

موجز سياساتي:

كوفيد-19 والحاجة إلى اتخاذ إجراءات بشأن الصحة النفسية

13 أيار/مايو 2020

كوفيد-19 والحاجة إلى اتخاذ

إجراءات بشأن الصحة النفسية

وعلاوة على ذلك، تظهر على فئات سكانية محددة درجات عالية من الكرب النفسي المرتبط بجائحة كوفيد-19. وقد تعرض عمال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية والمسعفون للعديد من عوامل الإجهاد، ويشكل ضمان الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية عاملاً حاسماً في الحفاظ على مستوى التأهب لجائحة كوفيد-19 والتصدي لها والتعافي منها. وفي كل مجتمع من المجتمعات المحلية، فإن العديد من كبار السن ومن الأشخاص الذين يعانون أصلاً من اعتلالات صحية يتمتعون بحساس بالذعر والوحدة. وتتفاقم الصعوبات العاطفية في صفوف الأطفال والمراهقين بسبب الإجهاد الأسري والعزلة الاجتماعية، حيث يواجه بعضهم تزايد وتيرة سوء المعاملة وتعثر مسيرتهم التعليمية وتزايد الشكوك فيما يخص مستقبلهم، ويحدث ذلك في مرحلة حرجة من نموهم العاطفي. وتحمل المرأة إلى حد كبير وطأة الإجهاد في المنزل، فضلاً عن الآثار غير المتناسبة المترتبة على ذلك بشكل عام. وثمة خطر إغفال احتياجات الصحة النفسية بالكامل لدى الأشخاص العالقين في أوضاع إنسانية هشة وفي مناطق النزاع.

وخلال الأشهر القليلة الماضية، بُذلت جهود لدعم الأشخاص الذين يعانون من الكرب ولضمان تقديم الرعاية للأشخاص الذين يعانون من اعتلالات الصحة النفسية. وقد تم اتباع طرق مبتكرة في تقديم خدمات الصحة النفسية، وبرزت مبادرات لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي.

على الرغم من أزمة كوفيد-19 أزمة تتعلق بالصحة البدنية في المقام الأول، فإنها تحمل في طياتها أيضاً بذور أزمة كبرى في مجال الصحة النفسية إذا لم تُتخذ إجراءات حيالها. وتؤدي سلامة الصحة النفسية دوراً حاسماً في سير شؤون المجتمع في أحسن الظروف. ولا بد أن تحتل الصدارة في التدابير التي يتخذها كل بلد للتصدي لجائحة كوفيد-19 والتعافي منها. وتأثرت الصحة النفسية لمجتمعات بأكملها ورفاهيتها تأثراً شديداً بهذه الأزمة، ويشكل ذلك أولوية ينبغي معالجتها على وجه السرعة.

وينتشر الكرب النفسي على نطاق واسع بين السكان. فالكثير من الناس يشعرون بالضيق بسبب الآثار الصحية المباشرة للفيروس ومن جراء العزلة الجسدية التي يفرضها. ويخشى الكثيرون الإصابة بالعدوى والموت وفقدان أفراد الأسرة. وقد تم إبعاد الأفراد جسدياً عن أحبائهم وأقربانهم. ويواجه ملايين الأشخاص اضطرابات اقتصادية بعد أن فقدوا دخلهم ومصادر رزقهم أو تعرضوا لخطر فقدانها. ومن بواعث الكرب الشائعة المعلومات المضللة والشائعات التي تروّج في كثير من الأحيان حول الفيروس والشكوك العميقة التي تكتنف المستقبل. ومن المرجح أن تحدث زيادة طويلة الأجل في عدد مشاكل الصحة النفسية وشدتها.

2 - ضمان توافر دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ على نطاق واسع

لا بد من توفير دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في أي حالة من حالات الطوارئ. ويعني تحقيق هذا الهدف خلال تفشي جائحة كوفيد-19 ما يلي:

- دعم الإجراءات المجتمعية التي تعزز التماسك الاجتماعي وتحد من الشعور بالوحدة، كالقيام مثلاً بدعم الأنشطة التي تساعد كبار السن والمعزولين على أن يظلوا قادرين على الاتصال؛

- الاستثمار في الأنشطة المتصلة بالصحة النفسية التي يمكن الاضطلاع بها عن بعد، مثل تقديم المشورة المضمونة الجودة عن بعد للعاملين في الخطوط الأمامية للرعاية الصحية والأشخاص المصابين بالاكتئاب والقلق في بيوتهم؛

- ضمان الرعاية الشخصية دون انقطاع لمن يعانون من اعتلالات نفسية حادة عن طريق تعريف هذه الرعاية رسمياً على أنها خدمات أساسية يجب أن تستمر طيلة فترة تفشي هذه الجائحة؛

- حماية وتعزيز حقوق الإنسان للأشخاص الذين يعانون من اعتلالات نفسية حادة ومن إعاقات نفسية اجتماعية، بوسائل منها مثلاً رصد ما إذا كانوا يتمتعون بفرص متكافئة للحصول على الرعاية المقدمة لعلاج كوفيد-19.

3 - دعم التعافي من كوفيد-19 من خلال إقامة خدمات الصحة النفسية للمستقبل

ستحتاج كل المجتمعات المتضررة إلى خدمات جيدة في مجال الصحة النفسية لدعم تعافي المجتمع من كوفيد-19، وهذا يتطلب الاستثمار في ما يلي:

- استخدام الزخم الذي يشهده حالياً الاهتمام بالصحة النفسية لتحفيز الإصلاحات في مجال الصحة النفسية، وذلك بسبل منها على سبيل المثال وضع استراتيجيات وطنية لإعادة تنظيم الخدمات تحوّل الرعاية من المؤسسات إلى الخدمات المجتمعية، وتمويل تنفيذ تلك الاستراتيجيات؛

ومع ذلك، ونظراً لحجم المشكلة، فإن معظم احتياجات الصحة النفسية لم تجر معالجتها بعد. ومما يعرقل التصدي لها نقص الاستثمار في تعزيز الصحة النفسية وتدابير الوقاية والرعاية قبل انتشار هذه الجائحة. وهذا النقص الهام في الاستثمار في الصحة النفسية لا بد من معالجته دون تأخير للحد من المعاناة الهائلة في صفوف مئات الملايين من الناس وتخفيف التكاليف الاجتماعية والاقتصادية التي يتكبدها المجتمع في الأجل الطويل.

التقليل من آثار الجائحة

للتقليل من آثار هذه الجائحة على الصحة النفسية، من المهم النظر على وجه السرعة في الإجراءات الثلاثة الموصى بها التالية:

1 - تطبيق نهج يشمل المجتمع بأسره من أجل تعزيز الصحة النفسية وحمايتها ورعايتها

ينبغي اعتبار إجراءات الصحة النفسية عناصر أساسية في التدابير الوطنية للتصدي لجائحة كوفيد-19. ويعني اتباع نهج يشمل المجتمع بأسره إزاء الصحة النفسية في سياق كوفيد-19 ما يلي:

- إدراج الاعتبارات المتعلقة بالصحة النفسية والنفسية الاجتماعية في خطط الاستجابة الوطنية في القطاعات ذات الصلة، مثل دعم بيئات التعلم والتنشئة للأطفال والشباب المحبوسين في المنزل؛

- الاستجابة على نحو استباقي للحد من الشدائد المرتبطة بهذه الجائحة التي من المعلوم أنها تضر بالصحة النفسية، مثل العنف العائلي والفقر الحاد؛ و

- صياغة جميع المراسلات بحيث تراعي تأثيرها المحتمل على الصحة النفسية للناس، بالقيام مثلاً بإبداء مشاعر التعاطف مع محنة الناس بما في ذلك تقديم المشورة لهم فيما يتعلق بسلامتهم العاطفية.

تنظيم الخدمات المجتمعية التي تحمي وتعزز ما للناس من حقوق الإنسان، وذلك بسبل منها على سبيل المثال إشراك الأشخاص الذين عاشوا تجربة تصميم الخدمات وتنفيذها ورصدها.

