إلى الآخرين ومصالحهم مثلما ينظر إلى نفسه ومصالحه بعمق وإعتبار ، وهو يلتزم بالقيم الدينية والأخلاقية الواجبة في تعاملاته وعلاقاته المتبادلة مع الآخرين ويراعي مشاعرهم ويحترم حقوقهم ويضحى من أجلهم ويتجنب ما يؤذيهم (نفسه، الصفحات 71-72)

4.8 السلوك العادي والخالى من الأعراض المرضية:

يعد السلوك العادي بشكل مألوف ما يتقبله المجتمع ويتفق مع المعايير و المطالب الإجتماعية أحد أهم مظاهر الصحة النفسية، وكذلك الخلو النسبي من الأنماط والأساليب السلوكية الشاذة والأعراض المميزة الأشكال الإضطرابات النفسية والعقلية التي تعوق الفرد عن المشاركة بشكل عادي في الحياة الإجتماعية وتحد من تفاعل الإجتماعي والحياة مع الآخرين بشكل طبيعي، كالقلق الشديد والوساوس والمخاوف وغيرها ، لكن الخلو النسبي من الأعراض المرضية لا يعني غيابها تماما بقدر ما يعني الحيوية والواقعية والمرونة والشعور بالسعادة والإيجابية والأمن والثقة وغيرها من مظاهر الصحة النفسية السليمة على الفرد أكثر من التصلب والجمود والتوهم والشعور بالتعاسة واللامبالاة والخوف والقلق الشديد وغيرها من المظاهر السلبية، ذلك أن الكمال أو الخلو التام لأي فرد من جميع الأعراض المرضية أمر يكاد لا يكون موجود ومستحيل التحقيق، فهناك درجات متفاوتة من حيث ما يتمتع به الفرد من صحة نفسية مثلما هو الحال بالنسبة لصحته الجسمية (القريطي، 1998، صفحة 72).

5. أهمية الصحة النفسية :

5.1 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

5.1.1 الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات:

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للإنهيار، كما يسعى أيضا للتقليل من صراعاته الداخلية أو الخارجية والقلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه (شاذلي، 1999، صفحة 27).

5.1.2 الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الإجتماعي السليم :

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له ، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الإجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه .

5.1.3 الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد:

إن من شروط التعليم الجيد التركيز والإلتزان الإنفعالي والخلو من الإضطرابات النفسية والشخصية ، مثل هذه الخصائص لا تتوفر إلا لذي الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة ، فهم أقدر من غيرهم على إكتساب الخبرات والتعلم ، أما المضطرب نفسيا حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء فان قدرته على التحصيل تقل بسبب هذه الإضطرابات .

5.1.4 الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني :

كثيرا ما يعمل الفرد المتمتع بالصحة النفسية على تحقيق ذاته والرقى بها ، وهذا لا يكون إلا بإتقانه لعمله حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية كما أن الصحة النفسية بالنسبة للعامل تعد من أهم الصفات العمال اللذين يطمحون لتولي الأعمال القيادية (نفسه، صفحة 28).

5.1.5 الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية :

إن الصحة النفسية والإستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية ، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية ، فالكثير من الإضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الإضطراب النفسي والإنفعالي قد يؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية كضغط الدم ، مرض السكر ، قرحة المعدة ، وغيرها من الإضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية والبدنية.

5.1.6 الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته وزيادة كفايته :

لا شك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته تحقيق لذلك فيشعر بكينونيته في المجتمع ، في حين تؤثر الإضطرابات النفسية والإنفعالية على إنتاجية الفرد وتقلل من مستوى أدائه ، وتخفف روحه المعنوية (قطيشات و يوسف التل، 2009، صفحة 23).

5.2 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

- الصحة النفسية تقلل من المنحرفين والخارجين على نظام المجتمع: إن الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية في المجتمع يسلكون السلوك الذي يتوافق مع قيم وعادات وتقاليد المجتمع ولا يخرجون عن نظام المجتمع ومعاييره مما يقلل من نسبة الإنحراف والسلوكات العدوانية التي تهدد المجتمع وتسبب له الإتهيار والتدهور (شاذلي، 1999، صفحة 30).

5.2.1 الصحة النفسية تؤدي إلى إختفاء الظواهر المرضية من المجتمع :

كلما تمتع أفراد المجتمع بالصحة النفسية كلما قلت واختفت الظواهر السلوكية المرضية المتفشية في المجتمع كالإدمان على المخدرات، الإنحرافات الجنسية والسرقة والقتل، ولقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن من أسباب إنتشار العادات والظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع هو إصابة بعض أفرادها بالإضطرابات النفسية والإنفعالية لذلك يلجؤون لمثل هذه السلوكيات هرباً من واقعهم المضطرب ومن المشكلات التي تحيط بهم وعدم توافقيهم وتقبلهم لواقعهم المعاش.

5.2.2 الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع :

إن المجتمع الذي يسود أفرادها الصحة النفسية يكونون أقدر على التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتآلف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورقية، كما أنه يقل فيه الصراع الطبقي وتبذل أقصى الجهود وتستخدم القدرات إلى أقصى حد ممكن التحقيق رفاهيته وازدهاره (شاذلي، 1999، صفحة 30).

6. أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية:

6.1 التحليل النفسي والصحة النفسية:

يرى سغمووند فرويد بأن القدرة على الحب والحياة هما معيار الصحة النفسية، فالإنسان السليم نفسياً هو الإنسان الذي تمتلك (الأنا) لديه القدرة الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء (الهو) ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين (الأنا) و (الهو)، بل هما ينتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلهما في حالة الصحة، ويمثل (الأنا) الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، في حين الدوافع والغرائز اللاشعورية في (الهو) حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الإضطراب النفسي) وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة، كما أن هذا النموذج يضم (الأنا الأعلى) وهنا يفترض فرويد (Freud) في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة، في حين تكون في حالة العصاب مثارة وتائهة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة (يحيى، 2015).

ويظهر أن التحليل النفسي يأخذ القيم بعين الإعتبار، فهو يحدد قيماً معينة، تعد من وجهة نظر التحليل النفسي من ضمن الكفاءات النفسية التي يفترض أن يسعى الإنسان إلى تحقيقها، فمن الشائع

أن فرويد (Freud) قد لاحظ وجود نقص في الإنجاز أو الكفاءة عند المضطربين بحيث يكون هؤلاء منهمكين أو مستنزفين في الكبت والإسقاط والأحكام المسبقة إلى درجة تقل معها فرصتهم في الحياة الفعالة ، وبهذا المعنى يكون العصاب الوسيط بين الصحة و المرض، ويشكل تقييدا جزئيا لمجالات متفرقة من الحياة وبالتالي لا يشكل نمط حياة العصابي أمرا مرضيا ، غير أنه من خلال تشويبه أو تقييده الكمي لواحد من جوانب الحياة وممارستها لا يمكن إعتباره أمرا سليما أو صحيا (جميل، 2009، صفحة 35).

6.2 علم النفس الفردي والصحة النفسية :

يختلف علم النفس الفردي والذي يمثله أدلر (Adler) عن التحليل النفسي التقليدي حول معيار الصحة النفسية ، فقد إعتبر أدلر (Adler) العصاب شكلا خاطئا من أسلوب الحياة والشذوذ الإجتماعي و إنطلاقا من الاستنتاج الذي توصل إليه أدلر adler أن المجتمع يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إغاؤها أو إبطالها ، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح (الشعور الجماعي) معيار للصحة النفسية وللتفريق بين العصاب (الإضطراب النفسي) والسواء، وإستنادا إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيا، وتوجد ثلاثة مجالات حياتية | تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهي الثنائيات التالية: (الحب / الشراكة - العمل / المهنة - المجتمع / الصداقة ويشير البعدان الأول والثاني إلى معيار فرويد freud في الصحة النفسية والمتمثل في أن الإنسان السليم هو القادر على الحب والعمل، حيث أن القدرة على الإنجاز في كل من هذين البعدين تلعب دورا هاما، ويذكرنا البعد الثالث بالمسلمة القائلة أن الإنسان عبارة عن مخلوق إجتماعي بالدرجة الأولى ، ومن خلال الإجابة عن المهمات الحياتية الثلاثة المذكورة أعلاه يتجلى (الشعور الجماعي) وحسب أدلر (adler) لا يمكن إعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية (نفسه، الصفحات 37-38).

6.3 السلوكية والصحة النفسية :

تدور النظرية السلوكية حول عملية التعلم، وتعتبر المادة بمثابة المفهوم الأساسي في نظريتهم عن السلوك وهي محور الشخصية، ولذلك السلوكيون ينظرون إلى الإنسان كتنظيم معين من عادات إكتسابها أو تعلمها ويؤكدون في نظريتهم على أهم العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد في أثناء نموه

والإضطراب الإنفعالي الإجتماعي عند السلوكيين هو نتيجة عامل من العوامل، أما الصحة النفسية السليمة عند السلوكيين فهي إكتساب الفرد لعادات مناسبة ويقصد بها تلك التي تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وهي العادات التي يتقبلها أفراد المجتمع وإستحسنوا إكسابها لأبنائهم، لأنها تساعد الفرد على أن يحيا حياة فعالة ناجحة مع الآخرين من خلال مواجهة مختلف المواقف وفي هذه الحالة هو ذو صحة نفسية سليمة، وإن فشل في إكتساب هذه العادات أو إكتسب عادات لا تتناسب مع ما إنفق عليه المجتمع من عادات فهو في صحة نفسية سيئة أو مضطرب إنفعاليا، وهكذا فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد وهو محك إجتماعي لأن النظرية السلوكية تعتبر البيئة من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية (عبد الغفار، 2007، الصفحات 33-38-39).

6.4 الوجودية والصحة النفسية: يعتمد المنحى الوجودي في علم النفس على المنحى الفينومونولوجي في نظرتة إلى الإنسان، ولعل أبسط تعريف لهذا المنحى وهو ما يسوقه لينج (ling) حيث يقول : " الفينومونولوجية الإجتماعية هي ذلك العلم الذي يدرس خبرتي وخبرة الآخرين، والعلاقة بين خبرتي عنك وخبرتك عني، ويهتم كذلك بدراسة سلوكك وسلوكي كما أخبره، وسلوكي كما تخبره أنت ويصف هؤلاء المفكرون إنسان القرن العشرين في عمله وإغترابه بأنه غريب عن الله وغريب عن الآخرين وغريب عن نفسه " ، (نفسه، صفحة 40).

ويدفعه الإطار الإجتماعي الذي يعيش فيه إلى إدراك هذه العزلة الوجودية أو الإغتراب الوجودي، إلى وقوعه صريعا للقلق الوجودي ومن ثم إلى الإضطراب النفسي، إذ يعيش إنسان القرن العشرين في إطار إجتماعي حدد له ماله ومستويات طموحه وحدد له حاجاته وما ينبغي إشباعه وما لا يجب إشباعه، وحتى إن بدا للفرد أنه إختار ما يود عمله، فهو لم يختار سوى ما يفرضه عليه الإطار الإجتماعي، ومعنى ذلك أنه يدرك إمكاناته ، وأن يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وأن يدرك نواحي ضعفه وأن يتقبلها وأن يكون مدركا لطبيعته هذه الحياة بما فيها من متناقضات والتي تعد سمة من سمات الحياة ، وعليه أن ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم يكون بمثابة إطار له في حياته ، ولن يحدث ذلك إلا إذا واجه الإنسان نفسه بصدق وأمانة (زهران، 2003، الصفحات 41-42).

6.5 الإنسانية والصحة النفسية :

يرى أصحاب هذا المذهب أن الإنسان في نشاط مستمر و هادف أي أن ما يدفعه إلى النشاط رغبته في تحقيق أهداف معينة ، وقد ظهرت عدة مصطلحات جديدة تعبر عن هذه الأهداف مثل :

تحقيق الذات - الوجود - التلقائية - النمو - الابتكار ... وغيرها وكلها تحمل معنى التطور وتحقيق الإمكانات التي زود بها الإنسان وعليه يقوم هذا المنحى على أسس تختلف عن تلك التي تقوم عليها النظريات التقليدية ، ويقدم نظرة متفائلة عن الإنسان وحياته ومستقبله ، ويرى أن الإنسان كائن حي خير بطبيعته ، فالفرد في نظرهم حر يختار من الحياة الأسلوب الذي يتناسب معه والذي ينفرد به من غيره ، وهو في سعي دائم المعرفة معنى حياته ومعني وجوده ، وقد يكون هذا المعنى في صورة هدف يسعى إليه أو قيم يلتزم بها (زهران، 2003).

حيث لها دور كبير وتحتل مرتبة أساسية في التنظيم الدافعي له والفرد لن يشعر بمعنى الحياة إذا لم يكن قادرا على تحقيق أهدافه أو حرا في إختيار القيم التي تناسب معه والتي يلتزم بها فيما بعد لذلك الصحة النفسية لدى أصحاب هذا المنحى تعني الحالة النفسية لمن إستطاع أن يصل في حياته إلى مستوى متكامل من الإنسانية ، حيث هناك عدد من المؤشرات والدلائل التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة منها : حرية الفرد، القدرة على التعاطف مع الآخرين ، حبه لهم ، الإلتزام بالقيم العليا كالحق ، الخير، الجمال وكل هذا يعد تعبيراً عن الصحة النفسية السليمة (نفسه، الصفحات 48-49).

نستنتج من النظريات المفسرة للصحة النفسية بأنها كلها تتمحور حول الفرد وإمكاناته وقدراته في تحقيقها، حيث مدرسة التحليل النفسي ركزت على قدرة الشخص على منح الحب والعمل المنتج والفعال، أما السلوكيين اتفقوا على قدرة الإنسان على إكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة، و الوجوديون تحقيق الصحة النفسية يكمن في إختيار الفرد لقيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لها ، في حين أصحاب الإتجاه الإنساني أسندوا الصحة النفسية في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً.

7. الصحة النفسية للمصابين و للمتعافين من فيروس كورونا:

لقد حددت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها CDC، أبرز الاضطرابات النفسية التي يسببها فيروس كورونا فيما يلي:

- اضطراب القلق.
- الوسواس القهري.
- الاكتئاب.
- العزلة الاجتماعية.
- التوتر النفسي.
- اضطراب ما بعد الصدمة.

ومن جانبه، قال الدكتور أحمد عكاشة، أستاذ الطب النفسي بكلية طب جامعة عين شمس، إن سبب تضرر الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا، يرجع إلى العوامل التالية:

- الاطلاع المستمر للأخبار المتعلقة بالإصابات والوفيات وسلالات فيروس كورونا.
- التعرض للشائعات المنتشرة على مواقع التواصل الاجتماعي.
- الإصابة الشخصية بالمرض.
- إصابة أو وفاة أحد الأشخاص المقربين.
- العزل المنزلي.

وأوضح عكاشة أن سبب شعور البعض بالعزلة الاجتماعية في ظل كورونا، يرجع إلى العزل المنزلي والحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، وغيرها من الإجراءات الاحترازية التي فرضتها العديد من الحكومات حول العالم في بداية الوباء، مما أدى إلى زيادة مشكلات الزوجية والأسرية. وأكد أستاذ الطب النفسي أن العزلة الاجتماعية الناتجة عن فيروس كورونا تقامت عند الأشخاص إلى ما يسمى بمتلازمة كوخ، وهي مرض نفسي يواجه المصابون به صعوبة في الخروج من المنزل، رغم انقضاء السبب الذي دفعهم للمكوث فيه لفترة طويلة، وتتمثل أعراضه في "القلق والعصبية والأرق والضيق والتوتر".

وأضاف عكاشة أن الآثار النفسية لفيروس كورونا لم تقتصر الإصابة بها على البالغين فقط، بل أصيب بها الأطفال أيضاً، حيث ظهرت على بعضهم أعراض الاكتئاب والتوتر، نتيجة للضغط العصبي الذي كان يتعرضون له من قبل آبائهم، نظراً لخوفهم من انتقال العدوى إليهم.

وأوضح خبير الصحة النفسية أن ارتباط فيروس كورونا بالأحداث المفجعة، مثل المرور بتجربة عصبية مع المرض أو فقدان أحد أفراد الأسرة بسبب الإصابة بالفيروس أو التغيير المفاجئ في نمط الحياة اليومي، أسفر عن إصابة البعض باضطراب ما بعد الصدمة.

واتفقت معه ليلي رجب، استشاري الصحة النفسية، لافتةً إلى أن الآثار النفسية لفيروس كورونا تختلف شدتها من شخص لآخر، وفقاً لمجموعة من العوامل، أبرزها:

- مدى الضرر التي تعرض له الشخص.

- بنيان الشخص النفسي.

- مدى تلقي الدعم من المحيطين.

- مدى الوعي بالآثار النفسية لفيروس كورونا وكيفية التعامل معها.

اما بخصوص المتعافين أفاد علماء بأن واحدا من كل ثلاثة متعافين من كوفيد-19 عانوا من اضطرابات في الدماغ أو اضطرابات نفسية في غضون ستة أشهر، وذلك في دراسة شملت أكثر من 230 ألف مريض معظمهم أمريكيون، مما يشير إلى أن الجائحة قد تقود إلى موجة من المشكلات العقلية والعصبية، و قال الباحثون الذين أجروا التحليل إنه لم يتضح كيف يرتبط الفيروس بمشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب، لكن هذين العرضين من أكثر الاضطرابات شيوعا ضمن 14 وضعوها قيد البحث، وأضافوا أن حالات السكتة الدماغية والخرف وغيرها من الاضطرابات العصبية كانت أكثر ندرة في مرحلة ما بعد كوفيد-19، لكنها لا تزال قائمة خاصة بين من أصيبوا بالمرض في صورته الشديدة.

وأكد **ماكس تاكيت** الطبيب النفسي بجامعة أوكسفورد والذي شارك في قيادة العمل البحثي "نتائجنا تشير إلى أن أمراض الدماغ والاضطرابات النفسية أكثر شيوعا بعد كوفيد-19 منها بعد الإنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسي الأخرى". وأضاف أن الدراسة لم تتمكن من تحديد الآليات البيولوجية أو النفسية المُفضية إلى ذلك، لكن ثمة حاجة لبحث عاجل لتحديد الآليات تلك "بهدف الوقاية منها أو معالجتها".

وقال العلماء إن الاضطرابات كانت أكثر شيوعا بين مرضى كوفيد-19 بالمقارنة مع مجموعات تعافت من الإنفلونزا أو غيرها من أشكال عدوى الجهاز التنفسي الأخرى خلال الفترة نفسها، مما يشير إلى أن فيروس كورونا له تأثير كبير في هذا الصدد.

وبلغت نسبة من أصيبوا بالقلق من المتعافين من كورونا 17 في المئة، في حين وصلت نسبة من عانوا اضطرابات مزاجية 14 في المئة، مما يجعلهما أكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة ما بعد كوفيد-19، كما أنه لم يظهر ارتباطهما بمدى ضعف الإصابة أو شدتها، ومن بين من دخلوا وحدات العناية الفائقة مصابين بكوفيد-19 بلغت نسبة من أصيبوا بسكتة دماغية في غضون ستة أشهر سبعة في المئة بينما أصيب قرابة اثنين بالمئة بالخرف.

وقال بول هاريسون أستاذ الطب النفسي بجامعة أوكسفورد والمشارك في قيادة البحث "على الرغم من أن المخاطر الفردية لمعظم الاضطرابات محدودة، فإن التأثير بالنسبة لمجموع السكان ربما يكون كبيراً." (D.W ، 2021)

الخلاصة :

حاولنا في هذا الفصل ضبط مفهوم الصحة النفسية من منظور علماء النفس خاصة، وتعرضنا لبعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الصحة النفسية من أجل رفع اللبس والغموض حولها، واقتصرنا هذه المفاهيم حول: (الصحة الجسمية، التوافق، المرض النفسي، السوية، الصحة العقلية والتكيف).

ومن أجل تجسيد ماهية الصحة النفسية تطرقنا لمظاهرها وأهميتها لنبين ضرورة دراسة الصحة النفسية للفرد والجماعة، ومن أجل إبراز أهمية الصحة النفسية قمنا بتفسيرها وفقاً لما جاءت به أبرز نظريات علم النفس، تطرقنا أيضاً إلى أهمية الصحة النفسية للمصابين و للمتعافين من فيروس كورونا وهذا لإلقاء الضوء على تبعياتها النفسية على المتعافين ومدى أهمية التكفل بهم لما له من وقع وأثر مباشر على الصحة النفسية بعد التعافي، ومع حداثة الموضوع نجد بالذكر أن الدراسات مازالت متواصلة في هذا المجال، وبهذا نكون قد أنهينا الشق النظري من البحث النظري، وفي الفصل الموالي نستهل الجانب التطبيقي للدراسة بدايتاً بالاجراءات المنهجية لها.

الفصل الرابع
الاجراءات المنهجية
للدراسة

تمهيد

يحتوي كل بحث علمي على جانبين الاول نظري والثاني تطبيقي للتحقق من فرضيات الجانب النظري، حيث تتعرض الباحثة في هذا الفصل للخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني الذي يحوي شقين اساسيين وهما الدراسة الاستطلاعية التي تتضمن التعريف بأدوات البحث وأهدافها بينما يتضمن الشق الثاني الدراسة الأساسية يتضمن التعريف بالمنهج المستخدم في البحث واختيار حالات البحث مع تطبيق المقياس المناسب للموضوع، ايضا حسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمنفق عليه، والهدف منه الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن أن تقدمها للطلبة المستفيدين مبسطة وذات بناء علمي صحيح، وبناء عليه اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

أولاً. الدراسة الاستطلاعية:

سنتناول في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية والهدف منها، وعلى اثره حددنا الادوات المستخدمة في الدراسة و المتمثلة في الملاحظة والمقابلة العيادية وكاختبار اخترنا مقياس الصحة النفسية -SCL 90R الذي يتناسب مع موضوعنا ويتناول الآثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية للمتعاين من فئة الراشدين.

