

## الصحة النفسية للأطفال والراهقين في جائحة COVID-19

- تدخلات تعزيز الصحة النفسية خلال الوباء

نعيمة ايت قني سعيد<sup>1</sup> ابراهيم حداد<sup>2,\*</sup><sup>1,2</sup> لونيسي علي البليدة 02 (الجزائر)Child and adolescent mental health during COVID-19 pandemic  
Mental health promoting interventions during the epidemicNaima Ait Gani Said<sup>1</sup> Brahim Haddad<sup>2,\*</sup>

aitgueninaima7@gmail.com

haddad.brahim1962@gmail.com

Lounici Ali blida 02(Algeria)

Receipt date: 08/09/2020; Acceptance date: 15/12/2020; Publishing Date: 31/08/2021

**Abstract.** Children and adolescents are not immune to the negative psychological effects of the COVID-19 pandemic, as it is evident in their suffering from fears, doubts and fundamental changes in their routine as well as the physical and social isolation, in addition to the high level of stress their parents have.

Thus, understanding their feelings and responses is essential to properly meet their needs during this pandemic. Therefore, in this article we will shed light on children's vulnerability, provide an overview of common symptoms of distress in different ages, and summarize the interventions and resources available to promote children's mental health and well-being during these hard times. By this, we advocate that priority be given to mental health, including the mental health of children and adolescents.

**Keywords.** Adolescents, Children, Mental health, COVID-19, Pandemic.

ملخص إن الأطفال و المراهقين ليسوا في غنى عن الآثار النفسية السلبية لوباء COVID-19. حيث نجدهم يعانون من مخاوف وشكوك وتغيرات جوهرية في روتينهم زيادة عن العزلة الجسدية والاجتماعية إلى جانب مستوى العالي من الضغط والإجهاد الذي يعاني منه الوالدين. إن

صحيح

لهذا سنسلط الضوء في هذه المقالة

على  
ونلخص  
في هذه  
الصحة  
الصحة  
الصحة  
والراهقين.  
الكلمات المفتاحية: أطفال ، صحة COVID-19.

\*corresponding author

## 1. مقدمة

تسبب التفشي الحالي لوباء COVID-19 في مشاكل صحية عقلية خطيرة (Ravi 2020). وفي الاشهر الماضية، كان هناك قدر متزايد من الابحاث بشأن المستويات المتزايدة من القلق والاكتئاب لدى كل من المرضى النفسيين وعامة السكان (Assari et al. 2020) وقد يمثل العزل الذاتي، تدابير الاحتواء، الحجر الصحي، والتبعاعد الاجتماعي المفروض عالمياً لتقليل مخاطر الإصابة، حدثاً مرهقاً في الحياة يمكن ان يتسبب في نتائج صحية عقلية كبيرة بسبب الانفصال عن الآباء، فقدان الحرية ومشاعر في الواقع، يمكن لمثل هذه التدابير ان تزيد من الشعور بالوحدة وتقلل من التفاعلات الاجتماعية، والتي تعد عوامل خطر للعديد من الاضطرابات النفسية، ومعظمها في الاشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية موجودة

أن تؤدي العزلة الاجتماعية المرتبطة بالحجر الصحي إلى العديد من المشاكل في الصحة العقلية حتى لدى الأشخاص الأصحاء. تشمل الاعراض الرئيسية التهيج والارق والضيق العاطفي والخوف والذعر بسبب المخاوف المالية والإحباط والملل ونقص الإمدادات وضعف التواصل (Brooks et al 2020)