ولا بد من التعجيل بتنفيذ هذه الإجراءات الموصى بها لضمان حماية الناس والمجتمعات على نحو أفضل من أثر جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية.

- التأكد من أن الصحة النفسية جزء من التغطية الصحية الشاملة، وذلك مثلاً بإدراج الرعاية المتعلقة بالاضطرابات النفسية والعصبية والاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات في حزم استحقاقات الرعاية الصحية وخطط التأمين؛
- بناء قدرات الموارد البشرية من أجل تقديم الرعاية المتصلة بالصحة النفسية والرعاية الاجتماعية، وذلك على سبيل المثال في أوساط المرشدين المجتمعيين لكي يتمكنوا من تقديم الدعم؛ و

1 - أثر جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية

السياق العالمي للصحة النفسية

نتعلم ونزول عملنا، وكيف نشعر بالمعاناة والسعادة. وتدعم الصحة النفسية الجيدة قدرة الأفراد على إبداء سلوك صحي يحافظ على سلامتهم وصحتهم، كما يحافظ على سلامة وصحة الآخرين أثناء انتشار هذه الجائحة. كما أن الصحة النفسية الجيدة تيسر قيام الناس بأدوار رئيسية داخل الأسر والمجتمعات المحلية وفي المجتمعات، سواء تعلق الأمر برعاية الأطفال وكبار السن أو المساهمة في الانتعاش الاقتصادي لمجتمعاتهم. والتمتع بصحة نفسية جيدة أمر بالغ الأهمية لتصدي كل البلدان لجائحة كوفيد-19 وللتعافي منها.

الصحة النفسية هي حالة من السلامة النفسية تتيح للناس التأقلم بشكل جيد مع ضغوط الحياة الكثيرة، وتحقيق إمكاناتهم، وتمكينهم من العمل بشكل منتج ومثمر، ويستطيعون بفضلها المساهمة في مجتمعاتهم المحلية⁽¹⁾.

وتتطوي الصحة النفسية على قيمة ذاتية كبيرة لأنها تتعلق بجوهر ما يجعلنا بشراً: أي كيف نتفاعل ونتواصل مع الآخرين، وكيف

قبل ظهور كوفيد-19، كانت الإحصاءات المتعلقة باعتلالات الصحة النفسية (بما في ذلك الاضطرابات العصبية والاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات، وخطر الانتحار، والإعاقات النفسية الاجتماعية والذهنية المرتبطة بذلك) واضحة بالفعل:

- يخسر الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار من دولارات الولايات المتحدة سنوياً بسبب الاكتئاب والقلق.
- يصيب الاكتئاب 264 مليون شخص حول العالم.
- يبدأ حوالي نصف جميع اعتلالات الصحة النفسية في سن الرابعة عشرة، والانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 29 عاماً.
- أكثر من 1 من كل 5 أشخاص يعيشون في بيئات متضررة من النزاع يعانون من مشكلة نفسية.
- يموت الأشخاص الذين يعانون من اعتلالات نفسية حادة قبل عموم السكان بفترة تتراوح بين 10 سنوات و 20 سنة.
- يفيد أقل من نصف البلدان بأن سياساتها المتعلقة بالصحة النفسية تتماشى مع اتفاقيات حقوق الإنسان⁽²⁾.
- في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، لا تحصل نسبة تتراوح بين 76 في المائة و 85 في المائة من الأشخاص الذين يعانون من اعتلالات في الصحة النفسية على علاج لحالتهم، على أن الدلائل تشير إلى إمكانية القيام بتدخلات فعالة مهما كانت حالة الموارد⁽³⁾.
- على الصعيد العالمي، هناك أقل من أخصائي صحة نفسية لكل 10 000 شخص.
- تنتشر انتهاكات حقوق الإنسان ضد الأشخاص الذين يعانون من اعتلالات نفسية حادة على نطاق واسع في جميع بلدان العالم.

(1) <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

(2) يفيد أقل من نصف البلدان الـ 139 التي لديها خطط وسياسات تتعلق بالصحة النفسية بأن تلك الخطط والسياسات تتماشى مع اتفاقيات حقوق الإنسان. المصدر:

منظمة الصحة العالمية (<https://www.who.int/ar/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>)

(3) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

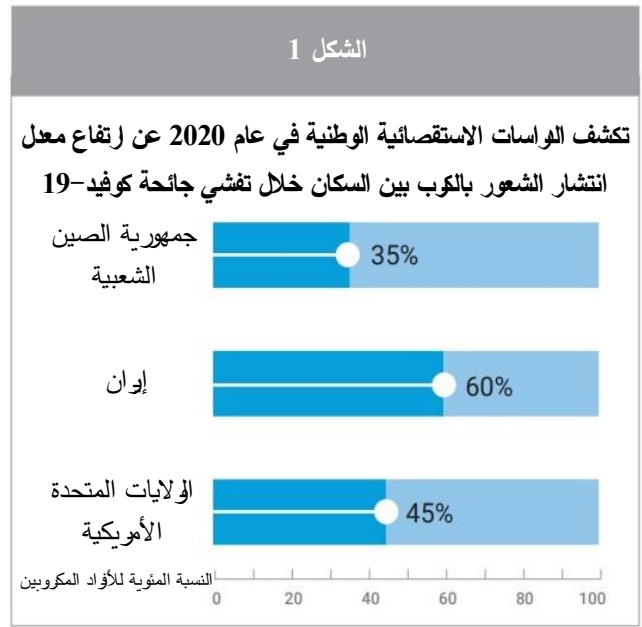
أثر جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية

عندما تمس الأزمات حياة الناس والمجتمعات المحلية، من المتوقع أن تكون هناك مستويات عالية من الإجهاد. وتعد المحن من عوامل الخطر المعروفة التي تؤدي إلى اعتلالات نفسية في الأجلين القصير والطويل⁽⁶⁾. وقد أبرزت البحوث التي أجريت بشأن الأوبئة السابقة الأثر السلبي لتفشي الأمراض المعدية على الصحة النفسية للناس⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾.

تتمثل إحدى الرسائل الرئيسية التي وجهتها لجنة لانسيت المعنية بالصحة النفسية والتنمية المستدامة على الصعيد العالمي⁽¹⁰⁾ في أن مشاكل الصحة النفسية قائمة على امتداد سلسلة متصلة من الاعتلالات الصحية تتراوح بين الغم الخفيف المحدود المدة والاعتلالات النفسية الحادة. وتؤثر جائحة كوفيد-19 على موقع الناس من تلك السلسلة المتصلة. فالكثير من الناس الذين كانت لديهم قدرة جيدة على التأقلم في السابق هم الآن عاجزون عن التأقلم بسبب الضغوطات المتعددة التي تولدها هذه الجائحة. وأولئك الذين كانت تتناوبهم في السابق نوبات قليلة من القلق والكرب قد يشهدون زيادة في عدد هذه النوبات وشِدَّتْها، وقد ظهرت عند بعضهم اعتلالات نفسية. وأولئك الذين كانوا يعانون في السابق من مشكلة نفسية قد يشهدون تدهور حالتهم وانخفاض مستوى أدائهم الوظيفي.

وتؤكد الأدلة المستقاة حتى الآن انتشار الكرب النفسي على نطاق واسع في أوساط السكان المتضررين من كوفيد-19، كما ورد في الدراسات الاستقصائية الوطنية⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾.