1. ادوات البحث:

1.1 المقابلة العيادية والهدف منها: هي علاقة لفظية حيث يتقابل شخصان، فينقل الواحد منهما معلومات خاصة للآخر حول موضوع أو موضوعات معينة، فهي نقاش موجه و هو إجراء اتصالي يستعمل سيرورة اتصالية لفظية للحصول على معلومات لها علاقة بأهداف محددة، ويشير (زغيدي، 2014، صفحة 56) الى تعريف كورشين بأن المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من أجل مساعدته على التخلص من محنته وتسهيل حل مشكلاته.

الهدف من المقابلة: ونهدف من استخدام المقابلة كأداة في دراستنا هذه الى جمع المعلومات والتشخيص، حيث يتم في المقابلة جمع المعطيات من خلال تطبيق شبكة المقابلة المعدة من طرف الباحثة وتنقسم الى ثلاث مراحل :

أ. مقابلة لجمع المعلومات.

ب. مقابلة تشخيصية عن طريق الملاحظة ودراسة حالة.

ج. مقابلة لتطبيق الاداتين المعدتين في هذه الدراسة.

2.1. شبكة المقابلة العيادية المعدة من طرف الباحثة: هي مجموعة من الاسئلة تدور حول ما يلي:

أ. **محور المعلومات الشخصية:** يحوي معلومات حول الاسم والسن والجنس والحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي و المهنة وكذا المستوى الاقتصادي و السكن، ترتيب في العائلة مع عدد الاخوة، ايضا معلومات عن الام والاب وعدد الابناء ان وجد، من خلال هذا المحور نتعرف على المفحوص من جهة ونخلق جو من الالفة والثقة من جهة اخرى و هذا كبداية لتحقيق اهداف الجلسات المبرمجة.

ب. **محور السيميائية العامة:** يحوي البنية الجسمية والهندام والسلوك الظاهري والتعبيري مع الانتباه والتركيز والمزاج و نبرة الصوت، و هذا المحور يعزز الملاحظة العيادية ويكشف الحالة الظاهرة التي عليها المفحوص حاليا بعد الشفاء من فيروس كورونا (كوفيد 19).

ج. **التاريخ المرضي:** ويحوي 17 سؤال مباشر حول فيروس كورونا، من خلالها نكشف عن التاريخ المرضي للمفحوص و عائلته، نركز فيها على الحالة الصحية للمفحوص قبل واثناء وبعد الشفاء من الاصابة بفيروس كورونا، بهدف معرفة تأثير الكوفيد على الصحة النفسية للحالة خاصة بعد الشفاء منه وهو ما يخدم موضوع دراستنا.

د. **التاريخ الشخصي والعلائقي:** يحوي 13 سؤال مباشر من خلاله نكشف عن التاريخ الشخصي للمفحوص منذ الطفولة الى غاية الوقت الحاضر بمختلف مراحلها ، وركزنا بشكل مكثف على تطورات الجانب العلائقي للحالة قبل و اثناء وبعد الشفاء من فيروس كورونا من اجل معرفة مختلف الاثار النفسية و انعكاساتها على الصحة النفسية للمفحوص في هذا الجانب.

هـ. **المعاش النفسي والاجتماعي للحالة:** يحوي 06 اسئلة مباشرة حول المعاش النفسي والاجتماعي للحالة، والهدف منه معرفة التطورات الحاصلة مع الحالة على الصعيد النفسي قبل واثناء بعد الشفاء من الاصابة بفيروس كورونا، يوضح لنا من خلالها الاثار النفسية الحقيقية التي يعيشها المفحوص

حاليا من خلال التعبير عن ما يرغب بتحقيقه حاليا، وعن نظريته للمستقبل التي تكشف لنا كثير من الامور التي لها علاقة مباشرة بموضوع دراستنا، انظر ملحق رقم (01) نموذج شبكة المقابلة المعد من طرف الباحثة .

3.1. الملاحظة العيادية والهدف: تعد الملاحظة من بين التقنيات المستعملة خاصة في الدراسة الميدانية لأنها الأداة التي تجعل الباحث أكثر اتصالا بالبحوث، و الملاحظة العلمية تمثل طريقة منهجية يقوم بها الباحث بدقة تامة وفق قواعد محددة للكشف عن تفاصيل الظواهر و لمعرفة العلاقات التي تربط بين عناصرها و تعتمد الملاحظة على قيام الباحث بملاحظة ظاهرة من الظواهر في ميدان البحث أو الحقل أو المختبر، و تسجيل ملاحظاته و تجميعها أو الاستعانة بالآلات السمعية البصرية (حامد، 2008، صفحة 127).

الهدف منها هو ملاحظة سيميائية المفحوصين عند استجاباتهم على اسئلة شبكة المقابلة المعدة من طرف الباحثة وعلى مقياس الصحة النفسية SCL-90R المقنن على البيئة الجزائرية من قبل (سعود و بخوش، الخصائص السكومترية لمقياس الصحة النفسية SCL- 90 R دراسة ميدانية، 2014) ، و استنباط من خلال تجاوبهم ومن نبرة صوتهم وملامحهم شدة ودرجة تأثيرهم على الصعيد النفسي خاصتا والمعاش الحياتي عامتا قبل واثناء وبعد الاصابة بفيروس كورونا.

4.1. مقياس الصحة النفسية SCL-90R : (syndrome check list derogatis and all)

(1986.18) هو اختبار يقيس الصحة النفسية صدر في الولايات المتحدة الامريكية سنة 1977 لأصحابها ليوناردو ديروجيتش، رونالدس، لييمانو لينوكوفي والتي تمت ترجمته وتعريبه من طرف فضل خالد ابو هين سنة 1992 على عينة فلسطينية، وتم تقنيه على البيئة الجزائرية وحساب خصائصه السيكمترية من قبل (سعود و بخوش، الخصائص السكومترية لمقياس الصحة النفسية SCL- 90 R دراسة ميدانية، 2014)، يتكون المقياس من 09 ابعاد و هي : الاعراض الجسمية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخوف، البرانويا، الذهاني، وهي مقسمة على 90 بند.

4.1.1 طريقة تقنين المقياس :

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاس الصحة النفسية **SCL-90-R** لصاحبها خالد فضل أبو هين (1992) ، تم نسخ المقياس في صورة الأولية مرة على عادات كندية و أمريكية وحتى النسخة العربية مكيفة على بيئة فلسطينية و سورية و مصرية ، مما يعني أنها قد لا تكون صالحة للتطبيق في مجتمعات أو بيئات أخرى.

ولتقنيه في البيئة الجزائرية اعتمدت الباحثتان (سعود و بخوش، الخصائص السكومترية لمقياس الصحة النفسية SCL- 90 R دراسة ميدانية.، 2014) والذي اتاح فرصة التوصل إلى المكونات العاملة لهذا المقياس.

و استنتجت الباحثتان أن معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) أو (0.01) بحيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.29) كأدنى قيمة و (0.67) كأعلى قيمة ، ما يعتبر مؤشراً مقبول على صدق التجانس الداخلي للمقياس ما عدا العبارات التالية :

- 20، 40، 63، 81، 89 فقاموا بحذفها من المقياس لعدم دلالتها، ومنه أصبح المقياس يحوي على 85 بندا يدل 90 بندا الأصلية.

جدول رقم (01) العبارات المحذوفة من المقياس.

رقم العبارة	العبارة المحذوفة
20	البكاء بسهولة
40	ينتابني غثيان و اضطرابات في المعدة
63	اشعر برغبة في اىذاء الاخرين
81	تراودني افكار بانه يجب معاقبتي
89	الشعور بالذنب

ومنه فان معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس على درجة مقبولة من الارتباط.

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق ما يلي :

طريقة سبيرمان - براون للتجزئة النصفية: نتائج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية على المقياس على درجة عالية جدا حيث بلغت (0.90) بطريقة سبيرمان _ براون للتجزئة التصفية.

وعليه فان نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية المقياس جاءت على درجة مقبولة جدا من الصلاحية.

- كما توصلت الدراسة الى قيمة معامل الثبات ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية وكان (0.89) وهو مقبولا

للحكم على أن المقياس على درجة عالية من الثبات، كما أن نتائج ثبات الأبعاد تراوحت ما بين

(0.79) و (0.94) وهي قيم مقبولة جدا تدل على التجانس الواضح في درجات الأفراد على كل

البنود، كما أن قيم الانحراف المعياري للأبعاد تراوحت ما بين (4.65) و (8.58) ما يدل على أن

معامل الثبات يدل فعلا على تجانس داخلي مرتفع لعبارات المقياس ولا يرجع إلى أسباب أخرى.

كيفية تطبيق المقياس وتصحيحه:

أ. **كيفية تطبيق المقياس:** صمم هذا المقياس بحيث يتمكن المفحوص ذاته من تطبيقه فرديا أو

جماعيا، حيث تستغرق الإجابة على المقياس (15) دقيقة في المتوسط، وقد صيغت عبارات

المقياس بصورة سالبة، ويتم تصحيح المقياس في اتجاه درجة الصحة النفسية وعدم الصحة

النفسية لدى المفحوص والعكس صحيح، وهو يقيس الصحة النفسية للراشدين، يتكون المقياس

من 85 عبارة تتدرج تحت 9 أبعاد وهي موزعة كالآتي: (الأعراض الجسمانية، الوسواس

القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخوف، البارانونيا، الذهانية)،

الإجابة تكون باختيار المفحوص للدرجة المناسبة له من خمس درجات حسب طريقة مقياس

ليكرت الخماسي : (دائما.4)، (غالبا.3)، (أحيانا.2)، (نادراً.1)، (مطلقاً.0).

ب. **طريقة تصحيح المقياس:**

✓ جمع الدرجات المتحصل عليها في كل بند فيما يخص كل حالة.

✓ مقارنة ما تَحْصُلُ عليها الحالة في كل بند بمتوسط كل بند في كل حالة، فإذا كانت النتيجة تفوق المتوسط فهذا يدل على سلامة الصحة النفسية والعكس صحيح (ناصر و يمينة، 2016).

وهو عبارة عن 85 فقرة يتم طرحها اما شفويا من قبل المختص على المفحوص او تسلم له استمارة المقياس مباشرة بعد ان يتم شرح تعليمة تطبيقه بحيث يقوم المفحوص باختيار الاستجابة المناسبة له من بين خمس درجات الموضحة في جدول المقياس، ومن بعد يتم تفرغ الدرجات حسب كل بعد ويتم حساب وتقيم شدة الدرجات بين جيد، فوق المتوسط، متوسط، تحت المتوسط ومنخفضة.

ثم نقوم بجمع درجات الابعاد ليعطينا درجة الكلية للصحة النفسية لدى المفحوص، ومن خلالها نحدد مستوى الصحة النفسية .

والنتيجة تكون على النحو التالي: يعتبر المفحوص غير سليم نفسيا كلما ارتفع مجموع درجاته على المتوسط الحسابي النظري للمقياس، وفي حين يعد سليم نفسيا كلما انخفض مجموع درجاته عن المتوسط الحسابي النظري للمقياس.

ثانيا الدراسة الاساسية:

1. **المنهج المستخدم:** حسب طبيعة الموضوع فإن المنهج المناسب هو المنهج العيادي الذي يعتمد على دراسة الحالة وتطبيق الاختبار للكشف والتشخيص والمأل.
2. **حالات الدراسة و طريقة انتقائها:** تمثلت حالات الدراسة في 04 اشخاص راشدين تتراوح اعمارهم بين 40 الى 64 سنة: 02 ذكور و 02 اناث ممن تم شفاؤهم من الاصابة بفيروس كورونا بنوعيه دلتا وأومكرون، 04 حالات تقطن ولاية مستغانم، منهما حالتين عولجا بالمستشفى وحاتين عولجا بالبيت، تم انتقاؤهم واختيارهم بطريقة قصدية، وتم اختيارهم حسب المواصفات التالية:

1.1. مواصفات الحالات: يعرضها الجدول التالي:

الجدول رقم(02) يبين تصنيف الحالات حسب السن والجنس والمستوى المهني والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي.

المستوى الاقتصادي	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	المهنة	الجنس	السن	الحالات
متوسط	ماستر	متزوج	موظف	ذكر	40	الحالة الاولى
جيد	ليسانس	ارملة	اعمال حرة	انثى	46	الحالة الثانية
ضعيف	سادسة ابتدائي	متزوج	متقاعد	ذكر	64	الحالة الثالثة
جيد	DUA	متزوجة	موظفة	انثى	49	الحالة الرابعة

2.2. شروط اختيار الحالات:

- ان يكونوا من فئة الراشدين.
- ان يكونوا أصيبوا بأحد انواع الكوفيد إما دلتا أو أومكرون أو كليهما.
- تلقوا العلاج إما بالمستشفى أو في البيت أو كليهما.
- أن يكونوا قاطنين بولاية مستغانم.

3. ادوات البحث:

- المقابلة العيادية والهدف منها جمع المعلومات بغرض دراسة الحالة والتشخيص، وهي متمثلة في شبكة المقابلة المعدة من طرف الباحثة والملاحظة العيادية.
- مقياس الصحة النفسية SCL-90-R المقنن في البيئة الجزائرية من قبل (سعود و بخوش، الخصائص السكومترية لمقياس الصحة النفسية SCL- 90 R دراسة ميدانية،، 2014).

4. حدود الدراسة (حدود زمانية مكانية والبشرية):

أ. الحدود المكانية لقد تمت الدراسة في ولاية مستغانم في الاماكن المحددة التالية :

- ✓ المكان الاول بجامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم وتحديدًا بقسم علم النفس.
- ✓ المكان الثاني مع الحالة الثالثة بمقر سكنها في الوسط الاسري.
- ✓ المكان الثالث بدار الشباب المتميز بحي 200 مسكن بمستغانم.

ب. الحدود الزمانية:

تم تطبيق هذه الدراسة من 30 فيفري 2022 الى 15 جوان 2022 تخللها انقطاعات متعددة بين الجلسات لأسباب مهنية تخص الحالات.

الحدود البشرية: الفئة المستهدفة:

- نستهدف فئة الراشدين الذين تم شفاؤهم من عدوى فيروس كورونا، جنس ذكور واناث على حد سواء، الفئة العمرية من 40 سنة الى 64 سنة، كما تم تحديد مقدار الحالات المرغوب دراستها ب 4 حالات، وكان اختيارهم بطريقة قصدية تخدم موضوع دراستنا.

5. كيفية تطبيق المقياس:

بعد استقبال الحالات والسؤال عن التطورات الحاصلة معهم منذ اخر جلسة وهذا لخلق جو من الأريحية والطمأنينة قبل البدء في تطبيق مقياس الصحة النفسية الذي يحوي جدول مكون من 85 عباراه تقيس الصحة النفسية مع احتمالات الاجابة الخمس عنها، انظر الملحق رقم(02) نموذج مقياس الصحة النفسية الطبق على الحالات، الصفحة(..).

- قمنا مباشرة بعدها بشرح تعليمة المقياس للمفحوص وما الهدف منه وأيضا طريقة الإجابة عليه، لم تكن صعوبة مع كل الحالات في هذه المرحلة حيث كان واضح ومفهوم لهم.
- كانت تطبيق المقياس لفظي ومباشر، قمنا بتوجيه الاسئلة للمفحوص وهو يجيب وكنا نقوم بتدوين إجابته كتابيا على الاستمارة الخاصة به والمجهزة لهذا الغرض.
- اختلفت توقيت تجاوب الحالات ما بين 20 د الى 40 د، حيث كان السيد م.ق سن 40 سنة والسيدة ق.أ سن 46 سنة تجاوبهم مع معظم الفقرات لا يأخذ وقتا طويلا في التفكير والفهم والاجابة، اما السيدة ش.س 49 سنة اخذت وقت اكثر بقليل من الحالتين السابقتين، بسبب ان المقابلة كان اون لاین، اما السيد ر.ع السن 64 سنة اخذ اطول وقت في الإيجابية لأنه كان يجب شرح بعض العبارات وتبسيطها كي يتمكن من الاجابة عليها واحينا كان يجيب دون تركيز ويشرد ذهنيا للحظات قليلة.

- تمت مقابلة تطبيق المقياس بشكل جيد حيث أجابت كل الحالات عن الأسئلة المطروحة وعلى كل عبارات مقياس الصحة النفسية.
- مما يجدر بنا ذكره اشتراك الحالات الأربعة في الحيرة في الجواب على آخر عبارة في المقياس "عندي مشكلة في عقلي" واخذوا وقت في التفكير والإجابة، ومن جهتنا تركنا لهم الوقت وحرية التعبير والتفسير واختيار الإجابة التي تناسبهم.

الخلاصة:

- تطرقنا في هذا الفصل الخاص بالإجراءات المنهجية لدراسات إلى شقين مهمين:

الأول كان عن الدراسة الاستطلاعية تطرقنا فيه الى ادوات البحث وما الهدف منها، ثانيا الدراسة الاساسية قمنا فيها بتطبيق منهج الدراسة المتبع وتم اختيار الحالات حسب الشروط والمواصفات المطلوبة، كما وطبقنا الأدوات المستعملة في دراسة حالتنا، ووضحنا حدودها الزمانية والمكانية والبشرية ثم ختمنا هذا الفصل بشرح طريقة تطبيق المقياس الذي سنعرض نتائجه في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسات

وتفسيرها

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق لإجراءات المنهجية للدراسة نقوم في هذا الفصل بعرض نتائج دراسة الحالات كل حالة على حدي مع تفسيرها إكلينيكيًا.

جدول رقم(03) تمثيل عرض المقابلات.

مدة المقابلة	الهدف منها	تاريخ المقابلة				المقابلات	عدد المقابلات
		حالة 04ش.س 49 سنة	حالة 03ر.ع 64 سنة	حالة 02ق.أ 46 سنة	حالة 01م.ق 40 سنة		
35 د	1- التعرف على المفحوص. 2- خلق ألفة مع الحالة. 3- كسب الثقة. 4- جمع المعلومات.	22مارس2022	25مارس2022	28فيفري2022	21مارس2022	المقابلة الأولى	3 مقابلات مع كل حالة. المجموع 12 مقابلة.
1 سا	1- جمع المعلومات من خلال تطبيق شبكة المقابلة العيادية المعدة من طرف الباحثة.	20ماي2022	27أفريل2022	30مارس2022	10أفريل2022	المقابلة الثانية	
1 سا	1- تطبيق مقياس الصحة النفسية SCL-90R المقتن على البيئة الجزائرية من قبل (سعود و بخوش ، الخصائص السيكومترية لمقياس	05جوان2022	08جوان2022	25ماي2022	06جوان2022	المقابلة الثالثة	

الصحة النفسية دراسة SCL-90R ميدانية، 2014)						
--	--	--	--	--	--	--

تناولنا في هذا الجدول عرض للمقابلات وملخصاً عاماً عنها من حيث عددها سواء في الجلسات التي أقمناها مع الحالات الأربعة ومن حيث الهدف من كل مقابلة ومدتها.

جدول رقم (04) يبين أبعاد وفقرات مقياس الصحة النفسية SCL-90R المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود ويخوش 2014.

المجموع	العبارات	الأبعاد
11	(1,4,11,29,42,48,49,52,58,71,56)	الأعراض الجسمية
10	(3,9,10,28,38,45,46,51,55,65)	الوسواس القهري
09	(6,21,34,36,37,41,61,69,73)	الحساسية التفاعلية
12	(5,14,15,22,26,27,77,30,31,32,54,2)	الاكتئاب
10	(12,17,23,33,39,57,72,79,80,86)	القلق
05	(13,24,67,74,81)	العداوة
07	(25,47,50,70,75,78,82)	قلق الخوف
06	(8,18,43,68,76,83)	بارا نويا
08	(7,16,35,62,84,87,88,90)	الذهانية
07	(19,44,53,59,60,64,66)	العبارات الأخرى
85	المجموع	

يبين الجدول (04) أبعاد وفقرات مقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية والذي أعتمد في دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس الذي تم تطبيقه على فئة الراشدين، والذي على أساسه.

جدول رقم (05) يبين فقرات بُعد "العبارات الأخرى" لمقياس الصحة النفسية SCL-90R المقتن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014.

البعد	الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
العبارات الأخرى	01	فقدان الشهية					
	02	صعوبة النوم					
	03	الشعور بانغلاق الحلق و عدم المقدرة علي البلع					
	04	الخوف من الموت					
	05	الإفراط في النوم					
	06	أستيقظ من النوم مبكراً					
	07	أعاني من النوم المتقطع و المزعج					
	08	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين					

بين الجدول رقم (05) فقرات بُعد "العبارات الأخرى" لمقياس الصحة النفسية والمكون من 08 عبارات تقيس اضطرابات عصبية وانفعالية مختلفة، وتم وضعه من باب توضيح ابعاد الفقرات ومحتواها حيث انها لا تقيس اضطراب محدد بذاته مثل باقي ابعاد المقياس 09.

عرض الحالة الاولى:

- الاسم : م.ق
- الجنس : ذكر.
- السن: 40 سنة.
- الحالة الاجتماعية: متزوج.
- المستوى التعليمي: BAC+ 7.
- المهنة: موظف.
- المستوى الاقتصادي: متوسطة.

تقديم الحالة:

السيد م.ق 40 سنة ذكر حالته الاجتماعية متزوج بدون أولاد مستواه التعليمي بكالوريا +7، هو موظف في قطاع عمومي مستواه الاقتصادي متوسط ويعيش بسكن فردي، والداه متوفيين له 3 أخوات وهو أصغرهم حيث هو الذكر الوحيد في أسرته، من ناحية السيمياء العامة فهو طويل القامة متوسط الحجم نظيف الجسم ذو هندام متناسق ومناسب لسنه، سلوكه الظاهري هادئ أما عن سلوكه التعبيري فكان متجاوب مع كل الاسئلة مع انتباه وتركيز جيد ومزاج معتدل، يتكلم بصوت متوسط واضح ومفهوم، في ما يخص تاريخه المرضي فهو لا يعاني من أي مرض مزمن فقط عنده مشكلة في النظر ويرتدي نظارات طبية، أما بالنسبة لأفراد عائلته منهم من يعاني من ضغط دموي.