علاوة على ذلك، إذا استمرت هذه المخاوف لفترات طويلة، فقد تزيد من خطر الإصابة بأمراض نفسية خطيرة ومحيرة، بما في ذلك اضطرابات المزاج أو القلق، والاضطرابات المرتبطة بالصدمات والوسواس القهري (Fiorillo A. et al. 2020). هذا النوع من المخاوف واضح بشكل خاص في الجزائر، حيث بدأ الإغلاق منذ مارس 2020. حيث بدا تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في ديسمبر 2019 في الصين وتم إعلانه جائحة في مارس 2020، من قبل منظمة الصحة العالمية. قد أثرت على 200 دولة حول العالم حيث بلغ إجمالي عدد مرضى COVID-19 أكثر من مليوني شخص وبلغ عدد الوفيات التي تم الإبلاغ عنها 177338 في 22 ديسمبر 2020. الجزائر أيضاً بالوباء مع أكثر من 46.364 مريضاً و 1556 وفاة حتى سبتمبر 2020.

بالرغم من ان عدد الأطفال المصابين بالمرض ضئيل، ومعظم الأطفال المصابين تظهر عليهم اعراض خفيفة فقط، فإن المرض وإجراءات الاحتواء من المحتمل أن تكون سلبية تؤثر على الصحة العقلية للأطفال . بالرغم من ان الأطفال في جميع أنحاء العالم سوف يتاثرون ، فإن الأشخاص ذوي الإعاقة والذين يعيشون في الاحياء الفقيرة ومراكز العزلة ومناطق الصراع هم ستكون في خطر أكبر. تقدم هذه المقالة نظرة ثاقبة على تحديات الصحة العقلية التي يواجهها الأطفال في أعقاب جائحة COVID-19.

### 1.1. أهمية الصحة العقلية للأطفال والراهقين فيما يتعلق :

تؤثر حالات الطوارئ الصحية العامة مثل الاوبئة على الصحة الجسدية والعقلية. حيث يكون الأطفال معرضون للخطر بشكل خاص بسبب فهمهم المحدود للحدث. فهم غير قادرين على البروب من آذى الوضع جسدياً وذهنياً كما لديهم استراتيجيات قد لا يتمكنون من التعبير عن مشاعرهم مثل البالغين. كما أن إغلاق المدارس والانفصال عن الأصدقاء يمكن أن يسبب التوتر والقلق لدى الأطفال. ويؤدي التعرض للتغطية الإعلامية لأحداث الأزمة والمعلومات غير المؤكدة التي يتم تداولها على وسائل التواصل الاجتماعي إلى تفاقم الضيق النفسي (Imran N.,2020).

ويرى كل من Dalton L, Rapa E, Stein A (2020) أن استجابة الطفل لحالة الأزمة تعتمد على تعرضه السابق لحالات الطوارئ، وصحته الجسدية والعقلية، والظروف الاجتماعية والاقتصادية للأسرة، والخلفية الثقافية. اظهرت دراسات مختلفة حسب جيو و يونغ (Jiao WY, Wang LN 2020) ان احداث الازمات تؤثر سلباً على الرفاه النفسي للأطفال حيث تظهر عليهم اعراض القلق والاكتئاب واضطرابات النوم والشهية و من الاعراض الاكثر شيوعاً هي ضعف في التفاعلات الاجتماعية. في نفس المجال قامت دراسة حديثة اجريت في الصين للاضطراب السلوكي والعاطفي الناجم عن

Covid-19 عند الأطفال والراهقين فوجدت أن التهيج والخوف من أفراد الأسرة بسبب الإصابة بالمرض المميت هي أكثر المشكلات السلوكية شيوعاً التي تم تحديدها.

#### 2.1. تأثير تدابير احتواء المرض الحالية على الصحة العقلية للأ :

طلبت الجزائر مثل العديد من البلدان الأخرى، من مواطنها ممارسة التباعد الاجتماعي من أجل مكافحة انتشار Covid-19. حيث تم إغلاق المؤسسات التعليمية وتأجيل الامتحانات ومراكز التسوق والمطاعم وجميع الأماكن العامة كما أن التجمع الارتفاع السريع في عدد الحالات والوفيات المصابة، وتعطيل الروتين اليومي، والحبس في المنزل، والخوف من العدو، والابتعاد الاجتماعي عن الأقران الأصدقاء، وعدم القدرة على الوصول إلى الموارد التعليمية قد خلق شعوراً بعدم اليقين والقلق بين الأطفال والراهقين. Imran N. (2020) فإن تدابير احتواء المرض على الرغم من ضرورتها، يمكن تؤثر سلباً على رفاهية الطفل والعائلة لأسباب مختلفة أهمها:

- زيادة وقت الشاشة. في أوقات معايشة العزلة الاجتماعية هذه، يتعرض الأطفال والراهقون للتغطية الإعلامية المفرطة من ناحية أخرى، توفر وسائل الإعلام الإلكترونية والاجتماعية تحديثات مستمرة عن الوضع على الصعيد الوطني، وتُنصح الناس بتبني وسائل التواصل الاجتماعي والابتعاد ولكن من ناحية أخرى، فإنه يخلق الإثارة وينشر المعلومات المضللة. حيث أظهرت الابحاث حسب اموان. Imran N. (2020) أنه بعد 11 سبتمبر ادى التعرض المفرط للتلفاز ووسائل الإعلام إلى زيادة حالات اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) واضطرابات الصحة النفسية الأخرى. فإن الاجتماعية المفرطة، استخدام الوسائل يجعل الأطفال عرضة للمحتلين عبر الإنترنت والسلط عبر الإنترنت والمحظى الذي قد يكون منذ مارس 2020 أصبحت العديد من العائلات معزولة في المنزل، تحت ضغط كبير، وغير قادرة على تلقي الدعم الشخصي. قد يؤدي الحبس والعزلة الاجتماعية وعدم القدرة على استخدام البيانات المواجهة المألوفة مثل أخذ مساحة شخصية أو زيارة العائلة / الأصدقاء أو الذهاب إلى مركز التسوق أو السينما أو تناول الطعام بالخارج أو الذهاب في رحلة طويلة بالسيارة مع الزوج أو الصديق أو العائلة إلى تفاقم تأثير هذه الضغوطات (Imran N.,2020).

توفر علاقة الرعاية المستقرة والداعمة والمغذية للأطفال الصغار تعزز الثقة والنمو الاجتماعي العاطفي الإيجابي والقدرة على تكوين علاقة آمنة وقوية في المستقبل. قد تسبب كارثة مثل جائحة COVID-19 في إصابة الوالدين. باعتبارهما من مقدمي بالخوف والقلق بشأن الصحة وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الاقتصادية المطلوبة خاصة في البلدان النامية مثل الجزائر. تظهر الابحاث المكثفة حسب Honig (2002) أن الخوف يمكن أن يكون معدياً وأن الأطفال حساسون للغاية للحالة العاطفية للبالغين من حولهم، والذين يمثلون مصدراً أساسياً للأمن والرفاهية العاطفية. وفي نفس السياق تشير دراسة استقصائية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية إلى ارتفاع مستوى الضائقة النفسية بين الأشخاص الذين يعانون من خسائر مالية، حوالي 40% من الأشخاص الذين لديهم أطفال أقل من 12 عاماً يقعون في مجموعة ضائقة شديدة ويواجهون صعوبات في التعامل مع مسؤوليات العمل ورعاية الأطفال، كما أفاد أكثر من 75% من الآباء عن مشاكل مالية بسبب العزلة الاجتماعية. (Imran N.,2020) وفي الجزائر مع حلول شهر رمضان واقترب الاحتفال بعيد الفطر، من المرجح أن يؤدي عدم القدرة على تلبية رغبات الأطفال ومطالعهم إلى تفاقم المشاكل المالية وضغوط الوالدين.

• خطر إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم واستغلالهم. لسوء الحظ يمكن أن تؤدي تدابير التباعد الاجتماعي إلى العزلة الاجتماعية في منزل مسيء، مع احتمال تفاقم سوء المعاملة خلال هذا الوقت من عدم الاستقرار المالي / الاجتماعي، والخوف . ولقد كشفت عدة دراسات حسب (Imran N. 2020) حالات الركود المالي السابقة.