والصحة النفسية هي واحدة من أكثر مجالات الصحة إهمالاً. وعلى الرغم من تأثير اعتلالات الصحة النفسية على الأفراد والأسر والمجتمع، لم يكن هناك سوى قدر ضئيل من الاستثمار في الصحة النفسية، ولا سيما في الخدمات المجتمعية. ولا تتفق البلدان في المتوسط سوى 2 في المائة من ميزانياتها المخصصة للصحة على الصحة النفسية؛ ولا يُعرف متوسط الإنفاق في قطاعات أخرى، ولكن من المتوقع أن يشكل قسطاً ضئيلاً من ذلك. وتقدّر المساعدة الإنمائية الدولية المخصصة للصحة النفسية بأقل من 1 في المائة من جميع المساعدات الإنمائية المقدمة لقطاع الصحة⁽⁴⁾. وذلك على الرغم من حالات المراضة المصاحبة الموثقة جيداً حيث تقترن اعتلالات الصحة البدنية والنفسية في أمراض من قبيل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والسل؛ وهو ما يحصل الآن في حالات الإصابة بكوفيد-19⁽⁵⁾.



.Gilbert et al, 2015 (4)

.Kong X et al, 2020 (5)

.Dohrenwend, 2000 (6)

.Shultz et al, 2015 (7)

.Tsang et al, 2014 (8)

.Yip et al, 2010 (9)

.Lancet Commission on global mental health and sustainable development, 2018 (10)

.Qiu et al, 2020 (11)

.Jahanshahi et al, 2020 (12)

.Kaiser Family Foundation, 2020 (13)

حالات الوفاة هذه بالوفيات الناجمة عن الانتحار وتعاطي المخدرات، التي ارتبطت بفقدان الأمل بسبب نقص العمالة وارتفاع معدل عدم المساواة. ومع ارتفاع العبء الاقتصادي لجائحة كوفيد-19، يمكن توقع وقوع خسائر مماثلة فيما يخص الصحة النفسية للناس⁽¹⁸⁾، مع ما يترتب على ذلك من عظيم الأثر على الأفراد والأسر والمجتمع ككل.

”لقد كان توقف علاجي بصورة مفاجئة على هذا النحو مؤلماً... فقد كنت في وضع أبعد ما يكون عن الاستقرار، وكان احتمال سحب الدعم الذي كنت أتلقاه فجأة احتمالاً مخيفاً“⁽¹⁹⁾.

وتعد آثار كوفيد-19 على الدماغ مصدر قلق. فقد لوحظت أعراض عصبية في العديد من البلدان لدى الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19. وعلاوة على ذلك، فإن العواقب الاجتماعية لهذه الجائحة قد تؤثر على تطوّر صحة الدماغ لدى الأطفال الصغار والمراهقين، كما قد تؤثر على تدهور وظائف الإدراك لدى كبار السن. وثمة حاجة إلى اتخاذ إجراءات عاجلة لمنع حدوث أثر طويل الأجل على أدمغة أفراد مجتمعاتنا الصغار والمسنين.

إن شعور الناس بالكرب شعور مفهوم بالنظر إلى تأثير هذه الجائحة على حياة الناس. فخلال حالة الطوارئ الناجمة عن كوفيد-19، يخشى الناس العدوى والموت وفقدان أفراد الأسرة. وفي الوقت نفسه، فقد عدد كبير من الناس سبل عيشهم أو هم معرضون لخطر فقدانها، وتم عزلهم اجتماعياً وفصلهم عن أحبائهم، كما خضعوا في بعض البلدان لأوامر البقاء في المنزل التي طُبقت بشكل صارم. كما عانت النساء والأطفال من زيادة العنف العائلي ومن الاعتداء. كما أن انتشار المعلومات المضلّة على نطاق واسع عن الفيروس وتدابير الوقاية منه والشكوك العميقة التي تكتنف المستقبل من بواعث الكرب الرئيسية الأخرى. ومما يزيد من مشاعر الخوف الصور الإعلامية المتكررة للأشخاص المصابين بأعراض شديدة وللجثث والتوابيت. ومما يزيد من تقادم الكرب معرفة أن الناس قد لا يتسنى لهم توديع أحبائهم عند احتضارهم وقد لا يتمكنون من إقامة جنازات لهم.

وليس من المستغرب أن تسجل مستويات أعلى من المعتاد لأعراض الاكتئاب والقلق في مختلف البلدان. ففي نيسان/أبريل 2020، أفادت دراسة كبيرة أجريت في ولاية أمهرة الإقليمية بإثيوبيا أن معدل انتشار أعراض تنسّق مع اضطرابات الاكتئاب بلغ 33 في المائة⁽¹⁴⁾، وهي زيادة بثلاثة أضعاف عن التقديرات الواردة من إثيوبيا قبل انتشار الوباء⁽¹⁵⁾.

ولمواجهة عوامل الإجهاد، قد يلجأ الناس إلى مختلف الطرق السلبية للتألم، بما في ذلك تعاطي الكحول أو المخدرات أو التبغ أو قضاء المزيد من الوقت في اتباع سلوكيات قد تتسبب في الإلحاق مثل الألعاب الإلكترونية على شبكة الإنترنت. وتفيد الإحصاءات الصادرة من كندا بأن 20 في المائة من السكان الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 49 عاما زادوا من استهلاكهم للكحول أثناء هذه الجائحة⁽¹⁶⁾.

ولا ينبغي إغفال الأثر الطويل الأجل للأزمة على الصحة النفسية للناس، ومن ثم أثر الصحة النفسية على المجتمع. ونتيجة للأزمة الاقتصادية في عام 2008، سُجّل ارتفاع في ”حالات الوفاة الناجمة عن اليأس“ في صفوف الأميركيين الذين هم في سن العمل⁽¹⁷⁾. وتشرّ معظم

(14) .Ambaw et al, unpublished data, 2020

(15) .Bitew, 2014

(16) <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2020029-eng.htm>

(17) .Case & Deaton, 2020

(18) .Patel, in press

(19) .Dimbylow, 2020

الأثر على صحة الدماغ:

- يمكن أن تنتج عن كوفيد-19 أعراض عصبية، منها الصداع وضعف حاسة الشم والذوق والهياج والهديان والسكتة الدماغية والتهاب السحايا والدماغ⁽²⁰⁾
- تزيد الاعتلالات العصبية الكامنة من خطر دخول المستشفى لمعالجة الإصابة بكوفيد-19، لا سيما بالنسبة لكبار السن⁽²¹⁾
- من المرجح أن يؤثر الإجهاد والعزلة الاجتماعية والعنف في الأسرة على صحة الدماغ ونموه لدى الأطفال الصغار والمرهقين⁽²²⁾
- تزيد العزلة الاجتماعية والحد من النشاط البدني والحد من التحفيز الفكري من خطر تدهور وظائف الإدراك والخرف لدى كبار السن⁽²³⁾

تحول دون الالتقاء بالناس وجها لوجه؛ وإصابة الموظفين المختصين في الصحة النفسية بالفيروس؛ وإغلاق مرافق الصحة النفسية لتحويلها إلى مرافق رعاية للأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19⁽²⁴⁾.

وفقاً للشبكة الدولية لسياسات الرعاية الطويلة الأجل، فإن ما يقرب من نصف جميع الوفيات المرتبطة بكوفيد-19 في أستراليا وأيرلندا وبلجيكا وسنغافورة وفرنسا وكندا والنرويج تحدث في أوساط المقيمين في مرافق الرعاية الطويلة الأجل، حيث تتراوح معدلات الوفيات بين 14 في المائة و 64 في المائة⁽²⁵⁾. والعديد من هذه المرافق المخصصة للرعاية الطويلة الأجل تعد من دور رعاية الأشخاص المصابين بالخرف.