تم الكشف عن إصابته بفيروس كورونا تحديدا بتاريخ يوم الاحد 02 أوت 2020 عن طريق الصدفة من خلال فحص الروتتي (PCR) الذي أقيم في المصلحة التي يعمل بها يحكم انه لم يعاني من أي أعراض لأنه حامل للفيروس، ردت فعله كانت ايجابية على حد قوله " تقبلت الأمر ورحت مباشرة للمستشفى لإتمام باقي الفحوصات"، على عكس الأسرة التي كان رد فعلها غير ذلك من خلال إبداء الخوف والقلق على أنفسهم من العدوى ومن تأزم الوضع للحالة نتيجة للخلفيات المكتسبة عن خطورة مضاعفات الفيروس ثم تم تقبل الامر مع مرور الوقت، إستعمل في العلاج الطبي وصفات الطبية أما

في العلاج التقليدي استعمل مُغلى الاعشاب و عصير البرتقال والليمون وفيتامينات C كعلاجات تكميلية.

أصيب السيد م.ق بكوفيد من نوع دليتا وأيضا أومكرون وأخذ كلقاح " سينوفاك "، حالته لم تكن تستدعي العلاج بالمستشفى لهذا اكتفى بعزل نفسه والعلاج في بيته طوال فترة المرض، لم يكن يعاني من أي مشاكل نفسية أو أمراض عضوية قبل الإصابة بفيروس كورونا من غير مشكل في النظر لكن بعد التعافي أصبح يعاني من مشاكل نفسية تمثلت في زيادة التوتر والقلق ومشاكل عضوية ظهرت بزيادة في درجة ضعف النظر مع مشاكل في الذاكرة تمثلت في كثرة النسيان.

بالنسبة لتاريخه الشخصي والعائلي نشأ وسط العائلة الكبيرة وترى تربية تقليدية على حد قوله ويحمل ذكريات إيجابية عن الروضة، أما عن علاقته بزوجته قبل أن يصاب بفيروس كورونا قال أنها علاقة فيها توافق ووصفها بالجيدة وازدادت توطداً أثناء إصابته وبقبت على نفس الوتيرة بعد التعافي، وفي تعامله مع المشاكل الزوجية قبل الإصابة بكوفيد19 كان عنده القدرة على إستعاب الطرف الاخر في قوله: " كنت نفوت وكان عندي القدرة على التغاضي وكنت نساغفها كتزغف وامتص انفعالها " أثناء المرض لم تكن هناك مشاكل وكانت فترة هادئة لكن بعد التعافي قال أنه أصبح عنده نوع من القلق في التعامل مع المشاكل قال: " ماوليئش نصبر كما من قبل ولا عندي نوع من القلق في التعامل مع المشاكل" .

في العمل كانت علاقته مع مديره قبل الإصابة بالفيروس علاقة تقبل لضغوطات المهنية وكان فيه عنصر روح المبادرة وفي أثناء المرض زادت الضغوطات وظهرت المقاومة والرد مما أدى إلى توتر العلاقات واستمر التوتر حتى بعد فترة التعافي وزادت حدته مع الوقت، على عكسها مع الزملاء في المجال المهني كانت ومزال يسودها الاحترام المتبادل وبقبت بنفس الوتيرة، وقد أصبحت الوظيفة مصدر للقلق والحزن بعد التوتر والمشاكل التي تفاقمت من بعد التعافي من الفيروس.

بالنسبة لمعاملة أسرته قال عنها أنها تغيرت نحو الإيجابي من بعد الإصابة بفيروس كورونا، أما عن نظرة الآخرين له قبل وأثناء وبعد الإصابة بفيروس كورونا قال أنها كانت عادية ثم تحولت إلى نظرة

تعاطف من المحيط وبعد التعافي أصبح مَحَط تقدير من الآخرين، وعن مظهره الخارجي قال إنه كان يهتم به قبل الكوفيد لكن أثناء الإصابة أهمل نفسه ثم عاد إلى سابق عهده بعد التعافي.

في المعاش النفسي والاجتماعي قبل وأثناء وبعد التعافي من فيروس كورونا، يقول أنه لا يشعر أنه قد أصبح عاجز عن أداء مهامه المعتادة رغم زيادة التوتر والضغوطات عليه خاصة بعد تماثله للشفاء، واعرب عن رضاه التام عن علاقته الزوجية طوال كل المراحل الثلاث، وفيما يخص عن تخطيطه للمستقبل قال أنه قبل الإصابة كان يفكر في الاستقرار في القطاع المهني الذي ينتمي إليه وفي مرحلة الإصابة لم يكن يفكر في شيء سوى الشفاء والخروج من دائرة المرض، أما بعد التعافي وزيادة الضغوطات المهنية وعدم قدرته على تحملها قرر تغيير القطاع كلياً وقد صرح أنه بدأ في الإجراءات فعلياً، وهذا يعكس لنا عدم قدرته على التكيف مع ظروف عمله بضغوطاتها المعتادة بعد التعافي، وعن أكثر شيء يرغب بتحقيقه في الوقت الحالي قال "عندي التزام مستعجل خاص بي هو أكثر حاجة شاغلتنني الان يا رب نقدر نكملة وانتهي منه قبل ما يفوت الحال"، وهذا يدل على تراكم الأعمال عنده مما يزيد الضغوطات النفسية والتوتر لديه.

- من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة و المقابلة المعدة من قبل الباحثة على الحالة الاولى تبين لنا أنه تأثر بعد الإصابة بفيروس كورونا تأثراً واضحاً ظهر عليه من جانبه العضوي في زيادة نقص مستوى النظر لديه، أما على الصعيد النفسي من خلال تغير انفعالاته وردود أفعاله خاصتنا مهنيًا، حيث ظهر عليه التوتر وعدم القدرة على التكيف مع ضغوطات العمل ودخوله في حالة مقاومة وصراع مؤلم بين الكبت و الإفصاح عن عدم قدرته تحمل مزيد من الضغوطات، خاصة أنه قبل الإصابة كان يجيد التكيف بل كان مبادراً في عمله رغم المشاكل، في النتيجة الصراع النفسي قام بالانسحاب لشدة ارتفاع التوتر وثقل الضغوطات التزاماته المهنية، وهذا ما صرح به قائلاً "قبل الكوفيد كنت نتعامل مع الضغوطات بشكل مرن وكنت مبادر في عملي لكن وقت المرض وبعد التعافي فقد الكثير من الطاقة و القوة والصبر الى كان عندي واصبحت مقلق مش قادر على تحمل المزيد... لدرج أنني راح نغير عملي وراح نتوجه الى قطاع اخر *carrément* وفعلاً بديت في الاجراءات"، وهذا دليل على الآثار

السلبية على صحته النفسية التي خلفها الفيروس بعد التعافي في ما يخص نشاطه وحيويته وقدرته على أداء مهامه المهنية خاصتنا وهذا بسبب زيادة التوتر النفسي.

- **النتيجة 1:** إن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الاولى كان سلبيا وظهر في زيادة التوتر النفسي و عدم القدرة على التكيف الذي يعتبر عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة أخرى، مما ادي الى نقص الدافعية المهنية ودخول في صراع نفسي والمقاومة بهدف تخفيف التوتر والضغط والنتيجة ادى الى الانسحاب لتفادي الانهيار، ومنه نستنتج الاثر السلبي على الصحة النفسية للحالة بعد التعافي من فيروس كورونا.

وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014 على السيد م.ق 40 سنة، تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(06) نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (1).

النتيجة	عدد التكرارات					الابعاد
	مطلقاً(0)	نادراً(1)	أحياناً(2)	غالباً(3)	دائماً(4)	
جيد	5	7	1	1	0	الأعراض الجسمانية
تحت المتوسط	2	2	3	3	1	الوسواس القهري
متوسط	2	1	5	0	0	الحساسية التفاعلية
متوسط	5	2	2	1	0	الاكتئاب
فوق المتوسط	2	6	1	1	0	القلق
جيد	4	1	0	0	0	العداوة
جيد	5	0	2	0	0	قلق الخواف
جيد	2	4	0	0	0	بارا نويا
فوق المتوسط	5	2	1	1	0	الذهانية

متوسط	1	3	4	0	0	العبارات الاخرى
-------	---	---	---	---	---	-----------------

- من خلال الجدول نلاحظ أن السيد م.ق 40 سنة تحصل على درجة جيد في الاعراض الجسمانية لان اغلب التكرارات كانت بين درجة نادرا ومطلقا أي منخفضة و هو ما يدل ان تأثير الجهاز العصبي اللاإرادي على الجسم إيجابي وهذا ما لاحظناه من خلال مقابلتنا معه حيث لا يعاني من أي مشاكل عضوية ظاهرة في جسمه ماعد نقص النظر، وتحصل على نتيجة تحت المتوسط في اضطراب الوسواس القهري مما ينبئ على استعداده للإصابة بهذا الاضطراب إن لم يعمل على تعزيز السيطرة على أفكاره إيجابيا والتخلص من أي افكار وسواسية خصتا مع بداية ظهورها، وهذا يعتبر مؤشر نربطه مباشرة بنتائج الضغوطات التي تعرض لها في فترات الاصابة وايضا بعد الشفاء من كورونا فهو لم يذكر انه كان يعاني من أي وسواس من قبل، وفي بعد الحساسية التفاعلية تحصل على درجة متوسط وهذا يدل على أن درجة تقديره لذاته متوسطة وهذا يعكس العلاقة المتوترة التي بينه وبين مديره في العمل وتأثيرها السلبي على تقديره لذاته ظهر بعد التعافي ومن خلال تطبيق المقياس بدت واضحة، كما تحصل على درجة متوسط في بعد الاكتئاب وهذا نتيجة هبوطه في الاداء الوظيفي من بعد التعافي لأنه قال " قبل الاصابة كنت مبادر... بعد التعافي ومع كثرت الضغوطات تعبت وقررت اني سأغير العمل" وأيضا لجؤه الى الانسحاب بعدل أن فشل في المقاومة مع شعوره بنقص الهمة والدافعية خاصتاً بعد التعافي.

- بالنسبة للقلق تحصل على درجة فوق المتوسط وهذا يدل على انخفاض قدرته على التحكم في انفعالاته بشكل يختلف عما كان عليه من قبل، حيث لمسه بشكل واضح في تعامله مع مشاكله الزوجية قال أنه لم يعد صبور مثل ما كان عليه قبل الإصابة بالفيروس، أما العداوة فقد تحصل على نتيجة جيدة بامتياز والدليل درجات المنخفضة لهذا البعد وهذا يعكس شخصيته المسالمة والمحبة للهدوء، أما عن قلق الخواف فقد تحصل على درجة جيد وهذا يدل على أنه لا يعاني من اي فوبيا أو خوف غير طبيعي، نفس الأمر فما يخص البارانويا حيث تحصل على درجة جيد وهذا يدل على أنه واعى ويتحمل مسؤولية تصرفاته ولا يشكون من اعراض البارانويا مثل الشك والمركزية حول الذات والارتياب، في بعد الذهانية تحصل على نتيجة فوق المتوسط وهنا نربطه بشكل مباشر كعرض من أعراض الفيروس بعد التعافي فقد ثبت أنه يصيب الجهاز العصبي ويؤثر عليه سلبا، وهذا ما يسمى ضباب الدماغ وهو أحد الاضطرابات الذهنية التي تؤثر على قدرة الشخص على التفكير و القيام بمختلف النشاطات اليومية.

- **نتيجة 2:** ومن خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الأولى ظهر جليا ان السيد م.ق 40 سنة قد أثر فيروس كورونا على صحته النفسية بعد التعافي سلباً وهذا من خلال ارتفاع مجموع درجاته في 4 أبعاد حسب المقياس وبالتالي يعتبر المفحوص غير سليم نفسيا في الابعاد التالية : الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية والقلق والاكتئاب وهذه كلها أعراض تم ربطها بفترة بعد التعافي من فيروس كورونا، في حين يعد سليم نفسيا في الابعاد التالية: الاعراض الجسمانية، العداوة، قلق الخواف، البرانويا والذهانية، والدليل هو انخفاض مجموع درجاتها حسب نتائج مقياس الصحة النفسية.
- **النتيجة العامة للحالة الاولى:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثتان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الاولى بعد التعافي كان سلبيا في الابعاد التالية : الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية والقلق والاكتئاب.

عرض الحالة الثانية:

- الاسم : ق.أ
- الجنس : انثى.
- السن: 46 سنة.
- الحالة الاجتماعية: ارملة وام لطفلين.
- المستوى التعليمي: BAC+3
- المهنة: أعمال حرة.
- المستوى الاقتصادي: جيد.

تقديم الحالة:

السيدة ق.أ 46 سنة أرملة تمتهن الأعمال الحرة مستوها التعليمي بكالوريا +3، تعتبر من مستوى إقتصادي جيد، تعيش في سكن فردي مع اولادها وهي ام لولد وبنات في سن المراهقة، لديها 6 اخوة منهم 2 ذكور و 4 اناث حيث ترتيبها هو الخامس بينهم، أبوها متوفي وأمها لتزال على قيد الحياة، من ناحية السيميائية العامة هي متوسطة الطول و الوزن، ذات هندام مناسب لسنها وبدا متناسق ونظيف، تبدو هادئة في العموم مع وجود طاقة نشطة، تتجاوب بشكل مرن مع كل الاسئلة وتتفاعل بنشاط وحيوية، جيدة من ناحية الانتباه والتركيز ومزاجها معتدل طوال المقابلة، وكانت نبرة صوتها متوسطة أغلب اللقاء، في ما يخص تاريخه المرضي فقد صرحت أنها لا تعاني من أي مرض عضوي مزمن، أما بالنسبة لأفراد عائلته تعاني والدتها من مرض الباركنسون (هو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويؤثر في الحركة).

تم الكشف عن إصابتها بفيروس كورونا تحديدا بتاريخ 12 جوان 2020 عن طريق فحص الأمصال (Sérologie tests) ، وعن الاعراض الأولية عانت من فقد حاسة الشم والتذوق بالإضافة الى فشل عام مع زيادة توتر نفسي، ردت فعلها كانت كان الخوف بشكل كبير على اولادها من العودة، أما الأسرة فكان رد فعلهم حلة من الهلع وظهرت خلال إبداء الخوف والقلق على أنفسهم من العدوى وعليها من تأزم صحتها، وكل هذا كان نتجية للخلفيات المعرفية عن خطورة مضاعفات الفيروس التي

سوق لها الاعلام بشكل ربط الاصابة بالموت المحتم للأغلبية ، لم تستعن بالعلاج الطبي واكتفت في العلاج التقليدي حيث استعانت بالصوم و بمُغلى الاعشاب الطبية الطبيعية قرنقل مع ليومون وعسل طبيعي بالإضافة الى زيت السانوج والصنوبر وكانت تتعرض نفسها للشمس بهدف الحصول على فيتامين

.D3

أصيببت السيدة ق.أ 46 سنة بكوفيد من نوع دلتا وأخذت كلفاح " سينوفاك "، حالتها لم تكن تستدعي العلاج بالمستشفى لهذا اكتفت بعزل نفسها والعلاج في بيتها طوال فترة المرض، قبل الإصابة بفيروس كورونا كانت تعاني من مشاكل قلق الموت سواء على نفسها أو على عائلتها وكانت تعاني أيضا من الوسواس القهري ووسواس النظافة بشكل مرضي أرهقها وأرهق أسرتها لكنها لم تكن تعاني من أي مرض عضوي مزمن، وعن وضعها بعد التعافي تصرح انها تخلصت بشكل نهائي من اعراض قلق الموت واضطراب الوسواس القهري ووسواس النظافة تقول: " بعد ما وليت نسمع الموت بزاف وحضرت لوفات ناس نعرفهم ماتو بالكوفيد اكثر من مرة راحلي الخوف من الموت... وتان تخلصت من الوسواس لما اصابني الكوفيد لاني اقتنعت انه لن يصيبنا الا م اكتب الله لنا ...دردت الى ميندارش باش منمرزش وفي الاخير مرضت !! اذن تعبت روحي واسرتي باطل كنت قرب نهيل على أمر ميستاهلش الشئ الى كنت دايراته عليه...بالعكس ضرك اكتسبت مناعة جسمية ونفسية قوية من هادي التجربة الصعبة ونتائجها رجت عليا بالإيجابيات وتأثيرها الايجابي امتد حتى على الصعيد المهني والمعرفي "، وهذا مايعرف في علم النفس بالعلاج بالتعرض وهي تقنية في العلاج السلوكي لخصته تجربة التي عاشتها الحالة الثانية مع مواجهة فيروس كورونا و النتيجة كانت امتثالها للشفاء من الاضطرابات التي كانت تعاني منها وهذا بعد التعافي منه.

بالنسبة لتاريخها الشخصي والعائلي نشأت وسط العائلة الكبيرة وكبرت مع وجود خلل في الهرم العائلي وترتيب النسق الاسري، حيث غابت سلطة الأب الفعلي وعضتها سلطة العم الاكبر بحكم السكن المشترك والأعراف وهذا الأمر أثر عليها سلبا في طفولتها قالت " كنت نحب بابا يحكم فينا مش عمي"، تربطها علاقة جيدة بوالدتها وعندها ذكريات مفرحة عن الروضة حيث تعلمت اللغة الفرنسية وقواعدها وهذا مكنها من التفوق فيها في مسارها الدراسي، أما عن وضعها كونها امرأة ارملة مسؤولة على تربية أبنائها الاثنتين اللذين يعتبران في سن المراهقة، قبل الاصابة واجهت صعوبة كبيرة

في تقبل والتكيف مع الوضع مما زاد احساسها بالوحدة وثقل الحمل وزاد اعتقادها أنها غير قادرة على حمايته اولادها وتخطي الامر لوحدها، في هذه المرحلة عانت كثيرا و تفاقم اضطراب الوسواس القهري عندها وتعاملت مع اولادها بشدة وحزم لدرجة انها كانت تدخل في نوبات من الهستيريا على حد قولها من شدة الخوف والقلق عليهم من الإصابة قالت " وصل بيا درجة اني منرقدش في الليل ونروح نتحسس انفاس اولادي الا راهم بخير اولاء...كان بيني وبين لهبال شعرة مساكن عانو معا بزاف وعيشتهم ضغط كبير لدرجة اني حبستهم رغم سنهم من الخروج خوفا عليهم !!دارنا قالولي اهبلتي وهبلتي ولادك معاك"، لكن اثناء فترة الاصابة حاولت الخروج من حالة القلق وتحملت المسؤولية لوحدها وبدأت تتغير الأمور وبدأ الخوف والرعب يزول تدريجيا وبدأت تتحسن علاقتها بأبنائها واصبحت في تحسن مستمر وصولا الى مرحلة التعافي حيث تخلصت من كل مخاوفها واكتسب قوة وصلابة نفسية وزادت ثقتها بنفسها.

في العمل قبل الإصابة بالفيروس كانت تعاني من قلق كبير وتعمل حساب لكل حركة، أثناء المرض عاشت حالة من القلق والخوف من ردت فعل زبائنها عند علمهم بإصابتها، كانت تراه مصيبة وكأنه وصمة عار، كل هذه الضغوطات اثرت سلبا على صحتها النفسية في تلك المرحلة لكن بعد قرارها المواجهة تغلبت على مخاوفها مما ساعدها في التعافي فواجهت الجميع بكل ثقة، وتحول العمل الى مصدر قوة بعد أن كان مصدر قلق وخوف، بالنسبة لمعاملة أسرتها قبل الإصابة قدموا لها الدعم الكامل مع التعاطف، وقد اعتبروها مجنونة بسبب مبالغتها في الوقاية من الفيروس قالت " من معاملتهم حسيت وكأنني ارتكبت نذب أو عار...من كتر رفضهم للمبالغة الى كنت فيها"، لكن من بعد الإصابة بفيروس كورونا تم مقاطعتها خوف من العودة ودخلت في عزلة كي لا تؤذي أحد، في حين بعد التعافي أصبحت مصدر قوة لهم لانهم أصيبوا أيضا بالكورونا فاصبحوا يتعلمون من خبرتها في مواجهة الفيروس ويعملون بنصائحها وهذا العامل زاد من تقوية ثقتها في نفسها وتقديرها لذاتها.

وعن مظهره الخارجي كانت مبالغة في النظافة الشخصية مع هوس بنظافة المنزل قالت "كنت نستحم في كل ساعة والحوايح الى نبلسهم منعوا دهمش... نرميمهم...أصلا كانوا يتبعو بالجافيل كانت تهمني نظافة أما المظهر تاع اللبسة من بعد وفات زوجي كرهت كل شي ما كنتش نهتم لسنوات وبقيت هاكا قبل و اثناء الإصابة " لكن بعد التعافي عادت الامور الى الشكل الطبيعي لا افراط ولا

تفريط وهذا أمر أسعدها، وهنا نستنتج أن أزمة الجائحة عالجها من اضطراب ما بعد الصدمة الذي كانت تعاني منه بعد وفات زوجها والذي دام معها سنوات.

في المعاش النفسي والاجتماعي كانت السيدة ق.أ 46 سنة تعاني قبل وأثناء الإصابة من مشاكل نفسية متعددة نذكر أهمها: القلق، قلق الموت، الوسواس القهري، وسواس النظافة، وأيضا اضطراب ما بعد الصدمة الذي رافقها لسنوات من بعد وفات زوجها، لكن بعد تماثلها للشفاء من فيروس كورونا اكتسبت قوة ومناعة نفسية وخرجت من تجربتها بشخصية قوية متعافية نفسيا وجسديا حيث ذكرت أنها تخلصت من آلام الظهر والحساسية وهذا الأمر لم تعتبره مرض مزمن لهذا لم تصرح به من قبل، وأعربت عن رضاها التام على نفسها وعلى أولادها الذين استرجعوا حريتهم بعد توازنها وشفائها من الكوفيد و من اضطراباتها النفسية، وفيما يخص عن تخطيطها للمستقبل تحدثت بكل تفاؤل وعزم على تحقيق أحلام قد أجلتها 25 سنة مما يعكس ارتفاع تقديرها لذاته وزيادة ثقته بنفسها على أنها قادرة على الانجاز والنجاح بعد أن هزمت فيروس كورونا القاتل والمرعب لوحدها.