والكوارث الطبيعية، والأوبئة مثل تفشي فيروس إيبولا في غرب إفريقيا 2014، عن زيادة معدلات إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم واستغلالهم. كانت هناك تقارير حديثة من مقاطعة جياني في مقاطعة هوبى الصينية تشير إلى ارتفاع العنف المنزلي إلى أكثر من ثلاثة أضعاف خلال الإغلاق في فبراير 2020، علاوة على ذلك، لوحظت أيضًا بعض التقارير كورتيين و ميلار. (Curtis T, Miller BC(2000) عن زيادة حالات إساءة معاملة الأطفال المشتبه بها في ولاية تكساس "كريس نيولين" . وفي استطلاع آخر، أبلغ الآباء عن زيادة الحوادث من الصراخ وصفع الأطفال.

Chris Newlin مدير التنفيذي للمركز الوطني لمناصرة الأطفال بالولايات المتحدة الأمريكية، أن أكثر من 80٪ من الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي ينبع لديهم مشاكل نفسية وجسدية، وهذا نتاج الأسباب التالية:

إذا كان والديه مطلقين / منفصلين أو مسجونين أو الآباء الذين يعانون من مشاكل صحية بدنية / مزمنة هم أكثر عرضة كل هذا قد يجعل منهم عرضة لمزيد من سوء المعاملة والإهمال والعنف القائم على النوع الاجتماعي والاستغلال إذا مكثوا فترة طويلة في منازلهم.

### 3.1.3 الاعراض الشائعة للضيق النفسي عند الأطفال أثناء الاوبئة.

- الاصغر سنًا: قد يشعر الأطفال الصغار بضغط والديهم وقد يظهرون مخاوفهم بطرق قد يفسرها مقدمو الرعاية السلوك اللاسمعي والسلوك المعارض / المتحدي ونوبات الغضب. قد يلاحظ الآباء ان اطفالهم الصغار الذين هم في مرحلة ما قبل المدرسة هم أكثر إثارة للقلق حيث يصبحون أكثر عدوانية، كما قد يبدأ بعض منهم في إظهار سلوكيات نكوصية نموذجية مثل طلب الرضاعة، أو مص الإبهام، أو حوادث استخدام المرحاض، أو عدم الرغبة في ارتداء الملابس أو إطعام أنفسهم، أو أن يصبحوا أكثر تشبثاً وتطلبًا، ويريدون العمل، بالإضافة إلى مشكلة في النوم. قد تشمل تغييرات نمط النوم مشكلة الذهاب إلى النوم، الاستيقاظ المتعدد في منتصف الليل، كوابيس متكررة، عدم القدرة على أخذ قيلولة أثناء النهار، وكذلك المطالبة بمزيد من الاهتمام في القيلولة وقت النوم. قد تؤدي ردود الفعل هذه عند الأطفال إلى الشك الذاتي لدى الوالدين والشعور بعدم الكفاءة، وصعوبة الفهم والتعاطف، وزيادة الإحساس بالحزن، والاكتئاب وانعدام السيطرة، والحرمان من النوم، وانسحاب مقدمي الرعاية وإغلاقهم، وكذلك قد يؤدي إلى صدمة الوالدين أو الاستجابة للتوتر. (Imran N. 2020)

-الاطفال الاكبر سنًا : للأطفال الأكبر سنًا قد يشعر المراهق بخيبة أمل بسبب فقدان التسكم مع أصدقائهم والأنشطة الرياضية مثل لعب في الملعب مع فريق آخر الأعضاء، فضلاً عن عدم قدرتهم على زيارة أجدادهم وخالاتهم وأصدقائهم وابناء عمومتهم. كما اوضح عالم النفس "إريك إريكسون" Eric Erickson فإن الهوية مقابل ارتباك الدور هي المرحلة الخامسة من ثمانى مراحل من التطور النفسي والاجتماعي التي تحدث بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشر (Clifton A.Davis D, 1995)