كما تضررت بشدة خدمات الصحة النفسية المقدمة للمرضى الخارجيين في جميع أنحاء العالم. وانخفض الطلب على خدمات الصحة النفسية المباشرة انخفاضاً كبيراً بسبب الخوف من العدوى، ولا سيما في صفوف كبار السن⁽²⁶⁾. وقد اضطرت العديد من الخدمات إلى التحول إلى رعاية الصحة النفسية عن بعد⁽²⁷⁾. وهناك تركيز متزايد على خدمات المساعدة الذاتية الرقمية وخدمات الصحة النفسية الرقمية وبرامج التنشئة (بما في ذلك استخدام تكنولوجيات أبسط مثل الهاتف وخدمة الرسائل القصيرة). ويمكن أن تكون هذه النهج فعالة وقابلة للتعميم، على أن ما يحد من فعاليتها هو أن الأميين والفقراء وكبار السن لديهم فرص أقل بكثير للاستفادة من شبكة الإنترنت أو الاتصالات السلكية واللاسلكية، وهذه النهج لا تلي جميع احتياجات الصحة النفسية. ولا تزال طرائق الرعاية الأخرى تكتسي أهمية.

أثر كوفيد-19 على خدمات الصحة النفسية

قبل انتشار هذه الجائحة، كانت فرص الحصول على رعاية جيدة بتكلفة معقولة في مجال الصحة النفسية محدودة بالفعل في معظم المجتمعات المحلية في أنحاء العالم، ولا سيما في العديد من حالات الطوارئ الإنسانية والنزاع. وقد تراجعت حالياً فرص الحصول على تلك الرعاية بسبب جائحة كوفيد-19 حيث أدت إلى تعطيل الخدمات في جميع أنحاء العالم. وتتمثل العوامل الرئيسية التي تؤثر على الخدمات في ما يلي: العدوى وخطر الإصابة في مرافق الرعاية الطويلة الأجل، بما في ذلك دور الرعاية ومؤسسات الطب النفسي؛ والحوازج التي

Mao et al, 2020; Helms et al 2020; Sedaghat & Karimi, 2020, Spinato et al, 2020, Toscano et al, 2020, Moriguchi et al, 2020; Klok et al, (20) 2020; Virani et al, 2020

.Garg S et al, 2020 (21)

<https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-impact-covid-19-children> (22)

.WHO, 2019 (23)

.Sani et al, 2020 (24)

<https://ltccovid.org/wp-content/uploads/2020/04/Mortality-associated-with-COVID-17-April-1.pdf> (25)

.Khoury & Karam, 2020 (26)

.Fagiolini et al, 2020 (27)

المفروضة على التنقل والخوف من العدوى يعوقان تقديم الخدمات. وعلى نفس المنوال، تأثرت خدمات الصحة النفسية في المدارس بشكل خطير، والكثير من هذه الخدمات ليس بمقدورها توفير الرعاية الملائمة باستخدام أساليب الرعاية عن بعد⁽³⁰⁾. فالملايين من الأطفال الذين تركوا المدرسة بالفعل ويعيشون أو يعملون في الشوارع ويواجهون بشكل روتيني انتهاكات جسيمة ومستمرة لحقوقهم هم أكثر عرضة لعوامل الإجهاد الإضافية هذه ويتعذر عليهم الحصول على الخدمات.

ويجب أن يكون الحفاظ على خدمات وبرامج الصحة النفسية وتعزيزها أولوية لتلبية الاحتياجات الحالية والمستقبلية في مجال الصحة النفسية والمساعدة على منع حدوث زيادة في اعتلال الصحة النفسية في المستقبل. ويشكل التصدي لهذه الجائحة فرصة لتحسين نطاق مختلف التدخلات في مجال الصحة النفسية وفعاليتها من حيث التكلفة.

من الأمثلة على دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المقدمين خلال هذه الجائحة ما يلي:

- في لبنان، أطلقت وزارة الصحة العامة خطة عمل تتناول على نحو شامل جوانب الصحة النفسية في جائحة كوفيد-19.
 - أفادت فرق من كينيا وماليزيا ومصر ونيبال ونيوزيلندا، في جملة بلدان أخرى، بإنشاء قدرة متزايدة من الخطوط الهاتفية لحالات الطوارئ في مجال الصحة النفسية، وذلك بغية الوصول إلى المحتاجين. ويشمل ذلك ورود تقارير عن خدمات مهدت الطريق لابتكارات صُممت لكي تستمر بعد زوال هذه الجائحة.
 - في جزر البهاما، التي دمرها مؤخرا إعصار دوريان، تتضافر جهود الحكومة ووكالات الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية للتصدي للعواقب المتصلة بالصحة النفسية والعواقب النفسية الاجتماعية المترتبة على جائحة كوفيد-19
- يُتبع

لقد تعين على خدمات الصحة النفسية أن تجد طرقاً مبتكرة لإعادة تنظيم وتكييف عملية تقديم الخدمات لضمان استمرارية الرعاية أثناء انتشار الجائحة. فقد اضطرت مدينة مدريد، على سبيل المثال، إلى تحويل 60 في المائة من أسرة رعاية الصحة النفسية بهدف توفير الرعاية للمصابين بمرض كوفيد-19، مما أدى إلى خفض عدد الأشخاص الذين يترددون على خدمات الصحة النفسية في حالات الطوارئ بنسبة 75 في المائة. ولمعالجة هذا الوضع، كان على خدمات الصحة النفسية أن تتكيف بسرعة. ونُقل الأشخاص الذين يعانون من اعتلالات خطيرة إلى عيادات خاصة حيثما أمكن ذلك لضمان استمرارية الرعاية من باب التضامن. واعتبر واضعو السياسات المحلية الطب النفسي في حالات الطوارئ على أنه خدمة أساسية لتمكين العاملين في مجال رعاية الصحة النفسية من مواصلة تقديم الخدمات للمرضى الخارجيين عبر الهاتف. ونظمت زيارات منزلية لأشد الحالات خطورة. وكان من الضروري أيضاً إقامة شراكة مع خبراء تكنولوجيا المعلومات لتمكين موظفي الصحة النفسية العاملين من المنزل من الوصول إلى السجلات السريرية الإلكترونية مع الحفاظ على سريتها⁽²⁸⁾.

كما تأثر بصورة بالغة دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المقدمين على الصعيد المجتمعي. فعلى سبيل المثال، لم تتمكن الجماعات والجمعيات والمبادرات المجتمعية التي كانت تجمع بين الناس بانتظام قبل انتشار هذه الجائحة (مثل نوادي كبار السن، ومجموعات الشباب، والنوادي الرياضية، ومنظمات الأشخاص من ذوي التجربة المعيشة وأسره، ومجموعات المساعدة المتبادلة المعنية بتعاطي الكحول والمخدرات، والبرامج الثقافية) - والتي تقدم الدعم الاجتماعي لهؤلاء وتضفي معنى على حياتهم وتمنحهم الشعور بالانتماء - من الاجتماع لعدة أشهر⁽²⁹⁾.

والعديد من المنظمات التي تقدم الحماية والدعم النفسي الاجتماعي لفئات محددة من السكان المعرضين لخطر متزايد (انظر الفرع 2) غير قادرة على تلبية الاحتياجات المتزايدة، في حين أن القيود

.Arrango et al. 2020, (28)

.Flint et al, 2020 (29)

.Lee, 2020 (30)

والناس في جميع أنحاء العالم يقومون بأعمال تضامنية ويقدمون الدعم النفسي الاجتماعي غير الرسمي لبعضهم البعض. وعلى سبيل المثال، وردت عدة تقارير في جميع أنحاء العالم تفيد قيام شباب بالتواصل مع كبار السن المعزولين ومساعدتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية والتقليل من شعورهم بالوحدة. وابتدعت العديد من مرافق الرعاية الطويلة الأجل، بمبادرة منها، طرقاً للمقيمين بها للتحدث مع أفراد أسرهم لضمان دعمهم وتواصلهم. وبدل الاحتفاء بالعاملين في الخطوط الأمامية للرعاية الصحية في نفس الوقت من كل مساء - بالتصفيق والهتاف من النوافذ والشرفات - عبر المدن في العديد من البلدان على مشاعر التضامن التي يحس بها الكثيرون ويسعون إلى التعبير عنها. وقد اغتنم العديد من الأفراد هذه الفرصة، خلال إجبارهم على البقاء في منازلهم، لإعادة الاتصال بالأقارب والأصدقاء البعيدين. وفي السياقات التي تتوفر فيها إمكانية الوصول إلى الإنترنت، تم دعم السلامة النفسية للناس من خلال إنشاء مجموعات دعم على الإنترنت ومجموعات لمكافحة الوحدة والملل وتعزيز الترابط الاجتماعي، ونشر رسائل إيجابية تبعث على الأمل والوحدة، وحشد متطوعين مجتمعين لمساعدة من هم بحاجة إلى المساعدة.