وعن أكثر شخص يهتم بها حاليا قالت أن والدتها لم تتخلى عنها أبداً، لدرجة انها قالت لها " نروح نقعد مع بنتي يا نموت يا نحيا معها"، لكن هي لم توافق حفاظاً على سلامة أمها وهذا الدعم أثر فيها نفسياً وأعطها القوة للشفاء وإن دل يدل على قوة العلاقة التي تجمعها وعلى مدى أهمية الدعم النفسي للمريض، شفاؤها من فيروس كورونا أصبح حافز لها كي تتجز في مجالها المعرفي والمهني وتواصل في تحقيق أهدافها بعزم ونشاط وحيوية.

نتيجة 1: من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة و شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة على الحالة الثانية تبين لنا أن السيد ق.أ 46 سنة كانت تعاني قبل وأثناء الإصابة بفيروس كورونا من مشاكل نفسية متعددة نذكر أهمها: القلق، قلق الموت، الوسواس القهري، وسواس النظافة، وأيضا اضطراب ما بعد الصدمة الذي رافقها لسنوات من بعد وفات زوجها، وبعد التعافي تخلصت من كل هذه الاضطرابات وعادت لحياة طبيعية مريحة بنشاط وحيوية الشباب، نتيجة مواجهتها أزمة الإصابة بالفيروس وبالتالي التعافي منه، وهذا ما يعرف في علم النفس

بالعلاج بالصدمة أو العلاج بالتعرض (**Exposure therapy**) وهي تقنية تستعمل في العلاج السلوكي.

وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014 على السيدة ق.أ 46 سنة، تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(07) نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (2).

النتيجة	عدد التكرارات					الابعاد
	مطلقاً (0)	نادراً (01)	أحياناً (02)	غالباً (03)	دائماً (04)	
جيد	0	8	0	2	0	الأعراض الجسمانية
فوق المتوسط	0	5	2	0	1	الوسواس القهري
جيد	0	3	1	0	0	الحساسية التفاعلية
جيد	0	2	2	0	0	الاكتئاب
جيد	0	6	0	1	0	القلق
جيد	0	2	1	0	0	العداوة
جيد	0	2	1	0	0	قلق الخواف
متوسط	0	1	3	0	1	بارا نوبيا
متوسط	0	4	0	1	1	الذهانية
متوسط	0	3	2	0	1	العبارات الاخرى

- من خلال الجدول نلاحظ ان السيدة ق.أ 46 سنة تحصلت على نتائج جيدة في كل من الابعاد التالية: الاعراض الجسمانية ، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق،، العداوة، قلق الخواف. ويعكس هذا سلامة الصحة النفسية بدرجة جيد بعد التعافي من فيروس كورونا.

- أما عن بعد الوسواس القهري فتحصلت على درجة فوق المتوسط وهذا دليل على تقدمها الجيد نحو الشفاء التام منه بعد تعافيتها من فيروس كورونا. ويعكس هذا سلامة الصحة النفسية بدرجة فوق المتوسط بعد التعافي من فيروس كورونا.
- أما عن بعد البرانويا والذهانية فتحصلت على درجة متوسط بعد التعافي من فيروس كورونا، ويعكس هذا سلامة الصحة النفسية بشكل متوسط بعد التعافي من فيروس كورونا.
- **نتيجة 2:** من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الثانية ظهر ان السيدة ق.أ. 46 سنة قد أثر فيروس كورونا على صحتها النفسية بعد التعافي ايجاباً وهذا من خلال انخفاض مجموع درجاتها في 6 أبعاد حسب المقياس وبالتالي تعتبر المفحوصة سليمة نفسياً في الأبعاد التالية : الاعراض الجسمية ، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق،، العداوة، قلق الخوف، الوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة.
- ومتوسط في مجموع درجاته في بعد: البرانويا والذهانية وبالتالي تعتبر الحالة الثانية سليمة نفساً بعد التعافي من كورونا.
- **النتيجة العامة للحالة الثانية:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثتان سعود ويخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الثانية بعد التعافي كان إيجابياً تعتبر المفحوصة قد أصبحت سليمة نفسياً في الأبعاد التالية : الاعراض الجسمية ، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق،، العداوة، قلق الخوف، الوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة.

عرض الحالة الثالثة:

- الاسم : ر.ع
- الجنس : ذكر.
- السن: 64 سنة.
- الحالة الاجتماعية: متزوج.
- المستوى التعليمي: سنة سادسة ابتدائي.
- المهنة: متقاعد.
- المستوى الاقتصادي: ضعيف.

تقديم الحالة:

السيد ر.ع 64 سنة متقاعد ومتزوج اب ولدين ذكر وانثى مستواه التعليمي سنة سادسة ابتدائي ومستواه الاقتصادي ضعيف، يعتبر ترتيبه الرابع في ستة اخوة 2 اناث و4 ذكور، من ناحية السيميائية العامة يعتبر طويل و نحيف نوعا ما ذو هندام متناسق نظيف ومناسب لسنه وعن سلوكه الظاهري كان هادئ في العموم اجاب على كل الاسئلة لكن بتركيز وانتباه متوسط، أما عن صوته كان يتكلم بصوت هادئ اغلب المقابلة، في ما يخص تاريخه المرضي يعاني من الضغط الدموي واصيب بشلل نصفي 2018 وتمثل للشفاء بشكل كبير بعد 06 اشهر من علاج، أما بالنسبة لأفراد عائلته اخته تعاني من المرض السكري.

تم الكشف عن إصابته بفيروس كورونا تحديدا بتاريخ فيفري 2022 عن طريق فحص (P.C.R) عن بعد ان ظهرت عليه اعراض الحمة وفقدان الشهية مع الفشل العام والنوم العميق وقضى 4 ايام قبل التشخيص بدون أكل حتى تم نقله الى الطبيب وتأكيده اصابته بكورونا، ردت فعله لم يعبر عنها لأنه لا يذكر انه اصيب بالكوفيد رغم تذكره أنه مرض ودخل المستشفى للعلاج ، على عكس الأسرة التي كان رد فعلها غير ذلك من خلال إبداء الخوف والقلق على أنفسهم من العدوى ومن تأزم الوضع للحالة نتيجة للخلفيات المكتسبة عن خطورة مضاعفات الفيروس ثم تم تقبل، اما في العلاج الطبي تم حقه بالأنسولين في المستشفى لضبط معدل السكر عنده مع العلم انه لا يعتبر مريض بالسكر لكن يعود هذا لمضاعفات كورونا وقد كان مؤقت لأنه اختفى بعد التعافي وايضا استعمل انبوبة الاكسجين لان

حاته كانت حرجة، في العلاج التقليدي استعمل مغلى الاعشاب الطبيعية مع تطهير المكان وتعقيمه بشكل يومي لأنه عالج بالمستشفى ثم اكمل الاج بالمنزل.

أصيب السيد ر. ع 64 سنة بكوفيد من نوع دلتا ولم يأخذ اللقاح بقرار من الطبيب، حالته كانت حرجة نقل للعلاج بالمستشفى بقي 15 يوم ثم اكتفى بعزل نفسه والعلاج في بيته الفترة المتبقية من المرض، قبل الإصابة بفيروس كورونا كان يعاني اثار الشلل نصفي على شقيه الايمن بالضافة الى الغط الدموي لكن بعد التعافي أصبح يعاني من مشاكل نفسية تمثلت في زيادة التوتر والقلق واضطراب في النوم مع اصابة مؤقتة بداء السكري.

بالنسبة لتاريخه الشخصي والعائلي نشأ وسط العائلة بسيطة وترى تربية صعبة حيث توفيت والدته وهو في سن الثامنة وعاش حرمان عاطفي لم يعوضه احد و بسبب الظروف المادية اضطر للتوقف عن الدراسة والعمل في سن الطفولة وحاليا لا تربطه اية علاقه بإخوته لانهم تخلو عنه لا احد يساعده، أما عن علاقته بزوجته قبل أن يصاب بفيروس كورونا وصفها جيدة، اثناء إصابته تم عزلها عنه وتكفلت ابنته برعايته وبقيت على نفس الوتيرة بعد التعافي، وفي تعامله مع المشاكل الزوجية قبل قال انها متوازنة في كل الاحوال وهذا يدل على انه شخص غير عدائي ومسال.

- في العمل كانت علاقته مع مديره قبل الإصابة بالفيروس جيدة الا أن تغير المدير وهنا بدأت المشاكل مع المدير الجديد، أما أثناء المرض كان متقاعد وبعد فترة التعافي يشعر بملل وفراغ كبير مما زاد في توتر وحزنه واكتئابيه ، يشعر بكثير من الوحدة والفراغ ويرغب بالعمل ولا يعترف بأنه مريض وغير قادر على العمل ، انكاره للمرض تكرر مع اصابته بالفيروس "راني نقولك انا مكانش عندي كورونا ..راني غير اليوم نسمع في هذا الخبر !!...انا مرضت نورمال ودخلت للسيطار وحد عشر ايام ولا 15 يوم وخرجت." تتدخل ابنته وتقول "يخي خبرتك في السيطار و قلتلك راه عندك كورونا عليها جبنك هنا كفاش بابا ماكش عاقل ؟ يرد عليها بقليل من الانفعال "والله ماسمعت ..لا مقولتليش راني عاقل مرضت دخلت لسيطار

وخرجت نورمال بصح كورونا هذا وبين راني نسمع بها...اصلا الى تجيهم كورونا يموتوا...انا
ماكانتش عندي كورونا...مرضت عادي و بريت ضرك"، وهذا يدل على تأثر ذاكرته من
خلال الاصابة بالشلل النصفي وبفيروس كورونا على التوالي أو ممكن يكون بداية للخرف
الذي له علاقة بالكورونا.

بالنسبة لمعاملة أسرته كانت كلها اهتهما ورعاية خاصة ابنته فهي من كان الداعم الوحيد له قبل و بعد
الإصابة بفيروس كورونا، أما عن نظرة الآخرين له قبل وأثناء وبعد الإصابة بفيروس كورونا قال كلها
احترام وتقدير من محيطي، وعن مظهره الخارجي قال "نورمال ما عندي حاجة نلبس ولا منلبسش غير
كيف كيف....تضيف ابنته "بابا كون منتهاش فيه ما علبولوش اخلاص" وهذا يعكس ظروفه
الصعبة والحرمان الذي عاشه منذ الطفولة المبكرة مما جعله غير مبالي بمظهره، في المعاش النفسي
والاجتماعي قبل وأثناء وبعد التعافي من فيروس كورونا، يقول " حاس بالديكوتاج كاره كون نصيب
نخدم" مما يبين سوء حالته النفسية وشعوره بالوحدة والفرغ خاصة بعد تماثله للشفاء ازداد هذا
الاحساس عنده، اعرب عن رضاه التام عن علاقته الزوجية وفيما يخص عن تخطيطه للمستقبل قال "
نستنى في الموت !" وهذا دليل مدى تدهور حالته النفسية وانه في حالة من الاكتئاب واللامبالاة، وعن
أكثر شيء يرغب بتحقيقه في الوقت الحالي يقول " مكاش مستقبل في هادي البلاد" وهذا يعكس يأسه
من الحياه وفقده للأمل.

نتيجة 1: من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة و المقابلة المعدة من قبل الباحثة على الحالة الثالثة
تبين لنا أن السيد ر.ع 64 سنة يعاني من التوتر والقلق وايضا من اكتئاب و الحزن ، حيث بدى على
ملامحه التعب والارهاق وكانت تتنابه فترات قليلة من الشرود وعدم الانتباه وهذا ينبهنا الى اصابته
على مستوى الذاكرة مما سبب له النسيان وعدم التركيز مع انكاره للمرض وعدم اعترافه بعجزه كهروب
من واقع يعتبره اليم وقاسي لدرجة الياس من الحياة مع نظرة سوداوية وانتظار الموت تؤكد اصابته
بالاكتئاب.

وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014 على السيد ر.ع 64 سنة، تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (08) نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (3).

النتيجة	عدد التكرارات					الابعاد
	مطلقاً (0)	نادراً (01)	أحياناً (02)	غالباً (03)	دائماً (04)	
جيد	6	0	3	0	1	الأعراض الجسمانية
فوق المتوسط	5	1	2	0	2	الوسواس القهري
متوسط	4	0	3	1	0	الحساسية التفاعلية
تحت المتوسط	4	1	3	0	3	الاكتئاب
جيد	7	3	0	0	0	القلق
جيد	4	0	0	0	1	العداوة
فوق متوسط	4	0	1	0	1	قلق الخواف
جيد	6	0	0	0	0	بارا نويا
متوسط	4	1	2	0	1	الذهانية
المتوسط	4	1	2	0	1	العبارات الاخرى

نلاحظ من خلال الجدول ان السيد ر.ع 64 سنة تحصل على نتائج جيدة في كل من الابعاد التالية: الاعراض الجسمانية وهذا لا يعكس واقع الحالة لكن يعكس رفضها لواقع الضعف البدني الذي يعاني منه، وتحصل على درجة جيد في بعد القلق هذا لا يعكس واقع الحالة لأنه يعيش حالة من التوتر والقلق وهذا دليل على عدم التركيز في الإيجاب في لحظات شروده ودليل على قلقه وتوتره ومشاكل في الذاكرة بعد التعافي، العداوة هنا تحققت نتيجة المقياس مع المقابلة، بارانويا ايضا تحققت نتيجة المقابلة مع المقياس.

وتحصل على نتيجة فوق المتوسط في الوسواس القهري وقلق الخواف وهذا تم تأكيده من خلال المقابلة.

وتحصل على درجة متوسط في كل من بعد الحساسية التفاعلية والذهانية.

وتحصل على درجة تحت المتوسط في بعد الاكتئاب الذي تحقق في المقابلة العيادية حيث عبرت الحالة على كثير من الياس والسوداوية والانسحاب من الواقع.

نتيجة 2: من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الثالثة ظهر ان السيد ر.ع 64 سنة قد أثر فيروس كورونا على صحته النفسية بعد التعافي سلبا في الابعاد التالية: الاكتئاب، الحساسية التفاعلية والذهانية.

النتيجة العامة للحالة الثالثة: من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الثالثة بعد التعافي كان سلبيا في الابعاد التالية: الاكتئاب، الحساسية التفاعلية والذهانية، ومنه الصحة النفسية للحالة غير سليمة بعد التعافي من الكوفيد.

عرض الحالة الرابعة:

- الاسم : ش.س
- الجنس : انثى.
- السن: 49 سنة.
- الحالة الاجتماعية: متزوجة.
- المستوى التعليمي: ثالثة ثانوي + DUA
- المهنة: موظفة.
- المستوى الاقتصادي: جيد.

تقديم الحالة:

- السيدة ش.س 49 سنة متزوجة موظفة في قطاع عام مستوها التعليمي 3ثانوي + DUA تعيش في سكن فردي مع أسرتها مستوها الاقتصادي جيد انجبت ولدان ذكور هم في سن الشباب الآن، ترتيبها السادس ما قبل الاخير في اخوتها المتكون من ذكر واحد والباقي بنات، الام متوفية والاب على قيد الحياة، من ناحية السيميائية العامة تعتبر متوسطة الطول والحجم ذات هندام نظيف غير ملفت مناسب لسنها، تارة هادئة وتارة اخرى نشطة ومنفعلة مما يعكس مزاجا متقلب، تستجيب للأسئلة وتجيب بأريحية مع التعمق في التفاصيل، ذات انتباه وتركيز جيد مع نبرة صوت احيانا متوسطة ومرتفعة احيانا أخرى، في ما يخص تاريخها المرضي، كانت تعاني من مرض **La névralgie** وهو الالم العصبي(الآلم العصبي هو اندفاع مؤلم في مسار العصب الحسي، يكون لهذه الآلام أحيانا سبب غير معروف والأكثر شيوعا هي عرق النسا (الأرداف والطرف السفلي) ، ألم العصب العنقي العضدي (الطرف العلوي) ، ألم العصب ثلاثي التوائم (الوجه)، أما بالنسبة لأفراد عائلته والدتها يرحمها الله

كانت تعاني من الضغط الدموي ومرض السكري البسيط ووالدها عنده القلب و الضغط الدموي وكانوا يعانون من الربو في الصغر وأخواتها مزال يعانون من الحساسية الموسمية .

- تم الكشف عن إصابته بفيروس كورونا تحديدا بتاريخ 16 نوفمبر 2021 عن طريق فحص (P.C.R) ومن أهم الاعراض التي رافقتها تعب شديد وفشل في الأطراف مع حمة وفقد حاسة الشم والتذوق، وعن ردت فعلها قالت أنها لم تصدم ولم تخف من فكرة الموت كل ما عاشته هو حيرة وقلق على من سيتحمل مسؤولية رعايتها ورعاية أسرتها كونها تسكن بعيد عن أهلها يبين هذا درجة القلق الذي تعاني منه، أما عن ردة فعل اسرتها قالت " زوجي تخلع و حار واختي اخبرت امي و كان قلق بشأني، كثرة اتصالات من الاهل هاتفيا لأنني كنت بعيدة...هناك البعض من خاف على نفسه حتى من الاتصال حسيت حتى الاتصالات ناس خائفة من تنقل المرض عبر الموجات جاتهم حالة من الهلع والهوس وتم قطع العلاقات العائلية من جهة الزوج ومن طرفهم هم الى قطعوها خوفا من العدوة." ونستنتج من هذا سوء العلاقة بينها وبين أهل زوجها مما يزيد من اعراض التوتر والقلق عندها، وفي المقابل دعم عائلتها ومساندتهم لها الذي كان له الأثر الكبير في صمودها وخلق نوع من التوازن النفسي بين الرفض والدعم الاسري.

استعملت علاج طبي مكثف بحكم انها دخلت المستشفى لتوفير الرعاية الصحية التي لم تكن متوفر في المنزل حيث تم علاجها بالبرتوكول الطبي لعلاج كورونا وتلقت مرافقة طبية ونفسية ساعدتها بشكل كبير في تخطي حدة الأزمة، أما في العلاج التقليدي استعملت نبتة القرنفل في الماء كمطهر وقليل من الزعتر.

أصيببت السيدة س.ش 49 سنة بكوفيد من النوعين دلتا واومكرون وأخذت كلقاح " سينوفاك " قالت أنها وافقت على أخذه بسبب السفر وليس من أجل العلاج ومن هنا نلاحظ أن الحالة غير منزعة من المرض، صرحت أن فترة بقائها في المستشفى كانت بمثابة النجدة لها من الانهيار وفقد السيطرة على أعصابها بحكم الضغوطات التي كانت من قبل عائلة زوجها، حيث أخذت المرض بشكل واع منها كذريعة للهروب من المواجهة مع أهل الزوج وهنا تعتبر استعملت مكانيزم الجسدنة حيث تم تحويل مصدر القلق والتوتر لصورة اعراض جسدية وهي تعيش حالة تسمى بميكانيزم الرد العكسي فبدل المواجهة تعاملهم بشكل اكثر من الجيد خاصة والدة زوجها بتصريح منها قالت انها تبالغ في إظهار الحب والتقدير لذلك الشخص الذي تكرهه طوال الوقت، متهربتاً من شعورها الأصلي الدفين.

وعن المشاكل النفسية أو أمراض عضوية قبل الإصابة بفيروس كورونا قالت انها كانت تعاني من التوتر والقلق والألم العصبي لكن بعد التعافي تدهورت صحتها على الصعيدين النفسي والجسدي بشكل كبير، ظهرت عندها التهابات في اللثة غير معروفة المصدر وأيضا التهابات في الرحم مما اضطرها الى خلع كل اسنانها واجراء عملية جراحية بعد التعافي مباشرة دون تحسن يذكر ومن دوامه المرض كانت فاجعة وفات والدتها امراً دمر نفسيتهما بالكامل وادخلها في حالة من الاكتئاب الشديد.

وعن سؤالنا عن الاثر الايجابي بعد التعافي قالت هناك امران ايجابيان من وجهة نظرها اولاً تخلصت من سيطرة الزوج والخوف في قولها: " تخلص من الخوف من الزوج لم يعد يرعبني التعامل معه كما كنت من قبل، وليت نواجه الناس خير مني كنت خاصة في العمل "، اما عن التطور الحاصل في علاقتها مع زوجها يعتبر ازاحة وهي ببساطة إعادة توجيه شعور، سلبى في الغالب، بعيداً عن هدفه الأصلي إلى ضحية أكثر ضعفاً وأقل حظاً، بمعنى ضغط والدة زوجها فاق ضغطه عليها فلم تعد تكثر له.

بالنسبة لتاريخيه الشخصي والعلائقي نشأ وسط العائلة مرتاحة ماديا وترتت تربية خاصة من جهة الام قالت انه الجانب المادي كان متوفراً لكن الاشباع العاطفي كان شحيحاً عاشوا طفولة مستقلة مع الاب والام فقط لكن تربو على الخوف وكثرة المنوعات ، وهذا يعكس لنا شخصيتها

المستسلمة حيث صرحت انها كانت مع زوجها مثل البنت الصغيرة المطيعة لوالدها رغم عدم اقتناعها بكثير من الامور وهذا الامر كان يزعجها لكنها كانت تكبته ولا تعبر عنه، لكن اثناء إصابتها بكورونا لم يعد يهتمها بالمرّة خاصة بعد التكفل النفسي الذي تلقته في المستشفى من قبل المختصة النفسية واستمر نفس التعامل مع زوجها بعد التعافي.