وبما أن العلاقات الاجتماعية تكون من أهم الأحداث خلال هذه المرحلة فإننا نجد المراهقين يضمون طاقتهم وتتجدددهم ، وتحفيزهم ، وفضولهم ، وحماسهم وهذا ما يجعل من الصعب عزلهم في المنزل. كما التغيرات الهرمونية التي تصاحب البلوغ تتواءما مع الديناميكيات الاجتماعية للمراهقين حيث يجعلهم على درجة عالية من التناغم مع الوضع الاجتماعي ومجموعة

. وقد يشعر المراهقين بالإحباط والعصبية والانفصال والحنين والملل بسبب التباعد الاجتماعي أثناء هذا

- الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:** يرى كل من دوغان، و راث. Rath B, Donato J, Duggan A, Perrin K (2007) ان هذه الفئة تكون معرضة بشكل خاص للآثار النفسية السلبية للكوارث. Lee J.(2020) فيرى انه يمكن ان يكون لإغلاق المدارس تأثير كبير على حياة ذوي الاحتياجات الخاصة و يمكن للأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد والإعاقة العصبية الإدراكية أن يصابوا بالإحباط بسبب الأضطرابات في روتينهم اليومي خصوصا مع انقطاع جلسات العلاج المنتظمة التي من المرجح أن تؤدي إلى ظهور سلوكيات إشكالية مثل التهيج والعدوانية والانسحاب الاجتماعي.
- الاطفال المصابون بامراض عقلية موجودة مسبقا:** قد يشعر الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب واضطرابات القلق بالإرهاق من أخبار الموت والمرض من حولهم، وقد تسوء دوافع الطفل المصاب بالوسواس القهري في أوقات التوتر خاصة في إجراءات التخفيف من حدة المرض ، ويمكن أن يكون المرض بعد ذاته صدمة شديدة للأطفال الذين يعانون من وجود الـ **الموجودين في الحجر الصحي:** يرى كل من هيونغ، وبيو. Liu J, Bao Y, Huang (2020) ان الأطفال المحجور عليهم للاشتباہ في إصابتهم بـ covid-19 او تم تشخيص إصابته بالمرض من المحتمل أن تتطور لديهم اضطرابات الصحة العقلية مثل القلق والتوتر الحاد واضطرابات Webster RK, Smith LE(2020) فيؤكدون ان للانفصال عن الوالدين والوصم والخوف من مرض مجهر والعزلة الاجتماعية لها تأثير نفسي سلبي على الأطفال. تشير الدراسات دائما حسب الباحثين إلى ان التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي يمكن اكتشافه حتى بعد شهور وسنوات، حيث أظهرت دراسة زيادة أربع مرات في متوسط درجات الضغط ما بعد الصدمة لدى الأطفال المعزولين مقارنة بالأطفال غير الخاضعين للحجر الصحي و اشارت دراسة اخرى إلى أن 30% من الأطفال الذين كانوا في الحجر الصحي استوفوا معايير اضطراب ما بعد الصدمة.

#### 4.1. تدخلات تعزيز الصحة النفسية للأطفال خلال COVID-19:

##### - التدخلات العامة

على الرغم من أن جميع وكالات الصحة العالمية والحكومات تعمل بلا كلل لاحتواء الفيروس القاتل، إلا أنه لا يزال هناك الكثير الذي يتبعن القيام به لمكافحة الآثار العقلية والنفسية للمرض. ومع ذلك، أصدرت العديد من وكالات الصحة العالمية بما في ذلك منظمة الصحة العالمية واليونيسيف و ACAPAP ، AACAP ، (Imran N.,2020) إرشادات لمساعدة الآباء على حماية الصحة العقلية لأطفالهم خلال تفشي الوباء.