وقد لا تدوم بعض الملاحظات الإيجابية بشأن التضامن إذا فقد الناس الأمل أو أصبحوا غير متسامحين تجاه تدابير التباعد البدني، إلا أن كل المجتمعات المحلية بحكم التجربة تنطوي على موارد مفيدة تحتاج إلى الدعم. ويمكن للحكومات أن توفر الأموال للمبادرات المجتمعية المفيدة لأن من المهم الآن أكثر من أي وقت مضى تفعيل الدعم المحلي وتعزيزه، ولا سيما بالنسبة للأشخاص المهمشين، وتشجيع روح المساعدة الذاتية المجتمعية لحماية وتعزيز السلامة النفسية.

- اضطرت منظمة غير حكومية للصحة النفسية في باكستان إلى إغلاق مراكز للتدريب المهني من أجل التمكين الاقتصادي، إلا أن أشخاصاً يعانون من اعتلالات نفسية ممن كانوا يحضرون إلى مراكز التدريب شرعوا في خياطة أقنعة من القماش للمسعفين لدعم مجتمعاتهم المحلية
- في نيجيريا، تجتمع كل من الرابطة النيجيرية للأطباء النفسيين، ورابطة ممرضات وممرضي الصحة النفسية، والعاملين في مجال الصحة السريرية، فضلاً عن المنظمات غير الحكومية الرئيسية في مجال الصحة النفسية، ليقموا شراكة تحت عنوان "شركاء في التصدي لكوفيد-19 في مجال الصحة النفسية" - وهم يعملون مع الحكومة والمجتمع المدني على السواء لتوفير التدريب في مجال الصحة النفسية والعلاج عن بعد والبحوث.

الدعم الاجتماعي والمجتمعي خلال هذه الجائحة

إن الكثير من الشدائد الناجمة عن جائحة كوفيد-19 تتبع من تأثيرها على الروابط الاجتماعية بسبب التباعد البدني. ومع ذلك، فإن هذا لا يعني غياب القدرة على الصمود. فهناك أمثلة كثيرة على أشكال الدعم الناشئة المقدمة على المستوى المجتمعي. والواقع أن كل المجتمعات المحلية - حتى تلك التي تعاني من عُسْر شديد - تنطوي على قدرة تلقائية على توفير الدعم النفسي الاجتماعي وعلى بواعث طبيعية للصمود.

2 - فئات محددة من السكان موضع الاهتمام

وتوثق التقارير الواردة من إسبانيا والإمارات العربية المتحدة وإيطاليا وشيلي والفلبين والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية كيف تقدّم أفرقة متخصصة الدعم في مجال الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية. ويتعين على جميع البلدان أن تكفل استمرار هذا القطاع الحيوي من المجتمع في أداء دوره الحاسم في المساعدة على وضع حد لتفشي هذه الجائحة. وقد قدّمت توجيهات بشأن كيفية القيام بذلك لمتطوعي جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر الذين يقومون بدور هام في الاستجابة في العديد من البلدان⁽³⁶⁾.

كبار السن والأشخاص الذين يعانون أصلاً من اعتلالات صحية معرضون لخطر كبير يتمثل في المضاعفات التي تهدد الحياة من جراء كوفيد-19. فحوالي 8 من أصل 10 وفيات تم الإبلاغ عنها في الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا وقعت لدى أشخاص يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر⁽³⁷⁾ أو أشخاص يبلغون من العمر 70 عاماً أو أكثر⁽³⁸⁾، على التوالي. ومن المفهوم أن العديد من كبار السن ومن الأشخاص الذين يعانون أصلاً من اعتلالات صحية (مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم) يشعرون حالياً بقلق بالغ من احتمال إصابتهم بالفيروس وعدم حصولهم على الرعاية المناسبة. وقد يواجه بعضهم، بمن فيهم ذوو العاهات الإدراكية، صعوبة في الحصول على المشورة فيما يتعلق بالوقاية من العدوى، وهم أكثر عرضة لخطر العزلة. ويشكل الشعور بالوحدة عامل خطر رئيسي في وفيات كبار السن⁽³⁹⁾. وعلاوة على ذلك، أفيد بأن كبار السن كانوا ضحايا للوصم

لقد تأثرت فئات سكانية محددة بمرض كوفيد-19 بشتى الطرق. وقد تم إبراز بعضها في هذا الموجز:

< يؤدي المسعفون والعاملون في الخطوط الأمامية، ولا سيما العاملون في مجال الصحة والرعاية الطويلة الأجل، دوراً حاسماً في مكافحة تفشي المرض وإنقاذ الأرواح. بيد أنهم يتعرضون لحالة إجهاد استثنائية، حيث يواجهون أعباء عمل شديدة وقرارات صعبة، ومخاطر الإصابة بالعدوى، ونقل العدوى إلى أسرهم ومجتمعاتهم المحلية، ويشهدون وفاة المرضى. ووصم هؤلاء العاملين أمر شائع في الكثير من المجتمعات المحلية⁽³¹⁾. وقد وردت تقارير عن محاولات انتحار وحالات وفاة بالانتحار من جانب بعض العاملين في مجال الرعاية الصحية⁽³²⁾.

الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية خلال تفشي جائحة كوفيد-19

- في كندا، أفاد 47 في المائة من العاملين في مجال الرعاية الصحية بالحاجة إلى الدعم النفس⁽³³⁾.
- في جمهورية الصين الشعبية، أفاد العاملون في مجال الرعاية الصحية بارتفاع معدلات الاكتئاب (50 في المائة) والقلق (45 في المائة) والأرق (34 في المائة) لديهم⁽³⁴⁾.
- في باكستان، أفاد عدد كبير من العاملين في مجال الرعاية الصحية بأنهم يعانون من كرب نفسي معتدل (42 في المائة) إلى شديد (26 في المائة)⁽³⁵⁾.

(31) IFRC, UNICEF, & WHO, 2020.

(32) <https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/28/dr-lorna-breen-new-york-er-coronavirus>

(33) <https://potloc.com/blog/en/potloc-study-canadian-health-workers-insights-front-lines-covid-19-pandemic/>

(34) Lai et al, 2020.

(35) Tamizuddin Nizami, unpublished data, 2020.

(36) <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/03/IFRC-Brief-guidance-note-on-caring-for-volunteers-in-COVID-19.pdf>

(37) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

(38) https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Situationsberichte/2020-04-25-en.pdf?__blob=publicationFile

(39) Rico-Urbe et al, 2018.