في العمل كانت علاقته مع مديره قبل الإصابة بالفيروس مسالمة جدا ولا تدافع على نفسها حتى لو تعرضت للظلم وفي أثناء المرض كانت في إجاز مرضية بعد فترة التعافي غيروا السكن والمؤسسة وبسبب غيابتها المتكررة عن العمل حدث لأول مرة تواجه المدير ولم تشعر بالخوف او التردد واتخذت قرارا بتغيير المصلحة الى اخرى تناسبها وتريحها على غير عاداتها، هذا بين انفجار الحالة وتنفيها على سنوات من الكبت و الاستسلام، لكن على تربطها مع الزملاء في المجال المهني علاقة احترام وتقدير كل الاماكن التي عملت بها، وقد أصبحت الوظيفة مصدر راحة من مشاكل البيت من بعد التعافي من الفيروس.

- بالنسبة لمعاملة أسرته من بعد الإصابة بفيروس كورونا تلقت كل الدعم من اهلها على عكس اهل زوجها واكنت ازمة الاصابة بفيروس كورونا سبب في رجوع العلاقات مع اهلها بعد ما كنت متوترة وهذا امر اراحها كثيرا، أما عن نظرة قالت انها لا تهتم لها فكل ما تريده هو العيش في سلام ، وعن مظهرها الخارجي صرحت انها لم تهتم به يوما قائلت "من عمري لا اهتم لرأي الاخرين فيا انا اصلا حالة نفسية مريضة عايشة مخلفات ولا اهتم رأي الاخرين، واعتبر نفسي لقيت حل لازمتي هو مرضي لأنني نعالج عند طبيب العظام وعند *gynécologue* وعند طبيب الاسنان بسبب الاعراض الى جاتي من الدواء الى كنت نشرب فيه وتان بعد الكوفيد و العلمية الجراحية الى درتها صحتي في تدهور مستمر، صح مريضة بصح لقيت المرض حجة ليا باش نتخلص من ضغوطات الى راني عايشتها".

وهذا يعكس درجة الاكتئاب الذي عاش معها لسنوات، لعدم رضاها عن حياتها منذ طفولتها المبكرة وحرمانها من الاشباع العاطفي الذي لم تجده في عائلتها وحتى بعد زواجها.

- في المعاش النفسي والاجتماعي قبل وأثناء وبعد التعافي من فيروس كورونا، تقول السيدة ش.س 49 سنة الشعور بعجز في اداء بعض المهام يوترها وفي نفس الوقت هو اختيار منها وهذا التناقض الوجداني الذي تعاني منه يضعها في حالة صراع دائم مع نفسها خاصة بعد تماثلها للشفاء، وفيما يخص عن تخطيطها للمستقبل قالت أنه قبل الإصابة كانت تفكر في مستقبل أولادها في مرحلة الإصابة دخلت في حالة هستيرية ولم تكن ترغب بالشفاء، أما بعد التعافي قالت " معالبايش يمكن كوني أم لا أفكر إلا في مستقبل أولادي و كتأدية لواجبي معاهم. " هذا يعكس عم درجة يأسها من الحياة فكل ما تريده على حد قولها حابة تتحرر من الضغوط النفسية التي تعتبر غارقة فيها.

- وعن أكثر شيء ترغب بتحقيقه حاليا أجابت: " مش عارف...يمكن انه نرجع لعقلي وننتبه لروحي، اولادي ينجحوا في حياتهم و تنتهى عليهم كأم، تبانلي مشكلتي ما تكملش الا بموت واحد منا يا انا يا هي، ساعات نندم على هذا التفكير لكن هي السبب الرئيسي لمشاكلي، نطلب ربي يسامحني برك على هادا التفكير بصح الله غالب الامر فوق طاقتي".

- نتيجة 1: من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة و المقابلة المعدة من قبل الباحثة على الحالة الرابعة تبين لنا أن السيد ش.س 49 سنة تعاني من التوتر والقلق وأيضا من اكتئاب الشديد و الحزن، وعدم تقدير الذات، كما تعاني من حرمان عاطفي منذ طفولتها انعكس سلبا على حياتها عموما وازدادت هذه الاعراض تفاقما بعد التعافي من كورونا مما اثر سلبا على صحتها النفسية.

وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014 على السيدة ش.س 49 سنة، تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة (4).

النتيجة	عدد التكرارات					الابعاد
	مطلقاً (0)	نادراً (01)	أحياناً (02)	غالباً (03)	دائماً (04)	
منخفض	0	0	4	6	1	الأعراض الجسمانية
منخفض	0	0	0	5	3	الوسواس القهري
منخفض	0	0	3	4	0	الحساسية التفاعلية
منخفض	0	1	2	7	1	الاكتئاب
منخفض	0	1	3	6	0	القلق
تحت المتوسط	1	0	1	2	0	العداوة
فوق المتوسط	1	5	1	1	0	قلق الخواف
متوسط	0	3	0	3	0	بارا نوبيا
جيد	0	8	0	1	0	الذهانية
منخفض	0	3	0	5	1	العبارات الاخرى

نلاحظ من خلال الجدول ان السيدة ش.س 49 سنة تحصل على نتائج منخفضة في كل من الابعاد التالية: الاعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب والقلق.

وتحصلت على نتيجة تحت المتوسط في بعد العداوة، ومتوسط في بعد البارانوبيا و فوق المتوسط في قلق الخواف.

- نتيجة 2: من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الرابعة السيدة ش.س 49 سنة

قد أثر فيروس كورونا على صحتها النفسية بعد التعافي سلبا في الابعاد التالية: الاعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب والقلق.

- **النتيجة العامة للحالة الرابعة:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الرابعة بعد التعافي كان سلبيا ومنه الصحة النفسية للحالة غير سليمة وهي بحاجة ماسة الى التكفل والرعاية النفسية.

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل، كانت نتائج الدراسة كالآتي:

- **النتيجة العامة للحالة الأولى:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الأولى بعد التعافي كان سلبيا .
- **النتيجة العامة للحالة الثانية:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الثانية بعد التعافي كان إيجابيا.
- **النتيجة العامة للحالة الثالثة:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الثالثة بعد التعافي كان سلبيا ومنه الصحة النفسية للحالة غير سليمة. **النتيجة العامة للحالة الرابعة:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014، نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الرابعة بعد التعافي كان سلبيا في الأبعاد التالية: الاعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب والقلق.
- ومنه الصحة النفسية للحالة غير سليمة وهي بحاجة ماسة الى التكفل والرعاية النفسية، وهذا ما سنقوم بمناقشته من خلال الفرضيات وضوء الدراسات السابقة في الفصل الموالي.

الفصل السادس

مناقشة الفرضيات في

ضوء الدراسات

السابقة

تمهيد: انطلاقاً من الاجراءات المنهجية للدراسة بما فيها خطوات الدراسة الاستطلاعية والاساسية ومن خلال عرض نتائج دراسات الحالات وتفسيرها نقوم في هذا الفصل بمناقشة فرضيات بحثنا في ضوء الدراسات السابقة.

1. نص الفرضية الأولى:

- تتمثل الآثار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا بنوعيه دلنا وأومكرون لدى فئة الراشدين على الصحة النفسية في الاضطرابات التالية : الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري.
- **نتائج الحالة الأولى:** إن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الاولى كان سلبيا وظهر في زيادة التوتر النفسي و عدم القدرة على التكيف الذي يعتبر عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة أخرى، مما ادى الى نقص الدافعية المهنية ودخول في صراع نفسي مع المقاومة ادى الى الانسحاب لتفادي الانهيار، ومنه نستنتج الاثر السلبي الواضح على الصحة النفسية للحالة بعد التعافي من فيروس كورونا.
- ومن خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الأولى وجدنا ارتفاع لمجموع درجاته في 4 أبعاد حسب المقياس وهي كالتالي: الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية والقلق والاكتئاب وهذه كلها أعراض تم ربطها بفترة ما بعد التعافي من فيروس كورونا ومنه تعد الحالة الاولى غير سليمة في الصحة النفسية في هذه الابعاد، في حين تعد سليمة في الصحة النفسية في الابعاد التالية: الاعراض الجسمانية، العداوة، قلق الخوف، البرانويا والذهانية، والدليل هو انخفاض مجموع درجاتها حسب نتائج مقياس الصحة النفسية.
- **ومنه تحققت الفرضية الأولى مع الحالة الاولى في وجود في الاضطرابات التالية:** الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري بعد التعافي مع وجود اضطراب اخر المتمثل في الحساسية التفاعلية.
- نتائج الحالة الثانية:** من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة و شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة على الحالة الثانية تبين لنا أن السيد ق.أ 46 سنة كانت تعاني قبل وأثناء الإصابة بفيروس كورونا من مشاكل نفسية متعددة نذكر أهمها: القلق، قلق الموت، الوسواس القهري، وسواس النظافة، وأيضاً اضطراب ما بعد الصدمة الذي رافقها لسنوات من بعد وفات زوجها،

وبعد التعافي تخلصت من كل هذه الاضطرابات وعادت لحياة طبيعية مريحة بنشاط وحيوية الشباب، نتيجة مواجهتها أزمة الاصابة بالفيروس وبالتالي التعافي منه، و هذا ما يعرف في علم النفس بالعلاج بالصدمة أو العلاج بالتعرض (**Exposure therapy**) وهي تقنية تستعمل في العلاج السلوكي.

- من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الثانية ظهر ان السيدة ق.أ. 46 سنة قد أثار فيروس كورونا على صحتها النفسية بعد التعافي ايجاباً وهذا من خلال انخفاض مجموع درجاتها في 6 أبعاد حسب المقياس وبالتالي تعتبر المفحوصة سليمة نفسياً في الأبعاد التالية: الاعراض الجسمانية ، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق،، العداوة، قلق الخوف، والوسواس القهري، ومتوسط في مجموع درجاته في بعد: البرانويا والذهانية وبالتالي تعتبر الحالة الثانية سليمة نفساً بعد التعافي من كورونا.
- **ومنه لم تحققت الفرضية الأولى مع الحالة الثانية في وجود في الاضطرابات التالية :** الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري بعد التعافي من فيروس كورونا.
- **نتائج الحالة الثالثة:** من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة و المقابلة المعدة من قبل الباحثة على الحالة الثالثة تبين لنا أن السيد ر.ع 64 سنة يعاني من التوتر والقلق وايضا من اكتئاب و الحزن ، حيث بدى على ملامحه التعب والارهاق وكانت تنتابه فترات قليلة من الشرود وعدم الانتباه وهذا ينبهنا الى اصابته على مستوى الذاكرة مما سبب له النسيان وعدم التركيز مع انكاره للمرض وعدم اعترافه بعجزه كهروب من واقع يعتبره اليم وقاسي لدرجة الياس من الحياة مع نظرة سوداوية وانتظار الموت تؤكد اصابته بالاكتئاب.
- **ومنه تحققت الفرضية الاولى مع الحالة الثالثة في وجود في الاضطرابات التالية :** الاكتئاب، القلق، بعد التعافي من فيروس كورونا. ولم تتحقق في اضطراب الوسواس القهري.
- **نتائج الحالة الرابعة:** من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة الرابعة السيدة ش.س 49 سنة قد أثار فيروس كورونا على صحتها النفسية بعد التعافي سلبياً في الأبعاد التالية: الاعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب والقلق.
- **النتيجة العامة للحالة الرابعة:** من خلال تطبيق كل من شبكة المقابلة المعدة من قبل الباحثة ومقياس الصحة النفسية المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان سعود وبخوش 2014،

- نستنتج أن أثر فيروس كورونا على الصحة النفسية للحالة الرابعة بعد التعافي كان سلبياً ومنه الصحة النفسية للحالة غير سليمة وهي بحاجة ماسة إلى التكفل والرعاية النفسية.
- ومنه تحققت الفرضية الأولى مع الحالة الرابعة في وجود الاضطرابات التالية: القلق، الاكتئاب، والوسواس القهري.
- نتيجة مناقشة الفرضية الأولى في ضوء الدراسات السابقة: الفرضية الأولى تحققت مع الحالات الأولى والثالثة والرابعة ولم تتحقق مع الحالة الثانية، وتحققت على ضوء الدراسات السابقة الأولى والثانية، بالإضافة إلى اكتشاف اضطرابات عصبية وانفعالية أخرى: اضطراب ما بعد الصدمة، حالات الذهان، الخرف، زيادة الإدمان، الانتحار واضطراب النوم.
- الدراسة الأولى: عنوان الدراسة: تأثير حالات ما بعد COVID على الصحة العقلية: دراسة مقطعية في اليابان والسويد.
- الهدف منها: فحصت هذه الدراسة العلاقة بين حالات ما بعد COVID والصحة العقلية.
- العينة: كان تصميم الدراسة الحالية عبارة عن دراسة دولية وتعاونية ومستعرضة في اليابان والسويد من 18 مارس إلى 15 يونيو 2021. وشملت البيانات التي تم تحليلها 763 بالغاً شاركوا في استطلاعات عبر الإنترنت في اليابان والسويد وقدموا بيانات كاملة.
- مقاييس الدراسة: تم قياس الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق ضغط ما بعد الصدمة باستخدام مقياس الخوف (FCV-19S)، استبيان صحة المريض (PHQ-9)، اضطراب القلق العام (GAD-7)، وتأثير مقياس الأحداث المنقح (IES-R).
- نتيجة الدراسة 01:
- أظهرت النتائج أن حوالي نصفهم ظهرت عليهم أعراض جسدية بعد COVID-19 وأن حالات ما بعد COVID يمكن أن تؤدي إلى ظهور اضطرابات عقلية، لوحظت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) أو الاكتئاب أو القلق لدى الأشخاص الذين تعافوا من COVID-19، قد يكون القلق والاكتئاب شائعين بعد ستة أشهر من التعافي من COVID-19، والأشخاص الأكثر شدة في المرحلة الحادة من COVID-19 هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب والقلق.
- الدراسة الثانية: المصدر: الجزيرة

- تصريحات الدكتور د. أسامة ابو الرّب
- **نتيجة الدراسة 02:**
- التعافي من كورونا لا يعني انتهاء المشاكل، هناك الإعياء المستمر وصعوبة التنفس، بالإضافة إلى الاكتئاب والقلق وحالات الذهان والخرف، من الدراسات المتوفرة حتى الآن، فإن فيروس كورونا يؤثر على المجتمع بشكل عام، وتتطور حالات من رهاب كورونا والقلق والوسواس القهري وزيادة الإدمان والانتحار، وهو يؤثر على المصابين به أثناء الإصابة وبعد الإصابة، وقد تصل الإصابات النفسية بعد الإصابة بكورونا إلى 50% من المرضى.
- ومنه الفرضية الاولى " تتمثل الآثار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا بنوعيه دلنا وأومكرون لدى فئة الراشدين على الصحة النفسية في الاضطرابات التالية: الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري " .
- 2. **نص الفرضية الثانية:**
- توجد علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلنا وأومكرون.
- نتائج الحالة الاولى:** لم تتحقق الفرضية الثانية بوجود علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلنا وأومكرون.
- **نتائج الحالة الثانية:** تحققت الفرضية الثانية بوجود علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلنا وأومكرون.
- **نتائج الحالة الثالثة:** لم تتحقق الفرضية الثانية بوجود علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلنا وأومكرون.
- **نتائج الحالة الرابعة:** لم تتحقق الفرضية الثانية بوجود علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلنا وأومكرون.
- **نتيجة مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة:**
- نستنتج مما سبق ان الفرضية الثانية، وعلى ضوء الدراسات الحديثة السابقة لم تتحقق مع الحالة الاولى والثالثة والرابعة، وتحققت مع الحالة الثانية.

- تقرير: يوكو نيبودا، الأخصائية النفسية والمتحدثة باسم مجلس العلاج النفسي بالمملكة المتحدة (BBC NEWS، 2020).
- العنوان: ماذا تعرف عن الآثار النفسية طويلة الأمد للإصابة بكوفيد-19؟
- نتيجة الدراسة: تشير نيبودا إلى أن الوباء انعكس إيجاباً على الصحة النفسية لبعض الناس، وقد يدوم هذا الأثر أيضاً لفترة طويلة، وترى أن تجربة الحجر الصحي خففت مستويات القلق لدى بعض الناس الذين كانوا يعانون من الضغوط النفسية في العالم الخارجي قبل الوباء، وذلك لأنهم شعروا بالحرية والأمان بقضاء ساعات أطول في المنزل، شجعهم على تحقيق التوازن بين الحياة العملية والحياة العائلية، ويرى الخبراء أن ممارسة الهوايات في وقت الفراغ الإضافي، أسهمت في زيادة الشعور بالرضا وخففت الضغوط النفسية لدى الكثيرين.

الخلاصة العامة:

- من خلال عرض مناقشة الفرضية الأولى والثانية بعد نتائج دراسة الحالات الأربعة من فئة الرشدين المتعافين من فيروس كورونا وفي ضوء الدراسات السابقة، توصلنا إلى النتائج التالية:
- تحققت الفرضية الأولى مع الحالة الأولى والثالثة والرابعة، ولم تتحقق مع الحالة الثانية.
- تحققت الفرضية الثانية مع الحالة الثانية، ولم تتحقق مع الحالة الأولى والثالثة والرابعة.
- ومنه توصلت نتائج دراستنا إلى اثبات:

أولاً:

- تتمثل الآثار النفسية للمتعافين من فيروس كورونا بنوعيه دلتا وأومكرون لدى فئة الراشدين على الصحة النفسية في الاضطرابات التالية: الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري، بالإضافة إلى تشخيص اضطرابات نفسية أخرى من خلال دراسة الحالة التي قمنا بها، تمثلت في: الحساسية التفاعلية، الأعراض الجسدية، العداوة، الذهانية، بالإضافة إلى اضطرابات أخرى تم تشخيصها من خلال الدراسات السابقة وتمثلت في: اضطراب ما بعد الصدمة، اضطرابات عقلية، الذهان، الخرف، رهاب كورونا، الإدمان والانتحار.

ثانياً:

وجود علاقة ايجابية بين الحالة النفسية والصحة النفسية للمرضى المتعافين من كوفيد بنوعيه دلنا وأومكرون، وتمثلت في تخلص الحالة الثانية من الاضطرابات التالية:

القلق، قلق الموت، الوسواس القهري، وسواس النظافة، وأيضا اضطراب ما بعد الصدمة.

- وهذا ما اثبتته دراستنا من خلال تطبيق الملاحظة المباشرة وشبكة المقابلة المعدة من طرف الباحثة و تطبيق مقياس الصحة النفسية **SCL-90R** المقنن على البيئة الجزائرية من قبل الباحثتان سعود ويخوش 2014.
- ومما عزز تحقق الفرضية الثانية تقرير: يوكو نيبودا، الأخصائية النفسية والمتحدثة باسم مجلس العلاج النفسي بالمملكة المتحدة (BBC NEWS، 2020) ، على وجود اثار نفسية ايجابية على بعض الحالات من بعد التعافي من فيروس كورونا.
- وان كانت نسبتها أقل بكثير من الاثار النفسية الغير سليمة للمتعافين من فيروس كورونا على الصحة النفسية.

الخاتمة

وفي ختام بحثنا يمكن القول أننا استطعنا بفضل الله ومنتته، أن نسلط الضوء على معظم الجوانب المتعلقة بموضوع دراستنا " الآثار النفسية الناتجة عن الإصابة بفيروس كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية للمتعافين منه من فئة الراشدين ".

مع مراعاة كافة الجوانب النظرية والمنهجية والتطبيقية أيضا، وقد عرضنا كل المفاهيم بالجانب النظري من البحث التي لها علاقة بموضوعنا، فكل موضوع متعلق بالفيروس كورونا بتداعياته يثير اهتمام العام قبل الخاص من المتابعين لتطوراته ابتداءً اول ظهور له 2019 الى يومنا هذا، و توجه الباحثين في مجال علم النفس نحو محاولة دراسة ومعرفة كل ما يتعلق بالصحة النفسية بعد التعافي من فيروس كورونا، مما يجدر الاشارة اليه انه موضوع حديث يفتقر الى المراجع والدراسات، إننا نطمح ان تكون نتائج دراسة الحالات التي قمنا بها تجيب على بعض التساؤلات المهمة في هذا الموضوع الثري المتعلق بسلامة الصحة النفسية للمتعافين.

تطلبت منا هذه الدراسة جهدا كبيرا في البحث والتطبيق، يضاف إلى ذلك الجوانب الشخصية التي فرضت نفسها بالبحث، من صعوبة إيجاد المصادر والمراجع بسبب حداثة الموضوع وقلة الابحاث فيه، إلى جانب ضيق الوقت بسبب الامتحانات، العمل و أسباب أخرى خاصة نتحفظ عليها.

في الاخير توصلنا انه مازلنا نحتاج للمزيد من الأبحاث لفهم تداعيات الصحة النفسية على المتعافين من فيروس كورونا خاصة في اثرها الايجابي على الصحة النفسية، لذا باب البحث ثري ينتظر كل باحث جاد، نسال الله ان تكون دراستنا ذات فائدة لقارئها، ونسال الله التوفيق للجميع.

توصيات واقتراحات

من خلال اطلعنا وبحثنا نثمن التوصيات والاقتراحات التالية:

- العمل على التخفيف من المعاناة وتعزيز حقوق الإنسان وتحسين الصحة النفسية لجميع الأشخاص المتضررين من كوفيد-19 .
- تعزيز التأقلم الإيجابي والرفاه النفسي الاجتماعي في صفوف السكان من خلال التواصل الفعال بشأن كوفيد-19 واثاره على الصحة النفسية بعد التعافي.
- تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص المعرضين للشدائد الناجمة عن الجائحة.
- زيادة فرص الحصول على الرعاية الجيدة والميسورة التكلفة لأمراض الصحة النفسية في إطار الخدمات الصحية والاجتماعية كجزء من التغطية الصحية الشاملة، خاصة للمتعاين من الكوفيد 19.
- تلبية احتياجات العاملين في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية وغيرهم من الفئات السكانية المعرضين للخطر.
- ضمان جمع البيانات المتعلقة بالصحة النفسية وكوفيد-19 بما يشمل البيانات المتعلقة بتعاطي مواد الإدمان ومظاهر الاضطرابات العصبية للمتعاين، وتحليل تلك البيانات والإبلاغ عنها لتوجيه الإجراءات ودعم الدراسات لتحديد الاضرار النفسية و بالتالي طرق التكفل بها وعلاجها.
- إدماج الصحة النفسية والاعتبارات النفسية والاجتماعية ضمن استراتيجيات الحد من مخاطر الطوارئ وإدارتها في شتى القطاعات ومراحل الطوارئ.

