الأعراض النفس- صدمية عند المتعافين من فيروس كوفيد-19 بعد الاستشفاء

رزيقة بوشارب[1,*] عبد الناصر سناني[2]
جامعة 8 ماي 1945 قالمة جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)
مخبر البحث في العلوم الاجتماعية سكيكدة (الجزائر)

Psycho traumatic symptoms among those recovering from Covid-19 virus after hospitalization

Razika bouchareb[1],* Abdelnacer Snani[2]
bouchareb.razika@univ-guelma.dz psychologie78@gmail.com
University of May 8, 1945 Guelma, Research Laboratory of Social Sciences, Skikda
University of Badji Mokhtar Annaba (Algeria)

Receipt date: 17/11/2020; Acceptance date: 03/04/2021; Publishing Date: 31/08/2021

ملخص .هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الآثار النفس-صدمية التي يمكن أن تظهر على المصابين بفيروس كوفيد 19 بعد عملية الاستشفاء. حيث تكونت العينة من أربعة حالات ظهرت عليها أعراض كو ونا فيروس، أين كانوا في مواجهة حقيقية مع الموت.

لمعرفة ذلك اعتمدنا على مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيدسون والمقابلة نصف موجهة.

حيث أظهرت النتائج أن كل الحالات ظهرت عليهم أعراض نفس-صدمية بنسب متفاوتة (أعراض إعادة المعايشة والتجنب، مع تغيرات سلوكية، معرفية مختلفة (صعوبات في التركيز...)).

الكلمات المفتاحية. فيروس كوفيد-19، الحدث الصدمي، الصدمة النفسية، إجهاد ما بعد صدمة.

Abstract. This study aimed at determining the psychological effects of trauma that may appear on people infected with Covid 19 after the hospitalization process.

The sample consisted of four cases who exhibited symptoms of the Corona virus, as they were in a real death showdown.

To find out, we relied on the Davidson PTSD scale and the semi-structured interview.

The results showed that all the cases presented the same pain symptoms to varying degrees (panic and avoidance symptoms. With different cognitive and behavioral changes (difficulty concentrating ...)).

Keywords. Covid-19 virus, traumatic event, psychological trauma, post-traumatic stress.

***corresponding author**

1. مقدمة

يعيش العالم بأسره نوبة من الهلع و الذعر جراء تفشي فيروس كوفيد - 19، الذي اجتاح كل البلدان في فترة وجيزة جدا، و خلّف عدة خسائر مست العديد من الجوانب: البشرية، النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية و التعليمية، مما استوجب على الدول وضع استراتيجيات وقائية للحد من انتشار الفيروس، لكن رغم كل الجهود المبذولة إلى أن حصيلة الإصابات في تزايد مستمر، حيث أعلنت وزارة الصحة و السكان و إصلاح المستشفيات الجزائرية أن العدد الإجمالي للحالات بلغ62051 حالة مؤكدة يوم 8 نوفمبر 2020 ، فمنهم من يقاوم و تكون مناعته جيدة و يشفى، و منهم من لا يستطيع التحمل فتكون نهايته ربما الموت.

الكثير من العلماء حذروا من أثار هذا الوباء على الصحة النفسية فقد لوحظ على الضحايا المتعافين إنهاك و تعب نفسي و غياب الرغبة في الحياة، لأن هذه التجربة جعلتهم يستحضرون فكرة الموت في كل وقت، و بما أن الصدمة النفسية هي تلك المواجهة المفاجئة مع الموت ارتأينا دراسة هذا الموضوع للإجابة عن التساؤلات التالية: هل يطور الأشخاص المتعافون من فيروس كوفيد - 19 صدمة نفسية؟ و ما هي الأعراض النفسو-صدمية التي تظهر على المتعافون من فيروس كوفيد- 19؟

1.1.أهداف الدراسة

- معرفة المعاناة النفسية للفرد المصاب بفيروس كوفيد – 19.

- معرفة الأعراض النفسوصدمية التي تظهر على الحالات التي شفيت من فيروس كوفيد - 19 بعد الاستشفاء.

2.1.أهمية البحث

بعد شفاء مرضى فيروس كوفيد - 19 ركزوا على منحهم المقويات و الفيتامينات لاسترجاع قواهم الجسدية، مع غياب تام للتكفل النفسي رغم ظهور علامات من الخوف، الانطواء، و التبلد الانفعالي و غيرها من المؤشرات اللاسوية، لهذا حاولنا تسليط الضوء على جانب من الجوانب النفسية ألا و هي الأعراض الصدمية، حيث أن هؤلاء الضحايا عاشوا فعليا مواجهة مع الموت، مما أحدث عدة تغيرات في حياتهم، يستوجب وضع خطط للتكفل بهم و متابعتهم نفسيا.