تستند هذه الإرشادات حسب Imran N. (2020) إلى المبادئ الأساسية لطمأنة الأطفال وتثقيفهم حول الوضع بطرق مناسبة للعمر، والحفاظ على الروتين اليومي. تتضمن الإرشادات الأخرى تثقيف الأطفال حول الحفاظ على مسافات آمنة وممارسة النظافة الشخصية، والاعتراف بضيقهم والإجابة على جميع استفساراتهم بامانة. يجب على الآباء تجنب الانفصال غير الضروري عن الأطفال، وإذا انفصلوا عن الوالدين، فيجب أن يتتوفر للأطفال مقدمي رعاية بديلة، ويجب أن يكونوا قادرين على الاتصال بالوالدين بانتظام. يجب تجنب تعرض الأطفال للذعر الذي يثير الذعر في نشر الاخبار على وسائل الإعلام، ويجب تشجيع الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال. لتشكيل مجموعات دعم وما إلى ذلك. علاوة على ذلك، يجب أيضًا مراقبة وقت شاشة الأطفال.

### - التدخلات الخاصة

#### - بالنسبة للأطفال الصغار

- \* إذا كان الطفل يطالب بمزيد من الاهتمام في وقت القيلولة و / يوم، فيحاول الوالدينقضاء المزيد من الوقت الجيد معه خلال اليوم، من خلال أخذ فترات راحة لمدة ٤٥ - ١٥ دقيقة حيث يركز الوالدان كلّيًّا على الطفل، إلى جانب الاستمتاع بنفح الفقاعات أو الاستماع إلى الموسيقى أو الغناء / الرقص في المنزل.
- \* إعداد روتين للعائلة و القيام بإيقاف تشغيل القنوات الإخبارية عندما يكون الأطفال الصغار في الجوار، لتجنب سماع أو رؤية أشياء، صورًا، أو مقاطع فيديو يحتمل أن تكون مخيفة.
- \* الامتناع عن التحدث عن المواقف المتعلقة بـ COVID 19 مع البالغين الآخرين أو الأشقاء الأكبر سنًا من حولهم.
- \* طفل الأصغر سنًا إلى مزيد من العناق والعنان، أكثر من الأطفال الأكبر سنًا. إذا كان الوالدان قلقين بشأن نقل المرض، فإن الجلوس بالقرب منه، أو ربما النوم في نفس الغرفة قد يكون أمرًا يستحق المحاولة.
- \* تشجيع الأطفال الصغار على غسل اليدين بشكل مناسب ومتكرر أو مسح اسطح أي لعبة مرحة.
- \* تشجيع دردشة الفيديو حيث تساعد الدردشة المرئية الأطفال الصغار - حتى الأطفال الكبار - على التذكر وبناء العلاقات مع أفراد الأسرة وغيرهم من مقدمي الرعاية .
- \* محاولة الوالدين التحدث عما يحدث على الشاشة أثناء مشاهدة البرامج أو لعب العاب الفيديو مع اطفالهم. على الرغم من أن الأطفال قد يتفاعلون مع الشاشات أكثر من المعتاد خلال هذا اليوم، ولكن يجب أن نتأكد من أن لديهم مزيجاً من الأنشطة على مدار اليوم، بما في ذلك وقت القصة / الكتاب واللعب المجاني والأنشطة الفنية وبعض الألعاب النشطة مثل ركض والقفز، نسخ / تقليل إيماءات وجه الطفل أو الجسم أو ركوب دراجة ثلاثية العجلات.

