



# العاملون في الخطوط الأمامية و كوفيد-19: التعامل مع الإجهاد

إن الذهاب إلى العمل أثناء جائحة كوفيد - 19 قد وضع العاملين في الخطوط الأمامية تحت ضغوط هائلة وغير مسبوقه ، فهو يعرض سلامتهم البدنية والنفسية ورفاههم الاجتماعي للخطر . وقد يتسبب التعرض للإجهاد المفرط لفترات طويلة في عواقب كثيرة مضرة بالسلامة العاطفية و النفسية للعاملين في الخطوط الأمامية . فقد يؤدي إلى :

- الإنهاك ،
- تحفيز بداية ظهور الاضطرابات النفسية الشائعة مثل الاكتئاب والقلق أو اضطراب الإجهاد التالي للصدمة ،
- سلوكيات غير صحية مثل تعاطي التبغ أو الكحول أو غيرهما من المواد الأخرى مما قد يؤدي إلى الاضطرابات الإدمانية ،
- التسبب في الغياب المتكرر عن العمل أو قلة الإنتاجية أثناء العمل ،
- زيادة خطر الانتحار بين العاملين في الخطوط الأمامية ، خاصة العاملين في الرعاية الصحية .

وفي ظل جائحة كوفيد - 19 ، قد يتسبب ما سبق في تدهور جودة الرعاية وسلامتها ، وخرق البروتوكولات والإرشادات ، وزيادة خطر العدوى ، وضعف قدرات النظام الصحي وفرق الاستجابة للطوارئ . وبينما يتعين على المؤسسات والمديرين والإداريين الصحيين بذل الكثير من الجهود لتقليل الإجهاد ولرعاية العاملين في الخطوط الأمامية ، يمكن أيضاً للعاملين في الخطوط الأمامية اتخاذ إجراءات للتعامل مع الإجهاد .

## الإجراءات التي يمكن للعاملين في الخطوط الأمامية اتخاذها للتعامل مع الإجهاد أثناء جائحة كوفيد-19

### وضع الأمور في نصابها

- احص الأشياء التي تقع تحت سيطرتك ،  
والتحديات التي لا سيطرة لك عليها .
- اقض بعض الوقت كل يوم لتحصي بعض  
الأشياء التي أجزتها .

### اطّلع على آخر المستجدات

- اسع للحصول على المعلومات من  
المصادر الموثوقة مثل منظمة الصحة  
العالمية والسلطات الصحية المحلية بشأن  
موضوعات من قبيل تحديد الحالات ،  
أو الوقاية من العدوى ومكافحتها أو أي  
موضوعات تخص دورك في الاستجابة .
- انظر في الحصول على دورة دراسية عبر  
الإنترنت من مصدر موثوق ، واجعل هذه  
الأدوات في المتناول في ميدان العمل .

### تجنب فرط المعلومات

- حاول أن تحد من متابعتك للتغطيات  
الإعلامية قدر الإمكان بما في ذلك وسائل  
التواصل الاجتماعي .
- تجنب مصادر المعلومات الطبية غير  
المثبتة وحاول أن تتجنب نشر الخرافات  
والإشاعات .

## ابق على اتصال

- تواصل مع أصدقائك وأسرتك عبر المحادثات النصية أو الفيديو وشاركهم في تناول الطعام أو الأنشطة الاجتماعية عبر الإنترنت .
- تبادل الدعم مع زملائك بالعمل الذين تثق بهم، لأن الكثير منهم قد يواجهون تجارب مشابهة .
- فكر في إنشاء منصة رسمية أو غير رسمية حيث تشارك أنت وزملائك المعرفة وتناقشون بعض المعضلات الأخلاقية التي تواجهونها .

## حافظ على أسلوب حياة صحي

- حافظ على نظام غذائي صحي، واشرب ما يكفيك من السوائل، وحاول أن تمارس الرياضة لمدة لا تقل عن بضع دقائق كل يوم .
- خذ قسطاً من الراحة أثناء أي وقت فراغ في العمل، ونم جيداً بين الورديات .
- تجنب سلوكيات التأقلم الضارة مثل تعاطي التبغ أو شرب الكحول أو تعاطي المواد الأخرى .

## اعتن بنفسك خير عناية

- خصص وقتاً لممارسة الأعمال التي تجلب لك البهجة والراحة وترفع من ثقتك بنفسك على نحو منتظم .
- مارس تدريبات من قبيل تمارين التنفس، واسترخاء العضلات التدريجي، وتمارين الرجوع للواقع، والتأمل الواعي .

## دافع عن نفسك

- تعرف على حقوقك كي تدافع عن نفسك . على سبيل المثال، تبين من حقوقك في الحصول على التعويض والعلاج في حالة الإصابة بالعدوى أو الحصول على الحماية القانونية من التحرش والعنف .
- تواصل بصراحة مع مديرك واطلب الدعم الذي تحتاج إليه مثل تسويات العمل (مثل الحصول على جدول مرن، أو التناوب على مهام أقل إجهاداً)، أو الحصول على المزيد من معدات الوقاية، أو المزيد من التدريب .
- فكر في تعيين مدافع، مثل زميل في مرتبة أعلى تثق به، بدلاً من الإبلاغ الفردي عن المشكلات .

## التزم بالعلاج

- إذا كنت تتلقى علاجاً لحالة تخص الصحة النفسية، فالتزم بتناول أدويةك، واطلب من مقدم الرعاية الصحية النفسية إجراء تعديلات على نظام علاجك إذا كان ذلك ضرورياً .
- في حالة صعوبة الحصول على الدعم النفسي المباشر، ابحث عن بدائل عبر الإنترنت .

## اطلب مساعدة متخصص

- اطلب المساعدة من الأخصائيين الصحيين إذا استمرت مشاعر الكرب، وإذا صعب عليك التأقلم مع أنشطتك اليومية في العمل أو البيت . وقد يكون ذلك الشخص طبيبك أو طبيباً نفسياً أو معالجاً نفسياً .
- فكر في استخدام بعض الموارد المحلية التي أنشئت بغرض الاستجابة لمرض كوفيد - 19 مثل الخطوط الساخنة للدعم النفسي، وخدمات المشورة عن بعد .

## اعرف حدودك

- إذا كنت تشعر بالارتباك الشديد وبأنك غير قادر على التأقلم، فكر في الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للتخفيف من بعض أعبائك في العمل أو المنزل، وناقش مديرك أو أحد أفراد أسرتك في هذه الإجراءات .
- من الضروري كذلك أن تراقب نفسك تحسباً لأي أعراض، وأن تبلغ عن حالات التعرض للعدوى أو إذا شككت في أنك مصاب .