3.1.مفاهيم الدراسة:

فيروس كوفيد - 19: Covid virus- 19

هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة (سارس) ، و يتضمن هذا الفيروس الأعراض التالية: الحمى، السعال الجاف، ضيق التنفس، و في الحالات الشديدة يؤدي لالتهاب الرئة و عجز في التنفس، الإسهال. و تختلف هذه الأعراض من فرد لآخر، حيث هناك من يعاني من جميع الأعراض و منهم من تظهر عليه البعض منها، وهذا حسب نسبة الإصابة.

الحدث الصدمي : the traumatic event

هو حادث ذو درجة كبيرة من الشدة والعنف، يسبب للفرد الهلع الشديد والعجز ويمتاز بعدة خصائص منها:

أن يكون حدثا خارجا عن المألوف وغير اعتيادي.

وأن يكون فجائي وغير متوقع أي أن الفرد يكون في حالة عدم انتباه.(حب الله، 1999، ص21)

إذن فالحدث الصدمي هو حدث غير اعتيادي يمتاز بالشدة و العنف أين ينهك القوى النفسية للضحية.

الصدمة النفسية: Diatkine psychological trauma:

"هي الأثر الناتج عن إثارة عنيفة، تظهر في ظرف لا تكون فيه نفسية الشخص Psychisme في مستوي القدرة على خفض التوتر الناتج، و ذلك إماّ لرد فعل انفعالي مفاجئ أو عدم قدرة النفس على القيام بإرصان عقلي كاف".(سي موسي و زقار، 2002، ص74)

من خلال هذا التعريف نري أنّ عدم قدرة الشخص على المواجهة راجع للظروف التي تلّقي فيها الشخص الحادث.

الصدمة هي تلك المواجهة المفاجئة مع الموت، و التي تزيل عن موته الشخصي فكرة التأجيل و تدفعه للتفكير في احتمال وفاته في أية لحظة من لحظات حياته".(النابلسي، 1991، ص15)

نلاحظ من خلال هذا التعريف أنه خص الصدمة في المواجهة مع الموت فقط، بمعني أنه تكلم عن الضحايا المباشرين، في حين يوجد هناك ضحايا آخرين (غير مباشرين) كالشهود حاضرين عند حدوث الحادث دون أن يتلقوا أي إصابة، فضلا عن الأقارب أيضا.

و عليه فإنّ الصدمة النفسية هي مواجهة الفرد لحدث عنيف. أين يكون غير قادر على المواجهة الفعالة فيؤثر عليه سلبًا.

اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة: post-traumatic stress disorder

هو اضطراب قلق ينتج عن واقعة ضاغطة غير مألوفة كالتعرض لاعتداء أو تهجم أو اغتصاب أو مشاركة في معركة حربية...،ويتسم هذا الاضطراب بما يلي:

-ذكريات مؤلمة وأحلام متكررة وكوابيس للخبرة الصادمة.

-الأرق واضطرابات النوم والصعوبة في التركيز والتذكر.

-الإحساس بالإثم (شعور بالذنب)، تجنب الأنشطة التي تذكره بالواقعة الصادمة.(غانم و آخرون، 2011، ص 190)

هو تفاعل مع خبرات صدمية ينتج عنه شعور بالقلق الحاد و تغيرات في جوانب الشخصية و الحياة بشكل ملحوظ.(شيلا، 2019، ص 45)

4.1. الدراسات السابقة:

و في هذا الصدد توجد دراسة لـ Leilei Liang و آخرون (2020) حول اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة و الضيق النفسي لدى الشباب الصينيين بعد حالة طوارئ نتيجة كوفيد 19، التي أجريت بعد شهر واحد من ظهور الفيروس شملت 570 مفردة تتراوح أعمارهم بين 14-35 عامًا، اعتمدت كأدوات بحث على الاستبيان و مقياس ليكارث، توصلت إلى أن 12.8% من أفراد العينة يعانون من اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة و ضيق نفسي و أن نسبة النساء كانت أكثر ارتفاعا. (Liang & al, 2020, p. 1164)

أما فيما يخص دراستنا فهناك اختلاف في العينة حيث تم اختيار بصورة قصديه أربعة أشخاص متعافين من فيروس كوفيد -19 بعد الاستشفاء، و اعتماد مقياس دافيدسون لإجهاد ما بعد الصدمة و المقابلة نصف موجهة كأدوات بحث، لمعرفة الأعراض النفس- الصدمية التي تظهر على المتعافون من هذا الفيروس.