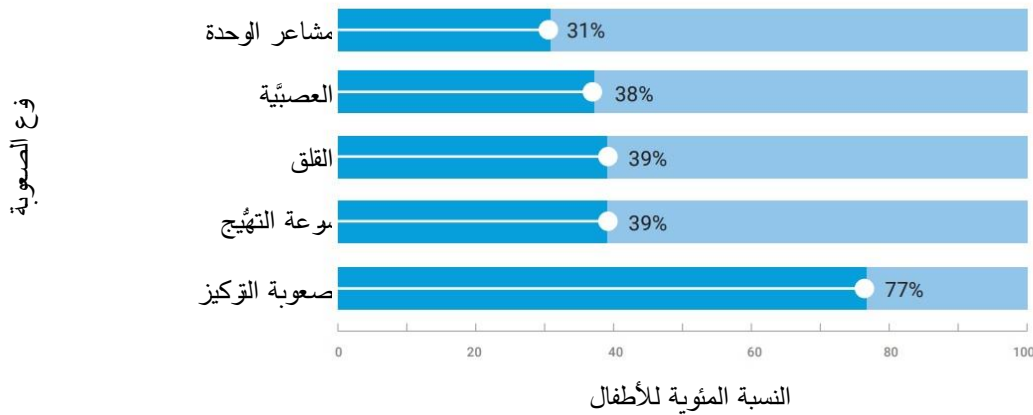
نشرت لجنة تتألف من وكالات تابعة للأمم المتحدة ووكالات غير تابعة لها كتاباً تحت عنوان "بطلتي أنت" (43) لمساعدة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و 11 سنة على مواجهة مخاوفهم بشأن كوفيد-19. واستناداً إلى مقابلات أجريت مع أكثر من 1 700 من الأطفال والآباء والأمهات ومقدمي الرعاية والمعلمين من جميع أنحاء العالم، كان لرسائل الكتاب وقع خاص في نفوس الأطفال من مختلف الخلفيات والثقافات. وتجري ترجمة الكتاب إلى أكثر من 100 لغة، وقد بلغ صدهاء الأطفال المتضررين من النزاع والتشريد القسري في كل من بنغلاديش والجمهورية العربية السورية والعراق ونيجيريا واليمن واليونان (44).

والإيذاء. وقد صدر موجز لسياسات الأمم المتحدة بشأن كبار السن وكوفيد-19 يورد تفاصيل التوصيات المتعلقة بكيفية تلبية احتياجات هذه الفئة من السكان (40).

وقد تأثرت الحالة العاطفية للعديد من الأطفال وسلوكهم أثناء فترة الحظر، وفقاً لإفادات الوالدين في إيطاليا وإسبانيا (41). وعلاوة على ذلك، فإن الأطفال، بمن فيهم المراهقون، معرضون بشكل خاص لخطر الإيذاء خلال انتشار هذه الجائحة. والأطفال ذوو الإعاقة والأطفال في الأماكن المزدحمة وأولئك الذين يعيشون ويعملون في الشوارع معرضون للخطر بشكل خاص. وقد نُشر موجز سياسي للأمم المتحدة حول أثر كوفيد-19 على الأطفال بشأن هذا الموضوع تحديداً مشفوعاً بتوصيات بشأن كيفية التصدي للأخطار التي يتعرض لها الأطفال وتلبية احتياجاتهم (42)

الشكل 2

إفادات الوالدين عن الصعوبات التي يواجهها الأطفال خلال فترة الحظر الناتج عن كوفيد-19 (إيطاليا وإسبانيا)



<https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2020/04/POLICY-BRIEF-ON-COVID19-AND-OLDER-PERSONS.pdf> (40)

.Orgilés et al, 2020 (41)

https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-04/160420_Covid_Children_Policy_Brief.pdf (42)

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you> (43)

<https://www.who.int/ar/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--22-april-2020> (44)

المفروضة لمدة لا تقل عن 6 أشهر⁽⁴⁷⁾. وقد نُشر موجز لسياسات الأمم المتحدة ينظر على وجه التحديد في أثر جائحة كوفيد-19 على النساء والتدابير التي يتعين اتخاذها الآن لمعالجة هذا الأثر⁽⁴⁸⁾.

ويحتاج الأشخاص في حالات الطوارئ الإنسانية والنزاع الذين كثيراً ما تُغفل احتياجاتهم المتعلقة بالصحة النفسية إلى مزيد من الاهتمام. وتشير الأدلة إلى أن شخصاً واحداً من بين كل 5 أشخاص في حالات النزاع يعاني من اعتلال في الصحة النفسية⁽⁴⁹⁾. وقد تؤدي حالة تفشي هذه الجائحة إلى تفاقم الاعتلالات النفسية القائمة، وإلى ظهور اعتلالات جديدة، والحد من إمكانية الحصول على خدمات الصحة النفسية الشحيحة أصلاً. وعلاوة على ذلك، كثيراً ما يصعب التقيد بتدابير الوقاية من العدوى (مثل التباعد البدني) بالنسبة للأشخاص في حالات الطوارئ الإنسانية، مثل اللاجئين أو المشردين داخلياً الذين يقيمون في مخيمات أو مستوطنات مزحمة. ويزيد ذلك من مخاطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 ويؤدِّد مستويات عالية من الإجهاد⁽⁵⁰⁾. ولا تتوفر بعد بيانات عن الصحة النفسية في سياق جائحة كوفيد-19 بالنسبة للأشخاص في حالات الطوارئ الإنسانية والنزاع، إلا أن البيانات المتعلقة بالمهاجرين مثيرة للقلق⁽⁵¹⁾. وقد أوصت اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات باتخاذ طائفة من الإجراءات الرئيسية للتقليل من أثر جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية والسلامة النفسية الاجتماعية وللتصدي لذلك الأثر⁽⁵²⁾. ويدعم الفريق المرجعي المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابع للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات أفرقة تنسيق شؤون الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في أكثر من 20 حالة طوارئ إنسانية لتعزيز الاستجابة الإنسانية المحلية في مواجهة كوفيد-19.

والمراهقون والشباب هم أيضاً فئة معرضة للخطر في الأزمة الحالية، نظراً لأن معظم الاعتلالات النفسية تتطور خلال هذه الفترة من الحياة. وقد تأثر مستقبل العديد من الشباب فعلى سبيل المثال، أغلقت المدارس، ولم تجر الامتحانات، وتضاءلت الآفاق الاقتصادية. وتقيد دراسة أجريت على شباب لديهم سوابق فيما يتعلق باحتياجات الصحة النفسية ويعيشون في المملكة المتحدة أن 32 في المائة منهم اتفقوا مع الرأي القائل بأن هذه الجائحة جعلت صحتهم النفسية أسوأ بكثير⁽⁴⁵⁾. وشملت بواعث الكرب الرئيسية لديهم شواغل تتعلق بصحة أسرهم، وإغلاق المدارس والجامعات، وفقدان الروتين، وفقدان الترابط الاجتماعي. ويجب أن يشمل توفير خدمات الصحة النفسية إجراءات محددة مصممة خصيصاً لهذه الفئة السكانية⁽⁴⁶⁾.

وتشكل النساء فئة سكانية أخرى ذات شواغل محددة. وقد أشارت دراسة استقصائية عن مستويات الإجهاد لدى الهنود خلال تفشي جائحة كوفيد-19 إلى أن 66 في المائة من النساء أُشرن إلى تعرضهن للإجهاد في مقابل 34 في المائة من الرجال. وخلال الحالة الراهنة التي تتسم بتفشي كوفيد-19، من المرجح أن تشعر النساء الحوامل والأمهات الحديثات العهد بالإنجاب بالقلق بشكل خاص بسبب صعوبة الحصول على الخدمات والدعم الاجتماعي والخوف من العدوى. وفي بعض الترتيبات الأسرية، هناك عبء متزايد بسبب الواجبات الإضافية المتمثلة في تقديم الرعاية من قبيل التعليم المنزلي ورعاية الأقارب المسنين. وكما هو الحال في حالات إيذاء الأطفال، فإن حالة الإجهاد والقيود المفروضة على التنقل تزيد من العنف ضد المرأة. وتشير التقديرات إلى أنه من المتوقع حدوث 31 مليون حالة إضافية من حالات العنف الجنساني على الصعيد العالمي إذا ما استمرت القيود

(45) Young Minds, 2020

(46) <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

(47) UNFPA, 2020 <https://www.unfpa.org/press/new-unfpa-projections-predict-calamitous-impact-womens-health-covid-19-pandemiccontinues>

(48) <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-en.pdf?la=en&vs=1406>

(49) Charlson et al, 2019

(50) Subbaraman, 2020

(51) Liem & Hall, unpublished data, 2020

(52) <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

وتدابير الحماية الاجتماعية والمالية ضرورية لوقاية الناس من التأثير الناجم عن فقدان سبل كسب الرزق أو الأفاق الاقتصادية وعن تعميق أوجه عدم المساواة. وينبغي توفير فرص التعلم البديلة للأطفال والمراهقين غير الملحقين بالمدارس. وينبغي أن يكون منع العنف العائلي ومعالجته - سواء كان ضد النساء أو الأطفال أو كبار السن أو الأشخاص ذوي الإعاقة - جزءاً رئيسياً من الخطط الوطنية لمواجهة جائحة كوفيد-19. ويجب وضع وتنفيذ أطر وطنية للتصدي للتمييز ضد العاملين في مجال الرعاية الصحية والأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 أو الذين أصيبوا به في السابق في البلدان التي يمارس فيها هذا التمييز. ومن المهم ضمان حماية الناس ورعايتهم في مؤسسات الرعاية - سواء كانت تدار من قبل القطاع الاجتماعي أو الصحي.