#### - بالنسبة للأطفال الكبار

- \* تحديد أوقاتاً لبعض الأنشطة المنتظمة كل يوم مثل الدروس الخصوصية في المنزل أو المكالمات الهاتفية مع صديق أو طبيعة الوجبات العائلية معاً؛ حيث يتم القيام بهذه الأنشطة في نفس الوقت كل يوم.
- \* تأكيد من قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق كل يوم، أو القيام ببعض التمارين يومياً. إذا لم يتمكن المرء من الخروج، فيحاول قضاء ساعتين على الأقل بجوار النافذة، والنظر في ضوء النهار، والتركيز على الهدوء.
- \* معاية مهمة في هذا المجال هي اثناء التباعد الاجتماعي عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.
- \* تجنب فترات القيلولة المتكررة أثناء النهار، خاصة في وقت لاحق من اليوم وإذا كان لا بد من أخذ قيلولة، فاقصر القيلولة ٣٠ دقيقة - بحيث قد تسبب القيلولة صعوبات في النوم في الليل.
- \* تجنب الضوء الساطع (الأزرق خاصة) مثل شاشات الكمبيوتر والهواتف الذكية في المساء. يعمل ضوء الطيف الأزرق على كبح الهرمون الذي يساعدنا على النوم.
- \* كما ينصح المراهقين بالالتزام بوقت نوم واستيقاظ ثابت يناسب إيقاعاتهم الطبيعية.
- \* إذا أصيب الطفل بالحزن لعدم وجود حفلة عيد ميلاد، أو الأحداث الاجتماعية المهمة، فعلى الوالدين التحقق من إحساسه بالحزن والإحباط، ومساعدته على الاعتراف بخسائره، والاستماع بتعاطف إلى أفكاره وشعوره وعواطفه، واستكشف بشكل تعاوني بعض الأمور الممكنة.

- الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة: بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يجب تجنب الاضطرابات المفرطة في الروتين اليومي من خلال تشجيعهم على الحصول على جدول يومي للأنشطة التي يمكن القيام بها في بيئته المنزل. يجب الحفاظ على التواصل مع المعالجين والمدارس (Lee J., 2020)

- الحجر الصحي . يجب ان يكون الأطفال في الحجر الصحي قادرين على الاتصال بوالديهم بشكل متكرر. يجب توجيههم للحفاظ على الروتين اليومي ويجب أن يكون لديهم إمكانية الوصول إلى معلومات المرض. يجب أن يكونوا قادرين على الاتصال باخصائي الصحة العقلية إذا دعت الحاجة (Imran N., 2020)

#### - بعض الاعتبارات الهامة الأخرى للعائلات

\* القيام بإنشاء بعض الإجراءات الروتينية الثابتة والمتناصفة لرعاية الأسرة بأكملها. غالباً ما يركز أخصائيو الصحة العقلية على كيف أن روتين وقت النوم ووقت الطعام يساعد الأطفال وحتى الأولياء على الشعور بالأمان والتنظيم.

\* يرى كل من كورتيس، ب. س ويري. Curtis T, Miller BC, Berry EH(2020) أن تدابير احتواء المرض مثل العزلة الاجتماعية تساعد كثيراً العائلات على قضاء المزيد من الوقت معًا. حيث يشعر الآباء بزيادة التقارب والعلاقة الحميمة مع هذا من المهم الاستفادة من هذا الوقت الجيد من خلال قراءة كتاب أو عمل رسومات معهم، وإشراكهم في الأعمال المنزلية مثل التنظيف والطهي، واسع لهم في العاب الداخلية والعاب اللوح والبطاقات لتقليل الضغط والملل بسبب الحجر المنزلي.

\* خلال الاوقات العصيبة، يحتاج الأطفال إلى علاقة آمنة ومطمئنة وآمنة مع مقدمي الرعاية الذين يمكنهم التعبير عن مشاعرهم وأسئلتهم.

\* استخدم لغة بسيطة ومناسبة من الناحية النمائية ( ) لشرح الأساس المنطقي للتبعيد الاجتماعي، وعدم القدرة على زيارة الأصدقاء / الأجداد، وال الحاجة إلى ارتداءقنعة الوجه وما إلى ذلك. يمكن ان تكون بعض العبارات البسيطة الممكنة أيًّا مما يلي:

1. لا يمكننا اللعب مع أطفال آخرين مؤخرًا حتى نتمكن من البقاء بصحة جيدة.