5.1. إكلينيكية الصدمة النفسية:

حسب l.crocq هناك مراحل يمر بها الفرد المتعرض للصدمة وهي :

*المرحلة المباشرة :la phase immediate وتضم الاستجابات المباشرة للفرد اتجاه الحدث الصادم الذي تعرض له، وهذا ما يعرف بالإجهاد le stress أو ما أطلق عليه التصنيف العالمي لأمراض العقلية10 cimاستجابة حادة لعامل مجهد reaction aiguë à un facteur de stress (crocq, 2012, p. 34)

و يظهر في شكلين مكيف وغير مكيف، حسب الاستعداد الفردي والحالة النفسية للفرد آنذاك إلى غير ذلك من العوامل، كما يرى " كروك "crocq " "أنّ للإجهاد ثلاث وظائف:

-يركز الانتباه.

-يهيئ الطاقة و يضع الفرد في حالة تأهب.

-يدفع للاستجابة أو يحرض على الفعل.

ويكون رد فعل الإجهاد وقتي من ساعات إلى 24 ساعة كأقصى تقدير يزول بزوال الحدث الصدمي.

*المرحلة بعد المباشرة أو مرحلة الكمون: la phase de ladence

هي الوقت بين رد فعل الإجهاد وظهور أعراض التناذر النفسو صدمي، وتعتبر المدة المطلوبة من طرف النفسية لوضع الدفعات جديدة بعد ذلك العنف الذي تعرض له وسبب فيض من الإثارة في الجهاز النفسي .

حيث يمكن أن تكون صامتة كليا دون أي عرض نفسي أو جسمي، فالضحية يحس خلالها بالارتياح.

كما يمكن أن نلاحظ أحيانا تفريغات انفعالية: دموع، أزمة هياج حركي، وهذا ما سماه " كروكcrocq " رد فعل متأخر reaction différe)أوabréaction).(crocq, 2012, p. 50)

*المرحلة المزمنة la phase chronique : أو التناذر النفسو صدمي:

بعد زوال ردود فعل الإجهاد وتطور الصدمة يمكن أن تأخذ عدة اتجاهات إمّا أن يعيش الفرد حياة طبيعية بعد وقت معين دون أعراض، وإمّا أن تظهر أعراض ما بعد الصدمية لأيام أو شهور بعد المرحلة المباشرة، وهذا ما سميّ عند بعض العلماء بالعصاب الصدمي أو ما يسمى في الجداول الإكلينيكية DSM5 باضطراب الإجهاد ما بعد الصدمةPTSD و بحالة الإجهاد ما بعد الصدمة ESPTفي CIM 10.

و أعراض هذا الاضطراب صنفت في الجدول الإحصائي لتصنيف الاضطرابات العقليةDSM و CIM إلى 04 معايير مهمة وهي:

/ Aالحادث الصدمي

/Bإعادة المعايشة.

/Cالتجنب

D/ الاستجابات النور إعاشية (kédia & autres, 2008, p. 23)

2.الطريقة والأدوات .

1.2.منهج الدراسة:

تتطلب كل دراسة منهج يساعد في الوصول إلى الغاية المرجوة أو الهدف المسطر، وعلى الباحث اختيار المنهج الملائم لدراسته لكي تتضح له الأمور ويكون بحثه دقيقاً كون أنّه لكل دراسة منهجاً خاصاً بها، ففي هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الإكلينيكي لأنه يخدم الموضوع المراد دراسته.

وهذا المنهج يعتمد على تشخيص حالة الفرد بالاعتماد على تقنيات من بينها دراسة حالة و التي تعتبر نوع من البحث المتعمق عن العوامل المعقدة التي تسهم في فردية وحدة اجتماعية ما، شخصا كان أو أسرة، جماعة، مؤسسة اجتماعية أو حتى مجتمعا محليا، فمن خلال استخدام عدد من أدوات البحث تجمع البيانات الدالة عن الوضع القائم للوحدة و الخبرات الماضية والعلاقات مع البيئة.(دويدار، 2009، ص 30)

وبهذا فإن دراسة الحالة هي دراسة معمقة لحالة واحدة بالاعتماد على تقنيات ووسائل بحثية (مقابلة، ملاحظة، اختبارات).