أولاً مراجع اللغة العربية:

أ. الكتب:

- احلام يحيى . (07 06، 2015). نظرة عامة حول مفهوم العلاقة الانسانية والصحة النفسية.
- احمد محمد عبد الخالق. (2003). اصول الصحة النفسية (المجلد ط 02). (دار المعرفة الجامعية، المحرر) مصر.
- ادريس زغدي. (2014). تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعمى، رسالة ماستر منشورة. 56. بسكرة - الجزائر: كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة محمد خيضر.
- . حامد عبد السلام زهران. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الإصدار ط 2). مصر: عام الكتب للنشر والتوزيع.
- حامد عبد السلام زهران. (2003). دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي (الإصدار ط 1). مصر: عام الكتب للنشر والتوزيع.
- اشرف محمد عبد الغني. (2021). المدخل الى الصحة النفسية. ط 1. مصر . الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- خالد حامد. (2008). منهجية البحث في العلوم الاجتماعية والانسانية. جسور للنشر والتوزيع.
- زين الدين ناصر، و فالح يمينة. (16 06، 2016). الصحة النفسية للراشدين بتحقيق الامن النفسي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة محمد لخضر الوادي ، الصفحات 213-227.
- سامر رضوان جميل. (2009). الصحة النفسية (الإصدار ط 1). الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- صالح حسن الداھري. (2005). مبادئ الصحة النفسية. ط 1. الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد شاذلي. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية (الإصدار ط 1). مصر: المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع.
- عبد السلام عبد الغفار. (2007). مقدمة في الصحة النفسية (الإصدار ط 1). الاردن: دار الفكر.
- عبد المطلب امين القريطي. (1998). في الصحة النفسية (الإصدار ط 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عطاء الله فؤاد الخالدي، و دلال سعد الدين العلمي. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتنكيف والتوافق. عمان الاردن، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- موسي جبريل ، و اخرون. (2012). التنكيف والرعاية الصحية النفسية. فلسطين: جامعة القدس المفتوحة.
- نازك عبد الحليم قطيشات، و امل يوسف التل. (2009). قضايا في الصحة النفسية. ط 1. لبنان: داركنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.

- ب. معاجم:
- علي بن هادية ، و اخرون. (1991). القاموس الجديد للطلاب. ط 7. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- ج. رسائل جامعية:
- فاطمة سعود ، و سميرة بخوش . (2014). الخصائص السيكمترية لمقياس الصحة النفسية SCL-90R دراسة ميدانية. جامعة يوسف علي بليدة جامعة محمد بوضياف مسيلة.
- د. المواقع الإلكترونية:
- BBC NEWS. (11 03، 2020). فيروس كورونا: ماذا تعرف عن الآثار النفسية طويلة الأمد للإصابة بكوفيد-19؟ <https://www.bbc.com>
 - D.W. (04 07، 2021). ثلث المتعافين من كورونا بعنوان اضطرابات نفسية: <https://www.dw.com>
 - اسامة ابو الرّب. (03 03، 2021). ما اثار فيروس كورونا على الصحة النفسية وهل تسبب الاكتئاب وتدفع الى الانتحار. شبكة الجزيرة الاعلامية: <https://www.aljazeera.net>
 - ايلاف. (06 20، 2022). احصاءات انتشار كرونة في الجزائر. (لندن، المحرر) <https://elaph.com>
 - برتش كيه توش. (04 23، 2022). فيروس كورونا ما هو وكيف يمكن وقاية نفسي منه؟ MAYO CLINIC: <https://www.mayoclinic.org>
 - جريدة الشروق. (02 29، 2022). سنتان تمران على اعلان اول حالة اصابة بكورونا في الجزائر. <https://www.echoroukonline.com>
 - جريدة العرب الاقتصادية الدولية . (11 10، 2022). القلق من الفيروس لا ينتهي. جريدة العرب الاقتصادية الدولية: <https://www.aleqt.com>
 - حسام الدين اسلام. (02 05، 2021). (تركيا، المحرر) الاتضول: <https://www.aa.com.tr>
 - روينس ميشال. (06 18، 2022). فيروس كورونا ماسبب مخاوف الخبراء من سلالاتي اومكرون الجديدة. BBC News Arabic: <https://www.bbc.com>
 - علاجك الطبية. (2022). اول اعراض كورونا. <https://www.ilajak.com>
 - فرانس24/ رويترز. (11 02، 2021). <https://www.france24.com>

- كيه توش برتش. (2022، 04 23). ماهو كوفيد 19 وكيف يمكنني حماية نفسي منه. [/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)
- معتصم البارودي. (2022، 03 01). كوفيد طويل الأمد جائحة ما بعد الجائحة. Scientific American: <https://www.scientificamerican.com>
- يشيم سرت قره ارسلان. (2020، 04 04). كورونا كل ما تحتاج معرفته عن الفيروس. [/https://www.aa.com.tr](https://www.aa.com.tr)
- يونيسف. (2022، 03 02). منظمة يونيسف الدولية: [/https://www.unicef.org](https://www.unicef.org) ثانياً مراجع اللغة الاجنبية:
- Matsumoto, K., Hamatani, S., Shimizu, E., Käll, A., & Andersson, G. (2022, 04 04). *Impact of post-COVID conditions on mental health: a cross-sectional study in Japan and Sweden*. Récupéré sur <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com>
- La Dépêche du Midi: <https://www.ladepeche.fr>
- Fauzi Asmoun .(2022 ،01 22) .*Des conséquences psychologiques très lourdes* .
- UNICEF .(2007) .*psychosocial support of children in emergencies*, Retrieved <http://www.unicef.org>
- D.W. (11 03, 2020). DEUTCH WILL: <https://p.dw.com/p/3ZETf>

الملحق "01"

شبكة المقابلة العيادية من اعداد الطالبة زهرة جلولي

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علم نفس عيادي

جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"

2022/2021

- 01 المعلومات الشخصية:

الاسم :.....

- الجنس : انثى ذكر

- السن:.....

- الحالة الاجتماعية : اعزب متزوج مطلق ارمل

- المستوى التعليمي:.....

- المهنة :.....

المستوى الاقتصادي:.....

السكن :.....

- ترتيبه في العائلة :

- عدد الاخوة : الذكور ، الاناث

- الاب : متوفي ،على قيد الحياة

- الام : متوفية ،على قيد الحياة

- عدد الابناء : الذكور ، الاناث
- 02 السيمائية العامة:
- البنية الجسمية :
- الهندام :
- السلوك الظاهري: هادئ، نشيط ، فوضوي
- السلوك التعبيري : يستجيب للسؤال ، يرفض الاجابة عن السؤال
- الانتباه والتركيز :
- المزاج : متقلب ، معتدل، متوتر
- الصوت: منخفض، متوسط، مرتفع
- 03 التاريخ المرضي:
- ماهي الامراض التي تعاني منها؟
- هل هناك من أفراد عائلتك من هو مصاب بمرض عضوي او نفسي ؟
- متى ظهر لديك الاصابة بالكوفيد 19 او كيف اكتشفته؟
- ماهي الاعراض الاولى التي ظهرت عليك؟
- مما عانيت قبل تشخيص إصابتك؟

- متى كان تاريخ تشخيص إصابتك؟

- كيف كانت ردة فعلك عند إعلامك بأنك مصاب بالكوفيد 19؟

- كيف كانت ردة فعل اسرتك بعد علمهم بإصابتك؟

- ما هو العلاج الذي اعتمدت عليه؟

- ماهي العلاجات التقليدية التي قمت باللجوء إليها حين اكتشفت إصابتك بالكوفيد 19؟

- نوع الإصابة: كوفيد دلتا ، كوفيد اومكرون

- اخذت اللقاح: نعم لا

- ما نوع اللقاح: سبوتنيك سينوفاك أسترازينيكا

- عالجت بالمستشفى: نعم لا

- هل كنت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة قبل الإصابة بالكوفيد 19؟ نعم لا

- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها:

- مشاكل نفسية:

- امراض مزمنة:

- هل اصبحت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة بعد التعافي من الكوفيد 19؟ نعم لا

- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها:

- مشاكل نفسية:

- امراض مزمنة:

- هل شفيت من مشاكل نفسية او امراض مزمنة بعد التعافي من الكوفيد 19؟ نعم لا

- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها:

- مشاكل نفسية:.....
- امراض مزمنة:.....
- 04 التاريخ الشخصي العائلي والعلائقي :
- كيف كانت طفولتك من حيث السكن، التربية، الروضة؟
- كيف هي علاقتك بزوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- كيف هي علاقتك بأبنائك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- صف لي علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- وكيف تتعامل مع مشاكل مع زوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- كيف هي علاقتك بمديرك في العمل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- كيف هي علاقتك بزملائك في العمل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19 .
- هل تعاني من مشاكل في عملك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- هل تحس ان الوظيفة التي انت تعمل بها تسبب لك القلق او الحزن او الضغط؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- كيف تنظر الى عملك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- أهو متعب بالنسبة لك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- كيف تتعامل مع مشاكلك مع زوجك/ زوجتك وأبنائك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- من بعد إصابتك بالكوفيد 19 هل لاحظت تغير معاملة اسرتك معك؟
- حسب اعتقادك، كيف ينظر لك الآخرون؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- **05 المعاش النفسي والاجتماعي للحالة: قبل اثناء وبعد الإصابة.**
- ماهي المشاعر التي تتناوبك عند تذكرك بأنك أصبحت عاجزا بعض الشيء عن أداء مهامك المعتادة؟
- هل انت راض / راضية عن علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- ماذا تخطط للمستقبل؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- هل تتلقى الدعم من قبل عائلتك؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- من هو أكثر شخص يهتم بك حاليا؟ اثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- ما هو أكثر شيء ترغب بتحقيقه ويهمك حاليا؟

الملحق "02"

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

و وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

الطالبة : جلولي زهرة.

سنة جامعية 2022/2021

في إطار إعداد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي ،يسرني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يتضمن مجموعة من العبارات حول موضوع الصحة النفسية ومعرفة ان كان هناك اثار نفسية لفيروس كورونا

على المتعافين.

فالرجاء منكم الإجابة على العبارات المقدمة لكم بتمعن وضعوا علامة (✓) أمام الجواب المناسب وأعلموا أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما هو تعبير عن حالتكم النفسية بعد الشفاء من فيروس كورونا (كوفيد19) .

ذكر

انثى : الجنس :

- السن :

- الحالة الاجتماعية: اعزب متزوج مطلق ارمل

ضع علامة (✓) امام الاختيار المناسب لحالتك:

رقم	العبرة	دائما	غالبا	احينا	نادرا	مطلقا
01	الصداع المستمر.					
02	النفرة والارتعاش.					
03	حدوث أفكار سيئة.					
04	الدوخة مع الاضفرار.					
05	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي.					
06	الرغبة في انتقاد الآخرين.					
07	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكاري.					
08	الاعتقاد بأن الآخرين مسؤولون عن مشاكلي.					
09	الصعوبة في تذكر الأشياء.					
10	الانزعاج بسبب الإهمال و عدم النظافة.					
11	يسهل استشارتي بسهولة.					
12	الشعور بالألم في الصدر والقلب.					
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع.					
14	الشعور ببطئ وفقدان الطاقة					
15	تراودني أفكار للتخلص من الحياة.					
16	أسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون.					
17	أشعر بالارتجاف.					
18	لا أثق في الآخرين.					
19	أعاني من فقدان الشهية.					
20	أشعر بالخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين.					
21	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل.					
22	أشعر بالخوف فجأة وبدون سبب محدد.					

					23	أشعر بعدم القدرة على التحكم في الغضب.
					24	أخاف من الخروج من البيت.
					25	أنتقد ذاتي بسبب القيام ببعض الأشياء.
					26	أشعر بالألم في أسفل الظهر.
					27	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام.
					28	أشعر بالوحدة.
					29	أشعر بالحزن (الاكتئاب).
					30	أشعر بالانزعاج على الأشياء بشكل كبير.
					31	أشعر بفقدان الاهتمام بالأشياء.
					32	أشعر بالخوف.
					33	أشعر بأنه يسهل إيذائي.
					34	اطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة.
					35	أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني.
					36	أشعر بأن الآخرين غير ودودين.
					37	أقوم بعمل الأشياء ببطء شديد.
					38	أشعر بزيادة في ضربات القلب.
					39	مقارنة بالآخرين، وأشعر بأني أقل قيمة منهم.
					40	أشعر بتشنج في عضلاتي.
					41	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين.
					42	أشعر بصعوبة في النوم.
					43	أفحص ما أقوم به عدة مرات.
					44	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
					45	أخاف من السفر.
					46	صعوبة التنفس.
					47	أشعر بالسخونة والبرودة في جسمي.
					48	أتجنب أشياء معينة.
					49	أشعر بعدم القدرة على التفكير.
					50	أشعر بالخدر والتنميل في الجسم.

					51	أشعر بانغلاق الحلق وعدم القدرة على البلع.
					52	أشعر بفقدان الأمل في المستقبل.
					53	أواجه صعوبة في التركيز.
					54	أشعر بضعف عام في أعضاء جسمي.
					55	أشعر بالتوتر.
					56	أشعر بالثقل باليدين والساقين.
					57	أخاف من الموت.
					58	الإفراط في النوم.
					59	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي.
					60	تراودني أفكار غريبة.
					61	أستيقظ من النوم مبكراً.
					62	أقوم بإعادة نفس الأشياء عدة مرات.
					63	أعاني من النوم المتقطع.
					64	أشعر بالرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء.
					65	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين.
					66	أشعر بحساسية زائدة في التعامل مع الآخرين.
					67	أشعر بالخوف من التواجد في التجمعات البشرية.
					68	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير.
					69	أشعر بحالات من الخوف والتعب.
					70	أشعر بالخوف من التواجد في الأماكن العامة.
					71	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد.
					72	أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيداً.
					73	الآخرون لا يقدرّون أعالي.
					74	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس.
					75	أشعر بالضيق وكثرة الحركة.
					76	أشعر بأنني غير مهم.
					77	أشعر بأنّ أشياء سيئة سوف تحدث لي.
					78	أقوم بالصراخ ورمي الأشياء.

					79	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين.
					80	أشعر بأن الآخرين سيستغلونني.
					81	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية.
					82	توجد عندي تخيلات وأفكار غريبة.
					83	أعتقد بأنه يوجد خلل ما في جسمي.
					84	أشعر بأنني غير قريب وبعيد من الآخرين.
					85	عندي مشكلة في عقلي.

ملحق "03" دراسة الحالة الأولى

شبكة المقابلة العيادية من اعداد الطالبة زهرة جلولي

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علم نفس عيادي

2022/2021

- 01 المعلومات الشخصية:

الاسم : م.ق

- الجنس : انثى ذكر

- السن: 40

- الحالة الاجتماعية : اعزب متزوج مطلق ارمل

- المستوى التعليمي: BAC+7

- المهنة : موظف.

المستوى الاقتصادي: متوسط

السكن : سكن فردي مع الاسرة الصغيرة

- ترتيبه في العائلة : اصغر فرد في الاسرة

- عدد الاخوة : الذكور 0 ، الاناث 3- الاب : متوفي ، على قيد الحياة - الام : متوفية ، على قيد الحياة

- عدد الابناء : الذكور ، الاناث
- 02 السيمائية العامة:
- البنية الجسمية : طويل ، متوسط الوزن.
- الهندام : متناسق ، مناسب لسنه ومنصبه.
- السلوك الظاهري: هادئ.
- السلوك التعبيري : يستجيب للسؤال ، ويرد عنه بسهولة وايجابية.
- الانتباه والتركيز : جيد.
- المزاج : معتدل.
- الصوت : متوسط و واضح.
- 03 التاريخ المرضي:
- ماهي الامراض التي تعاني منها؟
- لا اعاني من أي مرض مزمن لكن عندي نقص في درجة النظر.
- هل هناك من أفراد عائلتك من هو مصاب بمرض عضوي او نفسي ؟
- امراض نفسية غير موجودة لكن امراض عضوية كان الوالد عنده ضغط الدم و اختي ايضا مثله.

- متى ظهر لديك الاصابة بالكوفيد 19 او كيف اكتشفته؟
- في شهر اوت 2020 إثر فحص **PCR** روتيني في الاطار المهني.
- ماهي الاعراض الاولى التي ظهرت عليك؟
- لا شيء لأنني اعتبرت حامل للفيروس و هذا لا يظهر عليه أي عرض.
- مما عانيت قبل تشخيص إصابتك؟
- لا شيء.
- متى كان تاريخ تشخيص إصابتك؟
- الاحد 20 اوت 2020.
- كيف كانت ردة فعلك عند إعلامك بأنك مصاب بالكوفيد 19؟
- كان رد فعل ايجابي تقبلت الامر وتوجهت الى المستشفى لإكمال الفحوصات.
- كيف كانت ردة فعل اسرتك بعد علمهم بإصابتك؟
- استقبل الخبر بقلق وخوف في الاول ثم تم تقبل الامر والتكيف معه.
- ما هو العلاج الذي اعتمدت عليه ؟
- علاج طبي.
- ماهي العلاجات التقليدية التي قمت باللجوء إليها حين اكتشفت إصابتك بالكوفيد 19؟

- استعملت تيزان كعلاجات تكميلية مع الاكثار من عصائر التي تحتوي على فيتامين C.
- نوع الاصابة : كوفيد دلتا ، كوفيد اومكرون
- اخذت اللقاح : نعم لا
- ما نوع اللقاح: سبوتنيك سينوفاك أسترازينيكا
- عالجت بالمستشفى: نعم لا
- هل كنت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة قبل الاصابة بالكوفيد 19؟ نعم لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: لا توجد
- امراض مزمنة: لا يوجد
- هل اصبحت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة بعد التعافي من الكوفيد 19؟ نعم لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: اصبحت اعاني من القلق.
- امراض مزمنة: أصبح عندي مشكلة في الذاكرة وكثرة النسيان مع زيادة النقص في معدل النظر.
- 04 التاريخ الشخصي العائلي والعلائقي :
- كيف كانت طفولتك من حيث السكن، التربية، الروضة؟
- بالنسبة للسكن كان سكن مع العائلة الكبيرة وكانت التربية تقليدية اما عن الروضة احتفظ بأفكار ايجابية عنها.

- كيف هي علاقتك بزوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- قبل الإصابة بيننا التوافق وعلاقة جيدة ،اثناء فترة المرض توطدت العلاقة اكثر واستمرت بنفس الوتيرة بعد الشفاء.
- كيف هي علاقتك بأبنائك ؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- لا يوجد ابناء لحد الان.
- وكيف تتعامل مع مشاكل مع زوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد19.
- قبل الإصابة كان صدري رحب وكنت استوعب الطرف الاخر اثناء الإصابة مرت بهدوء بعد الإصابة نوع من القلق في التعامل مع المشاكل من جهتي.
- كيف هي علاقتك بمديرك في العمل؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- قبل الإصابة كنت متقبل العمل والضغوطات المهنية وكانت عندي روح المبادرة، أثناء المرض زادت الضغوطات وكثرت المشاكل في العمل مع وجود علاقة متوترة مع المدير بدأت في مرحلة المقاومة لكن بعد الشفاء بقيت العلاقة جد متوترة لدرجة فكرت في لحظة ما التوقف عن العمل.
- كيف هي علاقتك بزملائك في العمل ؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19 .
- قبل الإصابة بالكوفيد علاقتي جيدة مع الزملاء ينتابها الاحترام والتقدير ،اثناء المرض بقيت بنفس الوتيرة وبعد الشفاء استمرت العلاقة جيدة و زاد الاحترام المتبادل.

- هل تعاني من مشاكل في عملك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الاصابة لم تكن توجد مشاكل وان وجدت بسيطة اثناء، الاصابة كانت بداية المشاكل وبعد الشفاء تفاقمت المشاكل و زاد التوتر في العمل.
- هل تحس ان الوظيفة التي انت تعمل بها تسبب لك القلق او الحزن او الضغط؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الاصابة لم تكن مصدر قلق وحزن لكن اثناء المرض بدأت المشاكل وبعد الشفاء تفاقمت المشاكل لدرجة لم تعد تطاق واصبحت مصدر للقلق والضعف.
- من بعد إصابتك بالكوفيد 19 هل لاحظت تغير معاملة اسرتك معك؟
- لاحظت تغير ايجابي ، زادت الرعاية والاهتمام وايضا اصبحت العلاقات اكثر ترابط وتماسك.
- حسب اعتقادك، كيف ينظر لك الاخرون؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الاصابة بالكوفيد نظرة الاخرين لي كانت عادية عند الاصابة كان تعاطف من المحيط وبعد الشفاء كنت ارى نظرة تقدير واحترام من الاخرين خاصة في المحيط المهني.
- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الاصابة كنت اهتم جدا اثناء الاصابة مريت بمرحلة اهمال ثم بعد الشفاء رجعت اهتم بمظهري الخارجي كما كنت .
- 05 المعاش النفسي والاجتماعي للحالة: قبل اثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- ماهي المشاعر التي تنتابك عند تذكرك بأنك أصبحت عاجزا بعض الشيء عن أداء مهامك المعتادة؟

- لا يوجد احساس من هذا النوع.

- هل انت راض / راضية عن علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- نعم راض على علاقة الزوجية الحمد لله.

- ماذا تخطط للمستقبل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- قبل الاصابة كنت ارجب بالاستقرار في مجالي المهني، اثناء المرض كنت افكر فقط في

الخروج من مرحلة المرض بسلام، بعد الشفاء اخطط لتغيير القطاع المهني وفعلا بدأت في

الاجراءات.