وعلاوة على ذلك، من الأهمية بمكان بالنسبة للحكومات والجهات الفاعلة الأخرى التواصل بشأن كوفيد-19 على نحو يعزز الصحة النفسية والسلامة النفسية والاجتماعية. وللمحد من انتشار الفيروس والقلق بين السكان، يتعين على الحكومات وغيرها من الجهات الفاعلة، بما في ذلك وسائط الإعلام، أن تتواصل بانتظام بشأن هذه الجائحة، وأن تقدم أحدث المعلومات المستندة إلى الأدلة بلغة مبسطة يفهمها الناس وتكون في متناولهم وشاملة للجميع من خلال القنوات التي يستخدمونها⁽⁵³⁾. وينبغي أن يتم هذا التواصل في ظل تفهم مشاعر الناس وأن يتضمن المشورة بشأن السلامة العاطفية. وينبغي تجنب القلق غير المبرر الناجم عن التواصل بشكل غير متسق أو غير مفهوم أو ينطوي على التهديد.

إن آثار هذه الجائحة قد أدت بالفعل، وستظل تؤدي، إلى عواقب جمة على الصحة النفسية. وسيساعد تنفيذ الإجراءات الموصى بها أدناه من قبل صانعي القرار على الصعيد الوطني على التقليل إلى أدنى حد من هذه العواقب والتصدي لها:

1 - تطبيق نهج يشمل المجتمع بأسره من أجل تعزيز الصحة النفسية وحمايتها ورعايتها

إن إدراج اعتبارات الصحة النفسية والاعتبارات النفسية الاجتماعية في التدابير الوطنية لمواجهة جائحة كوفيد-19 أمر ضروري لأنه يحسن نوعية البرمجة، ويعزز مهارات التأقلم لدى الناس أثناء الأزمة، ويقلل من المعاناة، ومن المرجح أن يعجل بتعافي المجتمعات المحلية وإعادة بنائها. وخلال تفشي هذه الجائحة، يجب على صانعي القرار الحكوميين في مختلف القطاعات (الصحة والأمن والخدمات الاجتماعية والتعليم والاتصالات) أن ينظروا في كيفية تأثير أعمالهم على الصحة النفسية. فعلى سبيل المثال، ينبغي تخطيط وتنفيذ تدابير الطوارئ أثناء البقاء في المنزل (فضلاً عن رفع هذه التدابير) في جميع القطاعات على نحو يقلل من آثارها على السلامة النفسية للناس. إن مشاركة المواطنين في المسعى المشترك لاحتواء الفيروس ومساءلتهم عن ذلك يعزز قبول هذه التدابير، ومن المرجح أن يساعد على حماية الصحة النفسية للناس.

ولا بد من بذل كل ما يلزم لحماية الناس من الشدائد المرتبطة بهذه الجائحة التي من المعلوم أنها تضر بالصحة النفسية.

(53) <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

2 - ضمان توافر دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ على نطاق واسع

ينبغي دعم العمل المجتمعي الذي يعزز التماسك الاجتماعي والتضامن والتأقلم الصحي، ويقلل من الشعور بالوحدة ويعزز السلامة النفسية والاجتماعية. وينبغي تعزيز آليات الدعم المجتمعية والتطوعية القائمة والناشئة التي تستهدف الفئات الضعيفة. ويشمل ذلك الدعم المقدم لكبار السن، والعاملين في الخطوط الأمامية للرعاية الصحية، والأشخاص الذين فقدوا سبل عيشهم. وينبغي تشجيع الجهود التي تساعد الأشخاص المعزولين على أن يظلوا قادرين على الاتصال، والحد من الشعور بالوحدة (خاصة لدى كبار السن) والحد من الملل (خاصة لدى الأطفال والمراهقين). وينبغي كفالة الفرصة للمفجوعين بموت عزيز لديهم كي يقضوا فترة الحداد بأمان، مع احترام تقاليد ثقافتهم. ويمكن للمنظمات الأهلية وغيرها من أعضاء المجتمع المدني أن تقوم بدور رئيسي في تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي في المجتمعات المحلية.

وينبغي زيادة فرص الحصول على الدعم عن بعد لتلبية أي حاجة تتصل بالصحة النفسية. وعندما يُجبر الناس على البقاء في المنزل، يمكن تقديم الدعم عن بُعد (على سبيل المثال عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو الفيديو)، وفقاً للسياق واحتياجات الشخص. وتكاد تكون تدخلات الطب النفسي على نفس القدر من الفعالية سواء أجريت وجهاً لوجه أو عبر الهاتف أو الفيديو. ويمكن أن تكون المواد المخصصة للمساعدة الذاتية العالية الجودة (الكتب⁽⁵⁴⁾ أو البرامج الرقمية) فعالة بالنسبة للكثير من الناس، لا سيما إذا قُدمت بتوجيه من أحد المساعدين المدربين⁽⁵⁵⁾. وهذه فرصة لإدخال ابتكارات في مجال رعاية الصحة النفسية يمكن أن تساعد في تحسين أداء خدمات الصحة النفسية في المستقبل. ومع ذلك، فعند إجراء تدخلات عن بعد بالاعتماد على التكنولوجيا، يلزم توخي الحذر لضمان السرية والإنصاف في تيسير الحصول عليها⁽⁵⁶⁾.

ويجب أن تكون الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية للأشخاص الذين يعانون من اعتلالات نفسية حادة ومن إعاقات نفسية اجتماعية جزءاً من تعريف الخدمات الأساسية في جميع البلدان. وقد تحتاج الحكومات إلى اتخاذ قرار بعدم مواصلة الرعاية الروتينية لجميع الاعتلالات الصحية بسبب خطر العدوى. وينبغي اتخاذ قرار بدء أو مواصلة العلاج الشخصي للعلل الخفيفة أو المعتدلة على أساس كل حالة على حدة. فعلى سبيل المثال، تحظى دائما رعاية الصحة النفسية قبل الولادة وبعدها بالأولوية حتى عندما لا تكون العلة خطيرة. ومع ذلك، يجب أن تتوفر الرعاية الشخصية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو عصبية أو إدمانية شديدة (مثل الذهان، والاكتئاب الشديد، والهذيان، والصرع، وإدمان المخدرات) والإعاقات النفسية والاجتماعية. وينبغي تقديم الرعاية الشخصية بطريقة آمنة، مع توفير معدات الوقاية الشخصية ذات الصلة⁽⁵⁷⁾.

وينبغي إيلاء الاهتمام على سبيل الأولوية لحماية وتعزيز حقوق الإنسان للأشخاص الذين يعانون من اعتلالات نفسية حادة وإعاقات نفسية اجتماعية؛ فكثيراً ما تُهمل حقوقهم في حالات الطوارئ الكبرى⁽⁵⁸⁾. وينبغي أن يحصل الأشخاص المصابون بمرض كوفيد-19 وباعتلالات نفسية في آن واحد على فرص متساوية في الحصول على الرعاية الصحية والاجتماعية كغيرهم من الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19، دونما تمييز، بما في ذلك أثناء تقييم الحالات لأغراض الفرز. وينبغي أن تنطبق تدابير الصحة العامة التي تحد من حركة الناس على جميع الناس على قدم المساواة، سواء كانوا يعانون من اعتلال نفسي أم لا⁽⁵⁹⁾.