2.2.العينة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة قصديه شملت أربعة أشخاص أصيبوا بفيروس كوفيد-19 و تعافوا منه بعد الاستشفاء.

الجدول (1) : خصائص عينة البحث

الاسم	السن	الجنس	تاريخ الإصابة	مدة المكوث بالمستشفى
ر. عمار	61	ذكر	شهر ماي	10 أيام

س. ياسمين	49	أنثى	شهر جويلية	8 أيام
ب. أمال	48	أنثى	شهر ماي	5 أيام
ث. محمد فتحي	57	ذكر	شهر جوان	17 يوم

3.2.أدوات جمع المعلومات

مقياس دافيدسون لإجهاد ما بعد الصدمة:PTSD Scale according to DSM-IV

اعتمدنا في دراستنا على مقياس دافيدسون الخاص بالإجهاد ما بعد الصدمة من ترجمة د. عبد العزيز ثابت، يتكون من 17 بند حسب أعراض الإجهاد ما بعد الصدمة، حيث تناول ثلاث تناذرات أساسية: تناذر التكرار و يمثله 5 بنود (1،2،3،4،17)

تناذر التجنب و يمثله 7 بنود (5،6،7،8،9،10،11)

تناذر الاستثارة و يمثله 5 بنود (12،13،14،15،16)

تتكون الإجابات من خمسة بدائل تنقط من 0 إلى 4 و يكون بسؤال المفحوص عن الأعراض في الأسبوع المنصرم، و يقدر مجموع الدرجات للمقياس بـ 68 نقطة، و يتم حساب شدة الصدمة وفق الفئات التالية:

أقل من 4 نقاط--------- لا توجد صدمة.

من 4 حتى 25 نقطة ----- صدمة خفيفة.

من 26 حتى 47 نقطة ---- صدمة متوسطة.

من 48 حتى 68 نقطة ---- صدمة شديدة.

و لقد تناولت عدة دراسات سابقة صدق و ثبات هذا المقياس حيث انه اتسم بخصائص سيكومترية جيدة، و كانت على النحو التالي:

لاتساق الداخلي بحساب معامل لألفا كرونباخ حيث قدر بـ 0,99 في دراسة لمجموعة من ضحايا الاغتصاب و ضحايا إعصار اندرو.

و تمت دراسة مصداقيته بمقارنته بمقياس الاضطرابات النفسية الناتجة عن مواقف صادمة للإكلينيكيين، و كذلك اعتماد طريقة تطبيق و إعادة التطبيق الاختبار و تحصلوا على معامل الارتباط 0,86 .

المقابلة: يمكن تعريفها على أنها:

" هي وسيلة لجمع البيانات و المعلومات عن الفرد بحيث يستخدمها في وصف الفرد،و في هذه الدراسة تم اعتماد المقابلة نصف موجهة، كأداة تدعيميه للمقياس للحصول على تفاصيل أكثر، حيث شمل دليل المقابلة ثلاثة محاور أساسية (أعراض إعادة المعايشة، أعراض التجنب، أعراض الاستثارة الفيزيولوجية).

4.2.عرض حالات الدراسة:

الحالة 1:

تقديم الحالة :ر.عمار" يبلغ من العمر 61 سنة، متزوج و له خمسة أولاد، تاجر يملك محل المواد الغذائية، يعاني من مرض السكري و ضغط الدم وقصور في الكلى.

ملخص المقابلات مع الحالة "ر. عمار":يقول أنه منذ ظهور الوباء و هو متخوف و يتابع يوميا المستجدات العالمية حوله، لكن لم يتوقع أن يصل بهذه السرعة إلى منطقة سكنه، ففي شهر ماي يقول انه ذهب للتعزية في جنازة عند أحد الأقارب، بعدها بثلاثة أيام أصبح يصاب بنوبات حرارة كبيرة ثم أصبح لا يستطيع المشي أو القيام بحاجاته البيولوجية و بعدها فقد الشهية تماما، فنقل إلى المستشفى على جناح السرعة مكث هناك عشرة أيام، فيقول: "هناك شفت الموت بعينيا"، يوميا نسمع صراخ و بكاء لأهالي فقدوا قريباً، هول كبير عشناه في تلك الأيام، درجة الحرارة ترتفع إلى غاية 42°، سعال شديد، صعوبة في التنفس، و ما زاد الأمر سوءا هي إصابتي بأمراض مزمنة (سكري، ضغط الدم، قصور كلوي) لكن بعد المباشرة في البروتوكول العلاجي بدأت حالتي تتحسن تدريجيا رغم أنه كان قاسياً جدا، إلى أن تعافيت و نقلت إلى البيت، و لكن رغم مرور أكثر من ثلاثة أشهر على هذه التجربة غير أنه هناك رعب كبير يتملكني، و كوابيس متكررة لا تفارقني، دائم الصراخ و الغضب، فقدت طعم الحياة، الشرود الدائم و التفكير في دار الآخرة.