2. نقوم بمسح الأشياء ( بما في ذلك مقابض الأبواب والألعاب والاثاث وما إلى ذلك )

3. عندما يبدؤون في الشعور بالتحسن، سيتوقفون عن

4. يمكن لأي شخص أن يمرض في أي وقت. إذا مرضت أنت أو جدك / جدتك، فستعterni الأم والأب بكم جميعًا جيدًا حتى

وفي الأخير نقول أن المجتمع ككل يحتاج إلى لعب دور فعال لضمان دعم الفئات الضعيفة مثل الأطفال والمرأهقين وكبار السن خلال هذا الوقت الصعب من خلال التغطية الإعلامية المسئولة وإتباع إرشادات التباعد الاجتماعي من قبل الحكومة. ويجب على الوالدين ومقدمي الرعاية الاعتناء بأنفسهم أيضًا. إذا كانوا واثقين وخاليين من الإجهاد، فقد يكونوا قادرين على توجيهه وتعليم وحماية أطفالهم بشكل أكثر فعالية وكفاءة.

**4. الخلاصة**

إن تجاهل الآثار النفسية الفورية وطويلة المدى لوباء COVID-19 سيكون كارثياً، خاصة بالنسبة للأطفال والشباب، الذين يمثلون ما يقرب من 70% من السكان في الجزائر، لهذا يجب أن تتركز التدخلات على تنمية القدرة على الصمود لدى الأطفال المراهقين من خلال التوصل لأفضل معالجة مخاوفهم، وتشجيع الروتين والأنشطة البدنية، واتخاذ التدابير للتخفيف من . كما يحتاج الآباء إلى الاعتناء بصحتهم العقلية، واستراتيجيات المواجهة، ونموذج السلوك النفسي الإيجابي من أجل دعم الأطفال والمراهقين لتجاوز هذا الوقت الصعب.

**References**

- Assari, S., Habibzadeh, P., (2020). *The COVID-19 Emergency Response Should Include a Mental Health Component*. Arch. Iran. Med. 23, 281–2.doi: 10.34172/aim.2020.12.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. The Lancet. 2020. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S.(2020). Lancet Child & Adolesc Health. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30096-1 18.
- Curtis T, Miller BC, Berry EH. (2000). *Changes in reports and incidence of child abuse following natural disasters*. Child Abuse Negl. ;24(9):1151-1162. Doi : 10.1016/S0145- 2134(00)00176-9.
- Dalton L, Rapa E, Stein A. (2020). *Protecting the psychological health of through effective communication about COVID-19*. Lancet Child Adolesc Health. Doi : 10.1016/S2352- 4642(20)30097-3.
- Davis D, Clifton A. (1995). *Psychosocial theory: Erikson*. Haverford University, Department of Psychology Web site: <http://www.haverford.edu/psych/ddavis/p109g/erikson.stages.html>.
- Fiorillo, A., Gorwood, P. (2020). *The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice*. Eur Psychiatry. 63, e32. doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35.
- Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, al.(2020) *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic*. J Pediatr.. Doi : 10.1016/j.jpeds.2020.03.013.
- Honig AS. *Secure relationships: Nurturing infant/toddler attachment in early care settings*. National Association for the Education of Young Children, NW, Washington, DC 20036-1426 2002.
- Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z.(2020). *Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic*. Pak J Med Sci. 2020;36(COVID19-S4):COVID19-S67-S72. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>.
- Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L.(2020). *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19*.
- Lee J.(2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. doi: 10.1016/ S2352-4642(20)30109-7.

Rath B, Donato J, Duggan A, Perrin K, Bronfin DR, Ratard R, et al.(2007). *Adverse health outcomes after Hurricane Katrina among children and adolescents with chronic conditions.* J health Care Poor Underserved. 18(2):405-417.  
doi: 10.1353/hpu.2007.0043.