(54) <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

(55) WHO, 2015

(56) Resnick & Gooding, 2020

(57) WHO & UNICEF, 2020

(58) Weissbecker et al, 2020

(59) https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/sg_policy_brief_on_persons_with_disabilities_final.pdf

3 - دعم التعافي من كوفيد-19 من خلال إقامة خدمات الصحة النفسية للمستقبل

تتطلب الصحة النفسية استثماراً إجمالياً أكبر بكثير. وثمة مشكلة قائمة منذ أمد بعيد هي أن الصحة النفسية - في قطاعات الصحة والشؤون الاجتماعية والتعليم وغيرها من القطاعات - تعاني من نقص كبير في التمويل. ولا تتفق البلدان في المتوسط سوى 2 في المائة من ميزانياتها المخصصة للصحة على الصحة النفسية؛ ونظراً إلى تزايد الاحتياجات الطويلة الأجل من جراء هذه الجائحة، فقد حان الوقت للتصدي لعدم المساواة وتنظيم خدمات مجتمعية ميسورة التكلفة تكون فعالة وحامية لحقوق الإنسان كجزء من أي خطة وطنية للتعافي من جائحة كوفيد-19⁽⁶⁰⁾. ولا بد من إدراج رعاية الصحة النفسية في حزم استحقاقات الرعاية الصحية وخطط التأمين لضمان تغطية الاحتياجات الأساسية للصحة النفسية. وينبغي بناء قدرات الموظفين في جميع القطاعات الصحية والاجتماعية والتعليمية لمعالجة موضوع الصحة النفسية، ولا سيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وتتطلب البرامج القائمة على الأدلة التي تعزز السلامة النفسية والاجتماعية ميزانيات مناسبة. ويمكن أن تكون حالات الطوارئ حافزاً لإعادة بناء خدمات الصحة النفسية على نحو أفضل ومستدام⁽⁶¹⁾. وينبغي إشراك الأشخاص الذين عانوا من اعتلالات نفسية في تعزيز خدمات الصحة النفسية. وسوف يحد الاستثمار الآن من أثر جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية وسيساعد على ضمان أن تكون البلدان أكثر استعداداً لمساعدة سكانها على أن يظلوا يتمتعون بصحة نفسية جيدة، سواء في حالات طوارئ أو في سائر الأحوال.

وقد كشفت الأزمة الحالية مرة أخرى عن المخاطر الكامنة والمتزايدة التي تكتنف الحياة في مؤسسات الرعاية. وقد أثبتت بلدان

كثيرة أن مستشفيات الأمراض العقلية يمكن إغلاقها بأمان بمجرد توفر الرعاية في المجتمع المحلي⁽⁶²⁾. وكجزء من خطة طويلة الأجل لتحسين جودة خدمات الصحة النفسية ونطاقها وفعاليتها من حيث التكلفة، يستحسن تحويل الاستثمارات من الرعاية المؤسسية إلى رعاية الصحة النفسية الجيدة والمعقولة التكلفة في المجتمع المحلي.

وينبغي أن تكون البحوث جزءاً من جهود التعافي. وينبغي رصد وتقييم أية برامج كفيلة بالحد من مشاكل الصحة النفسية الناجمة عن هذه الجائحة وبمعالجتها. ومن المهم أيضاً فهم نطاق عواقب جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية (بما في ذلك أثرها العصبي والمتصل بتعاطي المخدرات) والآثار الاجتماعية والاقتصادية المترتبة على هذه الجائحة، في ظل التشاور مباشرة مع السكان المتضررين. وبالنظر إلى النتائج المتوقعة، من المرجح أن تعزز هذه البحوث جهود الدعوة من أجل الصحة النفسية. وسيطلب الاكتساب السريع للمعارف تحديد أولويات البحوث⁽⁶³⁾ وتنسيق البحوث وتبادل البيانات المفتوحة والتمويل.

ما تستطيع الأمم المتحدة عمله

تقوم طائفة من وكالات الأمم المتحدة - بما في ذلك منظمة العمل الدولية، والمنظمة الدولية للهجرة، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، وصندوق الأمم المتحدة للسكان، ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، ومكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ومنظمة الصحة العالمية، ومكتب مبعوث الأمين العام المعني بالشباب - بتوسيع نطاق استجاباتها لمسائل الصحة النفسية والمسائل النفسية - الاجتماعية لدعم الناس في مواجهة كوفيد-19⁽⁶⁴⁾.

(60) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/310981/WHO-MSD-19.1-eng.pdf?ua=1>

(61) WHO, 2013

(62) WHO, 2014

(63) Holmes et al, 2020

(64) <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Global%20Humanitarian%20Response%20Plan%20%28GHRP%29->

[COVID19_MayUpdate.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Global%20Humanitarian%20Response%20Plan%20%28GHRP%29-COVID19_MayUpdate.pdf)

ويكتسي دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أهمية بالنسبة للصحة والحماية والخدمات الاجتماعية والتغذية والعمل والتعليم والعدالة وغيرها من مجالات عمل الحكومة. وفي العديد من البلدان، تساعد وكالات الأمم المتحدة الحكومات الوطنية في وضع استراتيجيات وطنية وآليات تنسيق وطنية متعددة القطاعات تعنى بالتصدي لهذه الجائحة. ويمكنها أن تكفل مراعاة الصحة النفسية مراعاة كاملة في جميع الاستجابات الصحية والاجتماعية والاقتصادية وفي خطط التعافي التي تضطلع بها الحكومات. وعلاوة على ذلك، يمكن لمنسقي الأمم المتحدة المقيمين ومنسقي الشؤون الإنسانية ضمان إدراج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في التنسيق والتخطيط في الوقت الراهن وفي الأجل الطويل⁽⁶⁹⁾. وستظل الصحة النفسية شاغلاً أساسياً حتى عند خروج البلدان من هذه الجائحة والشرع في عملية التعافي الاجتماعي والاقتصادي.

وستزيد وكالات الأمم المتحدة من إدراج دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في عملها في مختلف القطاعات في البلدان لتحسين فعالية وأثر الأنشطة التي تقوم بها إجمالاً للتصدي لجائحة كوفيد-19 والتعافي منها. إن إدراج الصحة النفسية في آليات الأمم المتحدة القائمة للتصدي لكوفيد-19 يؤدي دوراً حاسماً في الخطة الاستراتيجية المستكملة للتأهب والتصدي التي وضعتها منظمة الصحة العالمية⁽⁶⁵⁾، وخطة الاستجابة الإنسانية العالمية المستكملة⁽⁶⁶⁾، وإطار الأمم المتحدة للاستجابة الاجتماعية والاقتصادية الفورية لجائحة كوفيد-19⁽⁶⁷⁾، وصندوق الأمم المتحدة لمواجهة جائحة كوفيد-19 والتعافي من آثارها الذي أنشأه الأمين العام⁽⁶⁸⁾.

(65) WHO, in press

(66) https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Global%20Humanitarian%20Response%20Plan%20%28GHRP%29-COVID19_MayUpdate.pdf

(67) <https://unsdg.un.org/resources/un-framework-immediate-socio-economic-response-covid-19>

(68) https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/sg_response_and_recovery_fund_fact_sheet.pdf

(69) في كانون الأول/ديسمبر 2019، قام الرؤساء التنفيذيون للوكالات الإنسانية التابعة للأمم المتحدة مع نظرائهم في حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمجتمع المدني بالالتزام رسمياً باعتبار دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مسألة شاملة في جميع حالات الطوارئ الإنسانية التي تكتسي أهمية خاصة بالنسبة للمجموعات والقطاعات المعنية بالصحة والحماية والتعليم والتغذية وتنسيق المخيمات وإدارتها.