عرض و تحليل نتائج مقياس دافيدسون:من خلال تطبيق مقياس دافيدسون للإجهاد ما بعد الصدمة تحصلنا على 46 نقطة و تمثل 67.64%، و بالتالي وجود أعراض إعادة المعايشة تمثلت في: أحلام و كوابيس مزعجة مرتبطة بخبرة الإصابة بفيروس كوفيد-19، كذلك بروز أعراض التجنب التي تمثلت في: الابتعاد عن الناس و فقدان طعم الحياة و غياب أي شعور ايجابي نحو الحياة، و كذلك ظهور أعراض نور اعاشية تتمثل في: صعوبة في النوم، كثرة الصراخ و الاستثارة لأتفه الأسباب. منه حسب سلم المقياس فالحالة تعاني من أعراض نفسو صدمية ذات درجة متوسطة.

تحليل عام للحالة:من خلال تطبيق مقياس دافيدسون للإجهاد ما بعد الصدمة و المقابلات مع "عمار" تبين انه يعاني من أعراض إعادة الإحياء تظهر في كوابيس ليلية متكررة تدور حول موضوع فيروس كوفيد -19، مما جعله يعيش في حالة رعب دائم، و كذلك أعراض التجنب كانت بارزة عند الحالة حيث أصبح لا يرغب في الخروج من المنزل و لا الاحتكاك بالناس خوفاً من العدوى مجددا بالفيروس، و برزت أعراض الاستثارة حيث أصبح دائم الصراخ و الغضب، لا يرى معنى للحياة يفكر في الموت و كل ما هو مرتبط به.

الحالة 2:

تقديم الحالة :س، ياسمين تبلغ من العمر 49 سنة موظفة بضمان الاجتماعي لقطاع التربية، متزوجة و لها ثلاثة أبناء، تعاني من مرض الربو.

ملخص المقابلات مع الحالة :تقول "ياسمين" أن المرض انتقل إليها من محيط العمل، حيث أن طبيعة عملها جعلها في تعامل مباشر مع المرضى مما أدى إلى إصابتها بفيروس كوفيد - 19، لكن ما زاد الأمر سوءا هو إصابتها بمرض الربو، حيث تقول في بداية الأمر كنت أحس بالتعب و الإنهاك و لم أفكر أنها يمكن أن تكون كورونا، حتى بلغت حد عدم القدرة على التنفس فنقلت إلى المستشفى أين وضعوا لي الأكسجين و لو له لاختنقت، و بعدها بدأت في تناول الدواء تحسنت قليلا ،مكثت بالمستشفى ثمانية أيام، الآن تحسنت الحمد لله.

أما فيما يخص الأعراض النفسية و الصدمية التي ظهرت على الحالة الخوف الشديد من المرض مجددا و الوفاة و قلقها على أبنائها، مما جعلها تعيش الكوابيس يوميا و دائما تحلم أنها في مكان حفظ الجثث، تتجنب الذهاب للعمل، فمنذ أن مرضت توقفت عن العمل، صارت تعيش في عزلة تامة، لم تعد تخرج حتى لاقتناء ضروريات البيت، تنتابها نوبات قلق شديد و توتر، تقول أنها عندما يتحدث أي شخص عن المستشفى أو الأطباء تتسارع ضربات قلبها و تفقد التركيز في أي شيء كانت تقوم به.

عرض و تحليل نتائج مقياس دافيدسون :من خلال تطبيق اختبار دافيدسون تحصلنا على 52 درجة أي بنسبة 76.47%، فالحالة توفرت على كل الأعراض التي يمكن القول بأنها تعاني من إجهاد ما بعد الصدمة.

تحليل عام للحالة :من خلال تطبيق مقياس دافيدسون و المقابلات نصف موجهة مع الحالة برزت أعراض إعادة المعايشة تمثلت في كوابيس متكررة محتواها دائما مخيف و غالبا ما تتمحور حول الموت، و أعراض تجنبية، حيث توقفت الحالة عن العمل و ترفض العودة إلى ذلك المكان، بالإضافة إلى أعراض فيزيولوجية تمثلت في تسارع ضربات القلق، فقدان التركيز و القلق الشديد، بناءا على هذه الأعراض فالحالة تعاني من أعراض نفسو صدمية شديدة تستدعي تدخل الأخصائيين النفسانيين.

