



نُشر بتاريخ ٢٦/٣/٢٠٢٠

التوتر في زمن جائحة كورونا

إن جائحة فيروس كورونا المستجد هي سبب إطلاق هذا الموقع في هذا الوقت. إن الانتشار العالمي لفيروس كورونا المستجد يهدد حياة البشر في جميع أنحاء العالم، وفي محاولة للسيطرة على تفشي المرض فقد لجأت العديد من الحكومات إلى اتخاذ تدابير صارمة لمنع انتشار العدوى و/أو الحصول على مزيد من الوقت لإعداد النظام الصحي في بلدانها لرعاية الأعداد المتزايدة من المصابين في المستقبل.

لهذه التدابير نتائج بعيدة المدى على حياة الجميع، فقد تم اتخاذ تدابير لتقييد حرية الحركة وصولاً إلى فرض حظر التجول وتعزيز التباعد الاجتماعي؛ وإغلاق الشركات ووسائل النقل العام والملاعب ودور الحضانة والمدارس والجامعات وأماكن العمل. في غضون بضعة أسابيع، تغيرت الحياة اليومية بشكل كبير. فاضطر الناس إلى أن يتخلوا عن عادات يحبونها ويخشى كثير منهم أن يفقدوا دخلهم.

عندما تنتهي جائحة فيروس كورونا المستجد، الأرجح ألا تعود الحياة إلى مجاريها كما كانت عليه قبل تفشي المرض. لا يستطيع أحد التنبؤ بما يخبئه المستقبل.

وهذا بشكل عام ما يحدد الأزمات النفسية ونقاط التحول. فقد تم تجريدنا من كل ما افترضنا أنه سيكون آمناً، وتم وضعنا في سيناريو جديد كلياً وغير معروف. فيخلق هذا التوتر والإجهاد.

إن الإجهاد هو أي طلب أو تغيير يجب أن يستجيب له النظام البشري: الجسم والعقل، وهو تجربة شائعة في الحياة. ويمكن أن يكون الإجهاد إيجابياً (eustress) أو سلبياً (distress). ويشعر المرء بالتوتر والإجهاد إذا: (أ) تغيرت الظروف وحدثت أشياء لم يكن المرء مستعد لها (ب) تم تهديد سلامته البدنية أو العقلية أو

الاجتماعية، و ج) شعر أنه لا يستطيع إدارة الموقف والتحكم فيه. يعتمد مقدار التوتر والإجهاد الذي يشعر به المرء على عدد مرات حدوث التوتر- والإجهاد ومدة استمرارهما، ومدى شدتهما.

كما أنّ الإجهاد تجربة شخصية للغاية وتعتمد شدة الإجهاد على عدّة أمور، من بينها:

- § درجة التهديد التي يتصورها الشخص؛
- § مقدار السيطرة على الوضع التي يشعر به المرء؛
- § الموارد والقدرات الشخصية التي يتمتع بها المرء: التعليم والمهارات والمنهج الفلسفي للحياة والعمر- والجنس ومستوى اللياقة البدنية واحترام الذات؛
- § قدرة المرء على الوصول إلى الموارد التي تمكّنه من التعامل مع مسببات الإجهاد؛
- § كمية ونوعية الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه المرء. يمكن أن يعني الدعم الاجتماعي المساعدة العملية والمعلومات والإرشاد والتفهم والتشجيع.

ستتناول المقالة التالية ردود الفعل البشرية الشائعة تجاه تجارب الإجهاد: القتال أو الهروب، أو ردود فعل التجمّد؛ كما ستدرس التأثيرات المختلفة لتجارب الإجهاد الفردية والإجهاد المستمر.