- هل تتلقى الدعم من قبل عائلتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- نعم دائما هم سند لي الحمد لله.

- من هو أكثر شخص يهتم بك حاليا؟ اثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- الزوجة واخواتي البنات ربي يحفظهم لي.

- ما هو اكثر شيء ترغب بتحقيقه ويهمك حاليا؟

- اكثر امر ارجب به حليا هو إنهاء التزامات مستعجلة لها علاقة بمستقبلي المهني هذا كل ما

يشغل بالي الان.

ملحق "04" دراسة الحالة الثانية

شبكة المقابلة العيادية من اعداد الطالبة زهرة جلولي

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علم نفس عيادي

2022/2021

01 - المعلومات الشخصية:

الاسم : ق.ا.

- الجنس : انثى ذكر

- السن: 46 سنة

- الحالة الاجتماعية : اعزب متزوج مطلق ارمل

- المستوى التعليمي: BAC+3

- المهنة : اعمال حرة

المستوى الاقتصادي: جيد

السكن : فردي مع البناء فقط

- ترتيبه في العائلة : 5 في 7 اخوة

- عدد الاخوة : الذكور 2 ، الاناث 4

- الاب : متوفي ، على قيد الحياة

- الام : متوفية ، على قيد الحياة

- عدد الابناء : الذكور **1** ، الاناث **1**
- **02 السيمائية العامة:**
- البنية الجسمية : متوسطة القامة والوزن.
- الهندام: متناسق ومناسب وبسيط.
- السلوك الظاهري: هدوء يتخلل نشاط وحيوية.
- السلوك التعبيري : تستجيب للسؤال ، متفاعلة بشكل ايجابي وبكل اريحية جاوبت على كل الاسئلة.
- الانتباه والتركيز : جيد
- المزاج : معتدل.متوازن
- الصوت : متوسط .
- **03 التاريخ المرضي:**
- ماهي الامراض التي تعاني منها؟
- لا أعاني من أي مرض.
- هل هناك من أفراد عائلتك من هو مصاب بمرض عضوي او نفسي ؟
- الوالدة عندها مرض الباركينسون، الحساسية الموسمية عند اخواتي.

- متى ظهر لديك الاصابة بفيروس كورونا (الكوفيد 19) او كيف اكتشفته؟
- في جوان 2020.
- ماهي الاعراض الاولية التي ظهرت عليك؟
- فقدت حاسة الشم والذوق هادي خلاتتي نشك انه عندي كوفيد.
- مما عانيت قبل تشخيص إصابتك؟
- حسيت بفشل عام حسيت بتوتر نفسي.
- متى كان تاريخ تشخيص إصابتك؟
- قمت بفحص **sérologie** تحديدا 12 جوان 2020 وتم تشخيصه بفيروس كورونا نوع دلتا.
- كيف كانت ردة فعلك عند إعلامك بأنك مصاب بالكوفيد 19؟
- اكثر حاجة هو الخوف ومش على روعي كان على اولادي.
- كيف كانت ردة فعل اسرتك بعد علمهم بإصابتك؟
- اكثر حاجة خوفهم من انتقال العدوة لدرجة انهم طلبوا مني اعتزل في داري.
- ما هو العلاج الذي اعتمدت عليه ؟
- اعتمدت العلاج الطبيعي.
- ماهي العلاجات التقليدية التي قمت باللجوء إليها حين اكتشفت إصابتك بالكوفيد 19؟

- استعنت بالصوم وتيزانات وتان المشي تحت الشمس من اجل الحصول وفيتامينات ايضا
- استعملت القرنفل مع ليمون والعسل وتان زيت السانوج وزيت الضرو.
- نوع الاصابة : كوفيد دلتا ، كوفيد اومكرون
- اخذت اللقاح : نعم لا
- ما نوع اللقاح: سبوتنيك سيفوناك أسترازينيك
- عالجت بالمستشفى: نعم لا
- هل كنت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة قبل الاصابة بالكوفيد 19؟ نعم لا
- لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: الخوف من الموت على نفسي وعلى اولادي ، كنت أعاني من الوسواس القهري وايضا عنيت كثيرا من وسواس النظافة.
- امراض مزمنة: لا توجد.
- هل اصبحت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة بعد التعافي من الكوفيد 19؟ نعم لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: لا توجد.
- امراض مزمنة: لا توجد.

- بعد التعافي من فيروس كورونا هل شفيت من مشاكل نفسية؟ نعم لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: التخلص من الوسواس، التخلص من قلق الموت بعد ما وجهته وجها لوجه، الان اكتسبت مناعة نفسية قوية صح كانت تجربة بزاف صعبة خاصة فترة قبل الاصابة به واثناؤها لكن بعد الشفاء شجعتني لانفتاح على العالم و تان دفعتني للتوجه الى عالم التغذية الصحية الطبيعية **BIO** لما لقيت فيها من نتائج مفيدة، بالنسبة ليا نتائج الاصابة بفيروس كورونا كانت ايجابية عليا بزالف.
- امراض مزمنة: اصلا ما عنديش امراض مزمنة الحمد لله.
- 04 التاريخ الشخصي العائلي والعلائقي :
- كيف كانت طفولتك من حيث السكن، التربية، الروضة؟
- في العموم ممتازة ومستقرة بصح كان خلل موجود هو غياب سلطة الاب كان موجود لكن مش هو الى يحكم فينا لأنه كنا عايشن مع العايلة كان عمي الكبير هو الأمر النهائي في العائلة الكبيرة وهذا الامر اثر علينا وقتها ، اما طفولتي كانت رائعة وتعلمت اللغة الفرنسية في الروضة من اجمل ايامي ايام الروضة .
- كيف هي علاقتك بزوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- حسيت قبل الكوفيد انه وفاة زوجي كانت ماثرة فيا بزاف احساس بالفراغ وانعدام السند شعور كان ثقيل بزاف عليا والحمل كنت حاسه اني مش قده لوحدي، اثناء الاصابة حاولت نتخلص

من القلق و تم تحملت المسؤولية لوحدي، بعد الشفاء من الاصابة وخروجي من الازمة الصحية والنفسية اكتسبت قوة شخصية كبيرة واكتشفت اني قادرة نسلك راسي وحدي على عكس ما كنت متفكرة خاصة بعد وفاة زوجي ربي يرحمه.

- كيف هي علاقتك بأبنائك ؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- والله قبل الاصابة ادخلتهم في حالة من الوسواس القاسي و وصلت معي الامور الى وضع مايمكننش تخيليه حبستهم عن العالم رغم سنهم نوقفهم على الكبيرة والصغيرة، نتحسس انفسهم في الليل خوف من ان تنفسهم يقل، ممنوع كل شي خاصة الاختلاط بالناس والتعامل معهم حتى على الاهل منعهم، حبستهم بمعنى كلمة الحبس، خلاف التوتر والقلق الدائم الى كانوا فيا نوبات الصراخ و النرفزة كانوا في ضغط كبير بزاف عليهم، كنت ندخل في حالات هستيرية من قوة الرعب والخوف من ان يمرضوا او نمرض ونكون سبب في مرض اولادي، اثناء المرض بعدتهم عليا و بعثهم عند امي حفاظا على صحتهم، لكن من بعد ما شفيت رجعت ولادي واصبحت علاقتي معهم مختلفة و اعطيتهم الحرية المطلقة رغم تواجد الكوفيد قلت الموت حق بعد واش درت وجانا المرض اذن الامر مش مستاهل هداك العذاب الى عشتوا وعيشتهم فيه، الموت علينا حق والى يصير يصير لم أعد اخاف أو أهتم.

- صف لي علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- هو متوفي حسيت بالضعف من دونه قبل الكوفيد اثناء الاصابة قاومت لوحدي وبعد الكوفيد تخلصت من فكرة اني ضعيفة و وحيدة تغيرت بشكل ايجابي بزاف وحاسة اني قوية وممكن نواجه العالم دون أي خوف.

- وكيف تتعامل مع مشاكل مع زوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد19.
- نفس الجواب الاول.
- كيف هي علاقتك بمديرك في العمل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- بما اني نخدم عند روجي معنديش هذا النوع من العلاقات انا مديرة روجي.
- كيف هي علاقتك بزملائك في العمل ؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19 .
- علاقتي مع الناس في العموم جيدة كلها احترام وتقدير.
- هل تعاني من مشاكل في عملك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- لا ما عنديش مشاكل في عملي .
- هل تحس ان الوظيفة التي انت تعمل بها تسبب لك القلق او الحزن او الضغط؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- لا مش خدمتي الى تفلقني بالعكس انا نرتاح فيها الخوف كان من ردت فعل الناس الى يخدموا عندي ويبدو منتوجاتي فقبل الكوفيد كل الامور عادية لكن اثناء الاصابة مخبرتش الناس خوفان على عملي وانه يتأثر خاصة انه اغلبية الى نتعامل معهم من النوع الى يتشرط بزاف وتان موسوسين بالنظافة و يخافوا من المرض فكننت خايفة من ردت فعلهم وانه يجبسوا الخدمة عندي وانا نحب بزاف خدمتي، لكن من بعد اعلنت اني اصبت بالكوفيد وقلت الرزق على ربي ، وارتحت كثيرا لما تخلصت من هذا الخوف، الامور عادية الان الحمد لله.

- من بعد إصابتك بالكوفيد 19 هل لاحظت تغير معاملة اسرتك معك؟
- اكبيد كان فيه تغيير كبير من ناحيتهم والسبب كان خوف من العدوة، نفور تام مني وطالبوني ان اعتزل وخافوا على امي مني قالو ابقى بعيدة عنا، كانت فترة صعبة بالنسبة ليا.
- حسب اعتقادك، كيف ينظر لك الاخرون؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- مبالغة في التعامل مع ظهور الفيروس في المحيط اعتبروني مجنونة وكانوا يقلوهالي انت راك هبلتي خلاص، اثناء الاصابة حسوني وكانني ارتكبت ذنب او اني عار عليهم، بعد الشفاء اصبحت في نظرهم قوية ومصدر قوة ليهم ويضرب بيا المثل خاصتا لما هم اصابوا بالكورونا ولو يستشروني ويتعلموا من تجربتي معها.
- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل اهمت مظهري تمام بحكم اني كنت نستعمل مادة الكلور بشكل مبالغ فيه جدا الحاجة الى نلبسها نرميها، اثناء الاصابة كنت ابالغ في النظافة دوش كل ساعة ودقيقة لكن بعد الشفاء كل شي زال عليا ورجعت عادي منهتمش بزاف بمظهري لكن مش مهملة له.
- 05 المعاش النفسي والاجتماعي للحالة: قبل اثناء وبعد الاصابة.
- ماهي المشاعر التي تنتابك عند تذكرك بأنك أصبحت عاجزا بعض الشيء عن أداء مهامك المعتادة؟
- بالعكس بسبت هذا المرض اكتسبت قوة ومناعة وشجاعة كبيرة.

- هل انت راض / راضية عن علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- بما اني ارملة هدا السؤال لا يعني الان.
- ماذا تخطط للمستقبل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الكوفيد كان عليا انجاز عمل خاص وحلم اجلته مدة 25 سنة، اثناء المرض ماخمت في حتى حاجة من غير الشفاء، وبعد الشفاء انفتحت على العالم و اصبحت لا اتردد في خوض أي تجربة علمية او عملية أي خاصة بالعمل.
- هل تتلقى الدعم من قبل عائلتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الاصابة تلقيت كل الدعم و التشجيع من عائلتي، اثناء الاصابة دخلت في عزلة تامة عن الجميع، بعد الشفاء اصبحت انا الداعم للعائلة واصبحت مصدر قوة ليهم.
- من هو أكثر شخص يهتم بك حاليا؟. اثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- امي هي اكثر انسان يهتم بيا لدرجة انه لما مرضت قاتلهم خلوني نروح مع بنتي يانعيشو مع بعض يانموتو كيف كيف، متخلاتش عليا ابدأ و وقفت بجانبني في كل المراحل، لكن انا اكيد رفضت انها تجي لعندي حفاظا على صحتها ربي يحفظها ويطول في عمرها.
- ما هو اكثر شيء ترغب بتحقيقه ويهمك حاليا؟
- اكثر حاجة ارجب فيها الان هو ربط المجال المعرفي أي مجال دراستي بمجال المهني و راني نسعى في تحقيق هدا الامر.

- حبيت نظيف حاجة في اخر الجلسة وبعد ما جاوبت على كل الاسئلة من خلال هذه المقابلة تمكنت من اثبات فكرة اني خرجت بنتيجة جراء اصابتي بفيروس كورونا وهي نتيجة او تجربة ايجابية، فيها التحدي والتخلص من عدة مشاكل نفسية ودخلت في حالة صحية ممتازة واكتسبت مناعة بعد معناه من اعراض نفسية قبل وبعد الاصابة بالكوفيد 19 كفقد حاسة الشم والذوق وتمكنت من استرجاعها وتان تخلصت من عدة سلوكيات دمرت حياتي وحياة عائلتي الصغيرة.
- حاليا اشعر اني دائمة النشاط والحيوية بشكل ما يعكشش سني واكتسبت مناعة قوية واصبحت نادرا ما امرض، والا تعب هذا يكون جراء اجهاد فكري او عضلي سببه العمل لأنني نحب خدمتي بزاف، تان تخلصت من اكبر مشكل عندي كان يعيق صفو حياتي وهو الموت الى تعرضت للخوف منه بعد تجربة فقد الزوج، والخوف الشديد على الاولاد والقلق من المستقبل كل هذا زال بعد ما اصبحت يموت امامي يوميا عدد هائل من النفس البشرية هنا اصبحت اتقبل الموت و ما نخافش منها اطلاقا.
- تان تخلصت من وسواس النظافة وبعد ما كنت غير مرغوب في تصرفاتي وسلوكاتي كان يقولو عليا حاسبة في روحها اليوم اصبحت اكثر شعبية واتعامل مع عامة الناس بكل ارياحية.
- فشكرا على هذه الجلسة الى فادنتي بزاف.

ملحق "05" دراسة الحالة الثالثة

شبكة المقابلة العيادية من اعداد الطالبة زهرة جلولي

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علم نفس عيادي

جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"

2022/2021

- 01 المعلومات الشخصية:

الاسم : ر.ع

- الجنس : انثى ذكر

- السن: 64 سنة

- الحالة الاجتماعية : اعزب متزوج مطلق ارمل

- المستوى التعليمي: سنة سادسة ابتدائي

- المهنة : متقاعد

المستوى الاقتصادي: ضعيف

السكن : سكن فردي مع الاسرة الصغيرة

- ترتيبه في العائلة : وسط اخوته ترتيبه 4.

- عدد الاخوة : الذكور 4 ، الاناث 2

- الاب : متوفي ، على قيد الحياة

- الام : متوفية * ، على قيد الحياة
- عدد الابناء : الذكور 1 ، الاناث 1
- 02 السيمائية العامة:
- البنية الجسمية : طويل القامة، ضعيف البنية نوعا ما، ثقل في حركة الرجل اليسرى.
- الهندام : متناسق مناسب لسنه، نظيف الجسم والهندام.
- السلوك الظاهري: يبدو هادئ في العموم.
- السلوك التعبيري: يستجيب للأسئلة واحيان يبدو شاردا ذهنيا ويجيب دون تركيز بنعم .
- الانتباه والتركيز : متوسط احيان ويكون ممتاز ومنتبه احيان اخرى وتأتي لحظات قليلة يفقد تركيزه ويشرد.
- المزاج : معتدل اغلب الوقت، لكن تتنابه حالات من التوتر عندما يتحدث عن امور تؤثر عليه سلبا.
- الصوت : متوسط في اغلب اللقاء.
- 03 التاريخ المرضي:
- ماهي الامراض التي تعاني منها؟
- كان عندي شلل نصفي مؤقت وريحت بشكل كبير منه بعد علاج تا ع 6 اشهر ونعاني من ضغط الدم ، بصح مزال رجلي وذراعي تقال شوية راهم متعبيني.

- هل هناك من أفراد عائلتك من هو مصاب بمرض عضوي او نفسي ؟
- كابين الى عنده ضغط الدم وكابين اختي عندها السكر .
- متى ظهر لديك الاصابة بالكوفيد 19 او كيف اكتشفته؟
- "فيفري 2022" تقول ابنته فيرد بتوتر " اصلا انا ممرضتش بالكوفيد هدا وين راني نسمع بلي ممرضت به من بنتي بصح انا معلابيش سقسيتها هي تخبرك . (كان يبدو متفاجئ من سماع الخبر)
- ماهي الاعراض الاولية التي ظهرت عليك؟
- ضعف و انعدام الشهية لمدة اربعة ايام حتى الماء لم يعد يشربه تقول
- مما عانيت قبل تشخيص إصابتك؟
- "فشلة وتعب اصلا انا نصبر للمرض و ما نخافش منه". تضيف ابنته "ابا شخصيته قوية و ما يفشلش نعقل من جاه شلل نصفي في 2018 كان يعالج وحريص انه يوقف على رجليه كان يعافر في المرض وما ستسلمش حتى ربح و رجع وقف من اول وجديد بعد 6 اشهر تاع علاج."
- متى كان تاريخ تشخيص إصابتك؟
- "مش عارف سقسي بنتي". تجيب ابنته "كان في فيفري 2022 راني عاقلة مليح كانت فترة الامتحانات وقتها، دار تاست **P.C.R**."

- كيف كانت ردة فعلك عند إعلامك بأنك مصاب بالكوفيد 19؟
- "راني نقولك انا مكانش عندي كورونا...راني غير اليوم نسمع في هدا الخبر!!...انا مرضت نورمال ودخلت للسيطار وحد عشر ايام ولا 15 يوم وخرجت." تتدخل ابنته وتقول "يخي خبرتك في السيطار و قلتك راه عندك كورونا عليها جيناك هنا كفاش بابا ماكش عاقل؟ يرد عليها بقليل من الانفعال "والله ماسمعت ..لا مقولتليش راني عاقل مرضت دخلت لسيطار وخرجت نورمال بصح كورونا هدا وين راني نسمع بها...اصلا الى تجيهم كورونا يموتوا...انا ماكانتش عندي كورونا...مرضت عادي و بريت ضرك."
- هنا كان يتحدث بثقة كانت واضحة انه فعلا لا يتذكر هذا وهنا نلاحظ ايضا خلل في ذاكرته كما نلاحظ رفضه للإصابة بالفيروس لأنه في اعتقاده انه كل من يصاب به يموت هذا ما اخبرني به وانه الاعلام من خلال نشرات الاخبار والاشهار اوصل له هذه الفكرة ورسخها في ذهنه طوال فترة انتشار و وجود فيروس كورونا.
- كيف كانت ردة فعل اسرتك بعد علمهم بإصابتك؟
- عادي محسيت بوالو.....بصح بنتي وقفت معيا بزاف ري يحفظها محسنتي بوالو...تجيب ابنته انه كانت فترة جد صعبة عليهم خاصة هي لأنه تعلقها بوالدها كبير جدا لكن لم يظهروا له هذا حفاظا على صحته وقد نجحوا فيه وهذا ما يؤكد جوابه بانه لم يشعر باي تغيير من ناحية معاملة اسرته له، لكن هم كانوا في حالة قلق وصدمة وخوف من فقدته مع الخوف من العدوة.
- ما هو العلاج الذي اعتمدت عليه ؟

- انا نشرب الدواء تاعي الى عطا هولي الطبيب هدا ما كان....تضيف ابنته بالإضافة الى الدواء انه تم استعمال قرورة الاكسجين لأنه وصل مرحلة نقص الاكسجين وصعوبة التنفس نوعا ما كان هذا في المستشفى وايضا استمر في فترة علاجه بالمنزل حتى تم شفاؤه.
- ماهي العلاجات التقليدية التي قمت باللجوء إليها حين اكتشفت إصابتك بفيروس كورونا؟
- تجيب ابنته انهم استعملوا النوخة والزعتر ليم قرفة مغلى لتطهير الاجواء وشرب الزعتر كعلاج مساعد.

- نوع الاصابة : كوفيد دلتا ، كوفيد اومكرون
- اخذت اللقاح : نعم لا
- ما نوع اللقاح: سبوتتيك سينوفاك أسترازينيكا
- عالجت بالمستشفى: نعم لا
- هل كنت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة قبل الاصابة بالكوفيد 19؟ نعم لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: توتر
- امراض مزمنة: شلل نصفي مؤقت و ضغط الدم
- هل اصبحت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة بعد التعافي من الكوفيد 19؟ نعم لا

- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :

- مشاكل نفسية: زيادة توتر وقلة النوم وتان احساس بالحزن وراني كاره الحياة.

- امراض مزمنة: جاني السكر و درت الانسولين ايام ما كنت مريض لكن ضرك راني نورمال.

- هل تم شفاءك من امراض نفسية او عضوية بعد الشفاء من كوفيد 19؟ نعم لا

- اذا كانت إجابتك بنعم اذكرها:

- مشاكل نفسية: لا لم يتم.

- امراض مزمنة: لا لم يتم.

- 04 التاريخ الشخصي العائلي والعلائقي :

- كيف كانت طفولتك من حيث السكن، التربية، الروضة؟

- فوت طفولة صعبة كلها تعب، بصح كنا نسكنوا في بلاد اخرى مش مستغانم وكان عندنا

دارنا بصح خدمت وانا طفل كانت المعيشة صعبة خاصة لما توفات امي كان في عمري 8

سنوات منعقلش عليها بزاف بابايا عاود الزواج اكثر من مرة بسبت انه نساها مقبلوناش واحنا

كنا اغلب الوقت خارج الدار انا وخوتي الكبار، كانت ظروفنا صعبة وكنت معتمد على روجي

من صغري...ماكملتش قرابتي وحبست في سنة سادسة..بالنسبة للروضة لا مدخلتهاش كما

اغلب الدراري تاع وقتنا..اصلا القرابية كانت للمرفهين مش لناس كما حالتنا.

لاحظت عند حديثه عن الماضي كان جد متأثر وخاصة عندما تحدث عن والدته كان بلهجة فيها حنين واشتياق هنا لاحظت الدموع في عينه وهذا يعكس شدة الحرمان العاطفي الذي عان منه.