الحالة3:

تقديم الحالة :ب. أمال" تبلغ من العمر 48 سنة، ماكثة بالبيت، متزوجة، ليست لها أولاد.

ملخص المقابلات مع الحالة :تقول "أمال" أنه منذ ظهور هذا الفيروس في الجزائر و أكنت أقوم بكل الإجراءات الوقائية في البيت، لكن في عيد الفطر انتقلت إلى بيت أهلي بمناسبة العيد، حيث كان أخي الذي يعمل شرطي مصاب و لم نكن نعلم بذلك، فنقل الفيروس لي، بعد أسبوع بدأت تظهر الأعراض تمثلت في سعال، جفاف الحلق و ألم في الحنجرة، ألم في الرأس، كنت جد خائفة من الطبيب فقمت بتناول بعض الأدوية و الأعشاب المنزلية لكن حالتي ازدادت سوءً، حتى وصلت إلى المرحلة الأخيرة و هي صعوبة التنفس و ارتفاع درجة الحرارة نقلت إلى الطبيب ليتم تحويلي مباشرة إلى المستشفى أين مكثت هناك خمسة أيام.

بعد مرور أربع أشهر تقريبا لا يزال هذا الحدث يشكل لي هاجسا كبيرا حيث قال لي زوجي أنني أتحدث مع الموتى ليلا، و انهض يوميا تقريبا مرعوبة من النوم، ارفض أي حديث يذكرني بهذا الحدث و لا أريد تذكر تلك المعاناة.

عرض وتحليل نتائج مقياس دافيدسون:تحصلت أمال في مقياس دافيدسون على 24 نقطة و مثلت 35.29%، حيث أن الحالة ظهرت عليها بعض أعراض إعادة المعايشة انحصرت في الكوابيس، و كذلك أعراض تجنبيه لكل ما يذكرها بحدث إصابتها بفيروس كوفيد 19.

تحليل عام للحالة :من خلال المقابلات مع الحالة و تطبيق مقياس دافيدسون تبين أن الحالة تعاني من بعض الأعراض النفسو صدمية: الكوابيس الليلية و كذلك أعراض تجنبيه تمثلت في تجنب الحديث حول موضوع إصابتها بالفيروس و هذا راجع للمعاناة التي ترتبت عن هذا الوباء.

الحالة4:

تقديم الحالة :ث. كمال" 57 سنة، موظف بشركة سونطراك، متزوج، له 4 أبناء.

ملخص المقابلات مع الحالة:في بدايات ظهور هذا المرض كنت أعتقد أنّ الأمر لا يعدو أن يكون إلا حرباً سياسية بين اللوبيات الدولية، و لا يوجد أي خطر على صحة الفرد، حيث كنت أمارس نشاطاتي اليومية بشكل عادي، لم انتبه كيف أصبت، كنت انقل معي العديد من الأشخاص في السيارة، ففي بداية الأمر ظهرت الأعراض كأنها أعراض زكام عادي تناولت المشروبات الساخنة للقضاء عليها، لكن الوضع استمر و تطور، فاختلطت عليّ الأمور هل هو قولون أم زكام أم ماذا؟ حتى بلغت حد الاختناق مع درجة حرارة تفوق 40°، فنقلت إلى المستشفى و هناك كانت المعاناة و الهواجس، الخوف من نفاذ قارورة الأكسجين، فكان معي ابن أخي ممرض يسهر على رعايتي حيث كنت لا استطيع بدل أي مجهود مهما كان صغير، مع بداية تناول الدواء لم يتقبله جسمي فكان يغمى علي لأنقل على جناح السرعة إلى غرفة الإنعاش و بعد معاناة كبيرة مع المرض بدأت في التعافي تدريجيا، مكثت في المستشفى 17 يوم.

بعد أكثر من ثلاث أشهر من هذه الحادثة لا زلت أعيش الرعب و الخوف، فعلا عشت مواجهة مع الموت، حيث فقدت الأمل في الحياة و استسلمت للمرض، و أصبحت أتجنب الأخبار حول موضوع فيروس كوفيد، و دائم التخوف من إمكانية الإصابة مجدداً، مع توقع أسوء، مع صعوبة كبيرة في التركيز.

عرض و تحليل نتائج مقياس دافيدسون :تحصل الحالة على 59 نقطة أي بنسبة 86.76% فقد عاني من جميع الأعراض النفسو صدمية، من كوابيس و أحلام مزعجة، المشاعر الدائمة بأن ما يحدث سيتكرر، محاولة تجنب كل ما يذكروه بالحدث من أشخاص مواقف مشاعر، دائم اليقظة و التوتر، فهو يعاني من تناذر نفسو صدمي بدرجة شديدة.

تحليل عام للحالة :من خلال المقابلات و نتائج مقياس دافيدسون تبين أن الحالة تعاني من أعراض نفسو صدمية شديدة، حيث أنه أصبح يحس بأنه عاجز خاصة أن بنيته الجسدية تأثرت و أنه يضعف لأي جهد مهما كان صغيراً، يعاني من سرعة في ضربات القلب عند سماع أخبار عن هذا الفيروس، أعراض تجنبيه لكل ما يذكره بالحدث، مع حدوث خلل في الجانب المعرفي حيث فقد القدرة على التركيز، المعاناة من صور و أفكار اقتحامية مزعجة تسبب في زيادة ضربات القلب.

3. النتائج العامة ومناقشتها:

الجدول (2) : حوصلة نتائج مقياس دافيدسون و المقابلة نصف موجهة

الحالة	الدرجة المتحصل عليها على مقياس دافيدسون	النسبة	الأعراض البارزة من خلال أدوات البحث
ر. عمار	46 نقطة	%67.64	أعراض إعادة المعايشة: كوابيس و أحلام متكررة مزعجة مرتبطة بخبرة الصدمية أعراض تجنبية: الابتعاد عن الناس و العزلة ضعف الرغبة و الاهتمام أعراض نور إعاشية: صعوبة في النوم كثرة الصراخ الاستثارة لأتفه الأسباب
س. ياسمين	52 نقطة	%76.47	أعراض إعادة المعايشة: الكوابيس يوميا و دائما تحلم أنها في مكان حفظ الجثث أعراض تجنبية: تجنب الذهاب للعمل العزلة التامة (لا تخرج حتى لاقتناء ضروريات البيت) أعراض نور إعاشية: تسارع ضربات قلب

			فقدان التركيز أثناء سماع أي حديث عن هذا الوباء القلق الدائم
ب. أمال	**24 نقطة**	**%35.29**	أعراض إعادة المعايشة: كوابيس ليلية أعراض تجنبية: رفض أي حديث حول الحدث محاولات لنسيان المعاناة.
ث. محمد فتحي	**59 نقطة**	**%86.76**	أعراض إعادة المعايشة: كوابيس و أحلام مزعجة الأفكار و الصور الدخيلة أعراض تجنبية: تجنب الأخبار حول موضوع فيروس كوفيد ، مع توقع أسوء أعراض نوراعاشية: تدني القدرة على التركيز

من خلال هذه الدراسة تبين أن الأفراد الذين عانوا من فيروس كوفيد 19 و تلقوا العلاج بالمستشفى و تعافوا ظهرت عندهم أعراض نفسو صدمية، لكن بنسب متفاوتة من فرد لآخر، حسب الاستعداد الشخصي للفرد و الخلفية المرضية له، و حسب تقسيم مراحل تطور الصدمة لكروك نرى أنّ الحالة "أمال" في مرحلة كمون حيث كانت الأعراض غير بارزة كلها، أما الحالات المتبقية يمكن القول أنهم في المرحلة المزمنة، كما لاحظنا أن الأفراد المصابين بأمراض مزمنة هم الأشخاص الأكثر تضرراً أثناء المرض و بعده، إذ برزت عندهم الأعراض الصدمية بصورة جد واضحة و تمثلت في الكوابيس المتكررة أثناء النوم، الصور الفجائية العابرة و الأفكار الاقتحامية التي تتسبب في أعراض فيزيولوجية، أعراض تجنبيه انحصرت في تجنب الحديث عن هذه الخبرة، تجنب كل المواقف و الأشخاص و الأماكن و الأشياء التي تذكرهم بالحادث، الانسحاب الاجتماعي، و هذا ما سمي بالتبلد الانفعالي و هو وسيلة يلجأ إليها المصاب للسيطرة على تلك الأعراض (غسان، 1999، ص 47) بالإضافة إلى تدني في المستوى المعرفي ظهر في شكل صعوبات في التركيز، و عدم القدرة على الانجاز و المثابرة في العمل، التفكير السلبي في المستقبل، العزلة و الإحساس بوصمة المرض، اضطرابات النوم، القلق و التخوف الدائم و هذا ما أكدته جمعية الصحة النفسية الصينية في دراسة لها حول وقاية الصحة النفسية من كورونا، فالأعراض الصدمية هي عبارة عن دائرة من الخبرات المسترجعة للحدث الصادم و بدل مجهود لنسيانها و الاستمرار في الحياة بشكل عادي لكنه يفشل في كل مرة، و بالتالي المتعافون من فيروس كوفيد- 19 بعد الاستشفاء يمكن أن يطوروا صدمة نفسية.