- كيف هي علاقتك بزوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بفيروس كورونا.
- علاقة نورمال كما قاع المتزوجين متفاهمين معنديش مشاكل معها، في فترة المرض تاع الشلل كانت واقفة معيا هي وبنتي وكمرضت المرة الزوجة كانت غير بنتي الى واقفة معيا اكثر حاجة. تجيب ابنته "علاقة امي بابي جيدة متفاهمين اغلب الوقت لكن كمرض بالكوفيد بَعَدَتْهَا عليه لأنه خفت عليها من العودة لكن كدخل المستشفى كانت تزوره، لكن علاقتهم الحمد لله متفاهمين اغلب الوقت."

- كيف هي علاقتك بأبنائك؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.
- علاقتي مليحة مع ولادي بصح بنتي اكثر... ولدي مزعفني منه بسبت الخلطة والدخان ومكملش قرابته، بصح بنتي كون مش هي كون راني ضعت هي كل شي، عندي هي الناجحة في قرابته قافزة مع روحها مهنيتي وواقفة معيا ومش مخليتني نحتاج لحتى حاجة خاصة كمرضت هي اكثر واحد وقف معيا، ربي يعطيها ما تتمنى هي بنتي وامي واختي وكل شي في حياتي".

- وكيف تتعامل مع مشاكل مع زوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الإصابة بالكوفيد 19.

- "اصلا مكانش مشاكل بينتنا كبكري كي ضرك...يجيب وتوضح ابنته انه اصبح اكثر توتر بعد المرض لكن قبله ابيض وسريع الرضى وعلاقته بزوجته تحديدا جد طيبة " تم تم يتصالحو" على حد قولها.
- كيف هي علاقتك بمديرك في العمل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل المرض كنت لباس مع المدير بصح لما شد ولده الخدمة دايزت معاه وعليها الى جاني شلل نصفي ويقاات الامور هاك حتى خرجت تقاعد.
- كيف هي علاقتك بزملائك في العمل ؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19 .
- " من بكري علاقتي مليحة مع الناس كامل وتان صحابي الى في الخدمة ما عندي حتى مشكل معاهم." تضيف ابنته " بابا بقدره وانسان مسالم مش تاع مشاكل وتان ميحبش العوج والناس الى مش نيشان معروف عليه هدا"
- هل تعاني من مشاكل في عملك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- لا بعد التقاعد راني نعاني من الفراغ و كون نصيب خدمة نخدم ...انا نبغي الخدمة خير من القعاد...وتان خاصني خلصة اخرى ظروف صعبة وخصني بزاف دراهم باش نقوم داري..و نوفي ديوني..ماعندي حتى واحد يعاوني.
- هل تحس ان الوظيفة التي انت تعمل بها تسبب لك القلق او الحزن او الضغط؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- "لا الخدمة حاجة مليحة خير من القعاد، وان كانت صعبة في ايام الى حكم فيها ولد المدير بصح كان فيها تعب بزاف وشقا...صح كان فيها قلق وحزن لأنني كنت نشقى بزاف." تضيف ابنته " باب عنده كوراج كبير وعزم وقوة ميستسلمش بسهولة وتان عمره ما يشكي كل شي في قلبه مخبي انا الوحيدة الى يحكي لي كل شي واقرب انسان ليه".
- من بعد إصابتك بفيروس كورونا هل لاحظت تغير معاملة اسرتك معك؟
- زاد اهتمام بيا خاصة بنتي كانت واقفة معيا بزاف وهي الى مرفحتني دايمًا.
- حسب اعتقادك، كيف ينظر لك الاخرون؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- نورمال كيكري كضرك الناس يحترموني وانا انسان شاد قدرني مع الناس....بصح الناس تحقر بالعين ساعات.
- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- نورمال ما عندي حاجة نلبس ولا منلبسش غير كيف كيف.....تضيف ابنته "بابا كون منتهاش فيه ما غلبولوش اخلاص".
- لاحظت عليه انه غير مهتم بمظهره الشخصي من خلال بداية خروج اللحية وعدم تصفيفها وايضا يظهر على وجهه ملامح التعب و الملل والقلق.
- 05 المعاش النفسي والاجتماعي للحالة: قبل اثناء وبعد الاصابة بفيروس كورونا.

- ماهي المشاعر التي تنتابك عند تذكرك بأنك أصبحت عاجزا بعض الشيء عن أداء مهامك المعتادة؟
- نحس بالديكوتاج بزاف نتقلق وتغيضني عمري لأنه انا منحبش لقاعد كما خبرتك وتان عندي التزامات ومصاريف لازم نقوم بهم وما نيش لاحق عليهم، كرهت ومليت من الدنيا من الى خلقت فيها وانا شاقني ونعافر فيها وحدي من صغري، كون مش بنتي معاونتني كون راني مت من زمان.
- هل انت راض / راضية عن علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- الحمد لله معدنيش مشكل معها من الى تزوجنا وانا راضي بها بنت حلال وماغبننتيش بالعكس واقفة معيا وصابرة للزمان معيا.
- ماذا تخطط للمستقبل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- واش من مستقبل مبقاش كاين مستقبل راني نستنى في الموت هدا مكان، كي كنت صغير كنت بصحتي وبدراعي نخدم باش ندير دار ونجيب دراري ضرك راني حاصل في خلاص الدار بالكريدي وزاد المرض هديني، التقاعد تاغي قليل ميكفينيش، والصحة مش كبكري، بصح كون تلقى خدمة تاع عساس نخدم، الى قاتلني هدا القعاد والفراغ حاس روجي بلا فائدة، وهذا زاد كرهني في الدنيا.
- هل تتلقى الدعم من قبل عائلتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بفيروس كورونا.

- واش من عابلية؟ انا عمري ما حسيت انه عندي عابلية طول عمري وحدي عندي خوتي و خواتاتي بصح وكأنهم مكانش ومن غير مرتي و ولادي وخاصة بنتي ما عندي حتى دعم عائلي.
- من هو أكثر شخص يهتم بك حالياً؟. اثناء وبعد الاصابة بفيروس كورونا.
- من بكري عندي بنتي هي عنيا عوضتلي كي شي حنان الام الى معرفتوش و حنان العيلة الى معشتوش راني حاط فيها الدنيا...ندعي ربي يرزقها وليد الحلال... مش عارف الا نلحق نفرح بها ولا لا بصح هذا واش راني حابلها تكون فرحانة في حياتها .
- ما هو اكثر شيء ترغب بتحقيقه ويهمك حالياً؟
- "حتى حاجة راني نستنى في الموت وخلص...اصلا ما بقى حتى مستقبل ليا في هادي الدنيا...بصح كون نلقى خدمة تاع اساس نخدم ورائي قادر نخدم " ردت عليه ابنته ممازحة "بابا تقدر تخدم وانت راك مريض وكرايك كفاش؟" رد عليها بثقة وعزم ونشاط "واه تقدر غير شوفولي خدمة تاع اساس راني قادر نخدم اصلا مش خدمة صعبية".
- قبل هذه الجملة كان يبدو عليه نوع من اليأس كبير جدا كان واضح من خلال ملامحه ونبرة صوته المتحسرة ونظرة عينيه التي كانت شاردة و شاخصة في الفراغ احيانا، لكن عندما ابدى رغبته في العمل قالها بنشاط وعزم وانه قادر على العمل رغم ظروفه الصحية، وهنا نستنتج ان العمل بالنسبة له هو المعنى الوحيد للحياة والمستقبل والراحة النفسية، وختمنا جلستنا وكان راض عنها رغم الاجهاد البدني والفكري الذي بدى عليه.

ملحق "06" دراسة الحالة الرابعة

شبكة المقابلة العيادية من اعداد الطالبة زهرة جلولي

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علم نفس عيادي

جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"

2022/2021

- 01 المعلومات الشخصية:

الاسم : ب.س

- الجنس : انثى * ذكر

- السن: 49

- الحالة الاجتماعية : اعزب متزوج * مطلق ارمل

- المستوى التعليمي: 3ثانوي+ DUA

- المهنة : موظفة في القطاع العام

المستوى الاقتصادي: جيد.

السكن : سكن فردي وظيفي.

- ترتيبه في العائلة : مقبل الاخير رقم 6

- عدد الاخوة : الذكور 1 ، الاناث 5- الاب : متوفي ، على قيد الحياة * *

- الام : متوفية ، على قيد الحياة
- عدد الابناء : الذكور ٢ ، الاناث 0
- 02 السيمائية العامة:
- البنية الجسمية : متوسطة القامة والحجم.
- الهدام:نظيف في الجسم والهدام، بسيط وغير ملفت.
- السلوك الظاهري: تارة هادئة ومرات تظهر نشاط وحيوية.
- السلوك التعبيري: تستجيب للأسئلة وتجيب بأريحية مع التعمق في التفاصيل.
- الانتباه و التركيز : جيد
- المزاج : تارة معتدل و اوقات متوتر.
- الصوت : احيانا متوسط ومرتفع احيان اخرى.
- 03 التاريخ المرضي:
- ماهي الامراض التي تعاني منها؟
- كنت تعاني من مرض *La névralgie* وهو الالم العصبي(الالم العصبي هو اندفاع مؤلم في مسار العصب الحسي، يكون لهذه الآلام أحيانا سبب غير معروف والأكثر شيوعا هي عرق النسا (الأرداف والطرف السفلي) ، ألم العصب العنقي العضدي (الطرف العلوي) ، ألم العصب ثلاثي التوائم (الوجه).) كان عندي مشكل في رجلها وعالجت عليهم طبيا بزاف.

- هل هناك من أفراد عائلتك من هو مصاب بمرض عضوي او نفسي ؟
- نعم امي يرحمها الله كانت تعاني من الضغط الدموي ومرض السكري البسيط وابي عنده القلب و الضغط الدموي وكنا نعاني من الربو في الصغر و كاين اخواتي مزال يعانون من الحساسية الموسمية .
- متى ظهر لديك الاصابة بالكوفيد 19 او كيف اكتشفته؟
- نوفمبر 2021 كان عدوة من الزوج.
- ماهي الاعراض الاولية التي ظهرت عليك؟
- فقد حاسة الشم والذوق وليت مانسبن وما نشم والو.
- مما عانيت قبل تشخيص إصابتك؟
- تعب قوي فشل في الاطراف، اعياء شديد و حمة.
- متى كان تاريخ تشخيص إصابتك؟
- 16 نوفمبر 2021.
- كيف كانت ردة فعلك عند إعلامك بأنك مصاب بالكوفيد 19؟
- مخلعتيش وما خفتش من الموت برك حسيت توتر و قلق و حيرة من امري لأنه ما عنديش شكون يقوم عيا لكن كمرض لم يقلقني اثر فيا الوضع تاع يلانه معنديش شكون يقوم بيا و بداري واسرتي فكنت حايرة.

- كيف كانت ردة فعل اسرتك بعد علمهم بإصابتك؟

- زوجي تخلع و حار واختي اخبرت امي و كان قلق بشأني، كثرة اتصالات من الاهل هاتفيا لأنني كنت بعيدة....هناك البعض من خاف على نفسه حتى من الاتصال حسيت حتى الاتصالات ناس خايفة من تنتقل المرض عبر الموجات جاتهم حالة من الهلع والهوس وتم قطع العلاقات العائلية من جهة الزوج ومن طرفهم هم الى قطعوها خوفا من العدوة.

- ما هو العلاج الذي اعتمدت عليه ؟

- طبي مضادات حيوية كورتي كوبيد سولبران فتامين وابرة لفينوكس لأنه كان على 3 مراحل من المرض و3 وصفات طبية و ايضا مضادات الحمى، تان درت اللقاح بسبب التنقل والسفر و ليس خوفا من الكورونا اصلا مخفتش منها.

- ماهي العلاجات التقليدية التي قمت باللجوء إليها حين اكتشفت إصابتك بالكوفيد 19؟

- قرنفل في الماء، مع تيزان زعتر....راني قلت لك مكانش الى يقوم بيا وزوجي وولدي هذا الى قدرو عليه وعرفوه.

- نوع الاصابة : كوفيد دلنا ، كوفيد اومكرون

- اخذت اللقاح : نعم لا

- ما نوع اللقاح: سبوتنيك سينوفاك أسترازينيكا

- عالجت بالمستشفى: نعم لا

- هل كنت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة قبل الاصابة بالكوفيد 19؟ نعم لا

- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :

- مشاكل نفسية: ضغط وتوتر النفسي.
- امراض مزمنة: ماغنديش من غير **La névralgie** (الألم العصبي: هو اعتلال عصبي محيطي يصيب العصب المحيطي).
- هل اصبحت تعاني من مشاكل نفسية او امراض مزمنة بعد التعافي من الكوفيد 19؟ نعم لا
- ان كانت إجابتك بنعم اذكرها :
- مشاكل نفسية: زاد عندي التوتر
- امراض مزمنة: التهابات في اللثة ما عرفوش الأطباء سببها لدرجة انه اضطروا لخلع كل اسناني دون فايده تذكر وبقيت حالتي الصحية وسبب الالتهابات غير واضحة لحد الان.
- هل تم شفاك من امراض نفسية او عضوية بعد الشفاء من كوفيد 19؟ نعم لا
- اذا كانت إجابتك بنعم اذكرها:
- مشاكل نفسية: تخلص من الخوف من الزوج لم يعد يرعيني التعامل معه كما كنت من قبل، وليت نواجه الناس خير مني كنت خاصة في العمل.
- امراض مزمنة: لا بالعكس زادني امراض اخرى غير مفسرة طبيا.
- 04 التاريخ الشخصي العائلي والعلاني :
- كيف كانت طفولتك من حيث السكن، التربية، الروضة؟
- كانت طفولة عادية لا يوجد فيها حنان مفرط لكن الجانب المادي متوفر الحمد لله من عائلة ميسورة و مرتاحين ماديا، السكن جيد وكنا مع الوالدين عايشين في سكن مستقل و وحدنا فيه، برك امي كانت مزيرتنا بزاف في التربية وكانت جد صارمة معنا فتربيننا على الخوف وكثرة

الممنوعات بصح ككبرت وفهمت لقيت انه ما كانتش غالطه في تربيتنا لكن من جهة الحنان كان نقصنا بزاف، من غير هاك امورنا كانت لباس الحمد لله، اما الروضة لا مدخلتهاش في صغري اصلا ماكانتس منتشرة كما ضرك.

- كيف هي علاقتك بزوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الكوفيد كنت عايشة معاه في رعب كبير وخوف منه، علاقتي به كانت كعلاقة البنات الصغيرة مع ابوها المتشدد بالرغم اني ما كنتش نبيين ونضحك و نحاول ارضاءه بكل الطرق على حساب راحتني و رغباتي، اثناء المرض لم يعد يهمني زوجي بالمره وتخلصت من هداك الاحساس نهائيا، وطغي احساس اخر من الضغط النفسي لدرجة الدخول في هستيريا من محيطه العائلي تااعه ومكالمتهم الى كلها استفزاز ليا وخوف على ولدهم مني، لما دخلت المستشفى للعلاج تم تغيير الوضع النفسي لما تكفلت طبيبة النفسانية بحالتي وساعدتني على الخروج من هداك الضغط الى كنت فيه وغيرتي بزاف من افكاري خاصة علاقتي بزوجي ساعدتني بزاف للتخلص من هاديك المشاعر والرعب الى كنت فيه، بعد الشفاء من الكوفيد لم يعد عندي مشكل مع زوجي مثل ما كان من قبل حاسة قلبي برد خلاص.

- كيف هي علاقتك بأبنائك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- قبل الكوفيد مليحة و توطدت اكثر اثناء وبعد الكوفيد، ما لقيت غير اولادي معيا.
- وكيف تتعامل مع مشاكل مع زوجك/زوجتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- قبل كنت مستسلمة تمام لكل ما يقوله و ما نقدرش نواجه حتى لو مش مقتنعة، اثناء الاصابة لم تكن مشاكل وكان وافق معيا، بعد الشفاء يزحف ولا ما يزحف غير ككفيف ولات ندية بيننا وليت معاه كلمة بكلمة بدون خوف نهائيا.
- كيف هي علاقتك بمديرك في العمل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- من قبل كنت شخص مسالم جدا اتعرض للنقد منه ولا ارد، تغيير عملي خدمت في مؤسسة اخرى ما كانش عندي علاقة بالمدير و كانت في فترة الاصابة ما كنش عندي مشاكل في العمل في هادي الفترة، الان رحلنا لولاية اخرى بعد الشفاء من فيروس كورونا كترت غياباتي وحصلت مشاكل مع مديرتي في العمل تواجهت وكانت اول مرة نواجه مسؤول عليا في الخدمة ولا اهتم له ، وقعت معها مشاكل كبير الى درجة اني غيرت المصلحة واخذت موقف على غير عادتي.
- كيف هي علاقتك بزملائك في العمل ؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19 .
- سواء قبل او اثناء او بعد اموري طيبة مع الزملاء وبن ما رحيت ما عنديش مشاكل معهم وعلاقتي جيدة بهم.
- هل تعاني من مشاكل في عملك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- كايين مشاكل بحكم منصب عمل زوجي كاطار سامي في الدولة اتعرض لمضايقات، اثناء الاصابة عادي لم تكن مشاكل لكن يعد الشفاء كترت مشاكلي بسبب غياباتي المتكررة بسبب وضعي الصحي.

- هل تحس ان الوظيفة التي انت تعمل بها تسبب لك القلق او الحزن او الضغط؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- لا دائما نعتبره كمتنفس لي لأنه عندي ضغوطات بزاف في الدار، الخدمة خير من الدار لأنني اعتبر مشاكل العمل مؤقتة بصح مشاكل الدار مثل الحبل السري بين الام و ابنها، كل المشاكل الى عندي سببها عجوزتي هي كورونا بالنسبة ليا، العمل ما يتبعنيش لكن مشاكل الدار تبغني وتبقى معيا، هي عقليتها صعبة بزاف وراها متعاديا مع كل ولادها و بناتها بقلها غير هذا الى مزال مستحملها.
- من بعد إصابتك بالكوفيد 19 هل لاحظت تغير معاملة اسرتك معك؟
- نعم كل شي تحول للأحسن من جهة علاقتي مع اهلي رجعت العلاقات بعد ماكنت منقطعة ومتوترة اصبحت ممتازة اثناء وبعد الكوفيد امي قبل وفاتها وصاتهم عليا ، لكن لا يوجد دعم من جهة عائلة زوجي والسبب كان لأجل مصالحتهم يخموا غير في رواحهم.
- حسب اعتقادك، كيف ينظر لك الاخرون؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- من عمري لا اهتم لرأي الاخرين فيا انا اصلا حالة نفسية مريضة عايشة مخلفات ولا اهتم رأي الاخرين، واعتبر نفسي لقيت حل لازمتي هو مرضي لأنني نعالج عند طبيب العظام وعند *gynécologue* وعند طبيب الاسنان بسبب الاعراض الى جاتني من الدواء الى كنت نشرب فيه وتان بعد الكوفيد و العلمية الجراحية الى درتها صحتي في تدهور مستمر، صح مريضة بصح لقيت المرض حجة ليا باش نتخلص من ضغوطات الى راني عايشتها.

- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- عمري ما اهتمت لمظهري الخارجي.
- 05 المعاش النفسي والاجتماعي للحالة: قبل اثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- ماهي المشاعر التي تتناوبك عند تذكرك بأنك أصبحت عاجزا بعض الشيء عن أداء مهامك المعتادة؟
- الشعور بالعجز ساعات يوترني و نتقلق منه و لكن في نفس الوقت هو امر مختار وما عنديش حتى احساس بالذنب منه، ما نيش قادرة و وزوجي عارف وساكت بصح يحسب راني مريضة على جال علاقتي الى رجعت مع اهلي وعطفهم عليا باش تبقى، لكن الحقيقة هو باش نتخلص من ضغط اهله وخاصة امه عليا الى منيش قادرة نحمله خلاص.
- هل انت راض / راضية عن علاقتك الزوجية؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- من قبل كانت كما علاقة الاب مع بنته الصغيرة مستسلمة وخاضعة له وما كنتش راضة على نفسي فيها، اثناء الاصابة لم يكن موجود في تفكيري كنت نخم في صحتي واولادي والضغط الى عليا، بعد الشفاء معلابلش به اهتم لأولادي فقط، راني حابة اتحرر برك لا اهتم لاحد غير اولادي.
- ماذا تخطط للمستقبل؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.

- قبل كنت نخم في مستقبل الاولاد و تربيتهم، اثناء الاصابة بالكوفيد كنت في حالة هستيرية ولم ارجب بالشفاء، بعد الشفاء من كورونا معالبا ليس يمكن كوني ام لا افكر الا في مستقبل اولادي و كتأدية لواجبي معاهم.
- هل تتلقى الدعم من قبل عائلتك؟ قبل واثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- من اهلي جدا ودعمهم من الامور الى مخليتني واقفة لحد الان، تان دعم من جهة زوجي وخاصة ابني الصغير واقف معيا اكثر واحد فيهم، لانه بعد الشفاء من كرونة عملت علمية جراحية صعبة ومباشرة بعدها توفات امي كان هذا الامر اكبر صدمة ليا، وبيقت من مرض لمرض والطبة مش فاهمين سبب مرضي و الالتهابات الى عندي حالتني الصحية والنفسية صعبة جدا.
- من هو أكثر شخص يهتم بك حاليا؟ اثناء وبعد الاصابة بالكوفيد 19.
- زوجي و ابني الصغير.
- ما هو اكثر شيء ترغب بتحقيقه وبهمك حاليا؟
- مش عارف...يمكن انه نرجع لعقلي وننتبه لروحي، اولادي ينجحوا في حياتهم و تنتهي عليهم كأم، تباتلي مشكلتي ما تكملش الا بموت واحد منا يا انا يا هي، ساعات نندم على هذا التفكير لكن هي السبب الرئيسي لمشاكلي، نطلب ربي يسامحني برك على هادا التفكير بصح الله غالب الامر فوق طاقتي.