4.الخلاصة

تختلف استجابات الفرد للأحداث الصدمية باختلاف نوع الحدث و استعدادات كل فرد، فهناك من لديهم أساليب مواجهة فعالة مع صلابة نفسية مما يساعدهم على تجاوز الصدمة، و منهم من لهم هشاشة و أساليب مواجهة غير فعالة مع وجود تراكمات يؤدي إلى ظهور أعراض نفس-صدمية ، فالفرد حين يعيش تلك المواجهة الحقيقية مع الموت و التي ترفع عن موته فكرة التأجيل التي يعتقدها مثل الإصابة بفيروس كوفيد - 19 يجعله يعاني من مجموعة من الأعراض الصدمية تعرقل حياته اليومية و هذا ما توصلنا إليه في هذه الدراسة أن الأفراد الذين أصيبوا بهذا الفيروس طوروا أعراض نفسو صدمية تستدعي تدخل

أخصائيين نفسانيين للتكفل بهم، و من الملاحظ أيضا عند التعامل مع هؤلاء الحالات ظهور وصمة المرض و الإحساس بأنهم منبوذون اجتماعيا و هذا يفتح المجال لدراسة أخرى حول هذا الموضوع.

References

Crocq, l. (2012). *16 leçons sur le trauma.* paris: odile jacob.

Dweidar Abdel Fattah Mohamed. (2009). Curricula in psychology. Egypt: dar almaerifat aljamieia[In Arabic]

Ghanem Muhammad Hassan, and others. (2011). Foundations of mental health. Jeddah: Khwarazm Scientific[In Arabic]

Hub Allah Adnan. (1999). Psychological trauma, its clinical forms and dimensions. (Muqallid Ali Mahmoud, translators) Lebanon: Dar Al-Farabi. [In Arabic]

Kédia, m., & autres. (2008). *psycho-traumatologie.* paris: donod.

Liang, l., & al. (2020). post-traumatic stress disorder and psychological distress in chinese youths following the COVID-19 emergency. *journal of health psychology* ,vol 25 (9), p; 1164-1175.

Nabulsi Mohammed Ahmed. (1991). Trauma, Psychology, Wars and Disasters. Beirut: dar alnahdat alearabia[In Arabic]

Sheila Raja. (2019). An integrative scientific guide to treating trauma and post-traumatic stress disorder. (Muhammad Naguib Ahmad Al-Sabwah, translators) Egypt: The Anglo-Egyptian Library[In Arabic]

Si Musa Abdul Rahman, and Zuqar Radwan. (2002). Shock and mourning for a child and adolescent. Algeria: Psychology Association of Algeria and UNICEF[In Arabic]

Yaqoub Ghassan. (1999). The psychology of wars and disasters and the role of psychotherapy (post-traumatic stress disorder). Lebanon: Dar Al-Farabi[In Arabic]

قائمة المراجع

النابلسي محمد أحمد. (1991). *الصدمة النفسية علم النفس الحروب و الكوارث.* بيروت: دار النهضة العربية.

حب الله عدنان. (1999). *الصدمة النفسية أشكالها العيادية و أبعادها .* (مقلد علي محمود، المترجمون) لبنان: دار الفرابي.

دويدار عبد الفتاح محمد. (2009). *مناهج في علم النفس.* مصر: دار المعرفة الجامعية.

سي موسى عبد الرحمان، و زقار رضوان. (2002). *الصدمة و الحداد عند الطفل و المراهق.* الجزائر: جمعية علم النفس للجزائر و اليونسف.

شيلا راجا. (2019). *دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية و اضطرابات كرب ما بعد الصدمة.* (محمد نجيب أحمد الصبوة، المترجمون) مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

غانم محمد حسن، و آخرون. (2011) . *أسس الصحة النفسية.* جدة: خوارزم العلمية.

يعقوب غسان. (1999). *سيكولوجيا الحروب و الكوارث و دور العلاج النفسي (اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة).* لبنان: دار الفرابي.