

## العزلة حالة طوارئ اجتماعية فرضها فايروس كورونا

تخفيف تفشي الفايروس يتطلب مقدارا كبيرا من الكساد الاجتماعي



كلما طالت مدة العزلة، كان لها تأثير سلبي أكبر



مخالفة تعليمات الحجر المنزلي.. جريمة

المرتبط بالوباء العالمي، سيؤثر على الأشخاص الأكثر عرضة للخطر. ومن سيفلتون من أسوأ العواقب، ستراجع نوعية حياتهم بشكل أو بآخر في ظل إغلاق النوادي والأنشطة الدينية والترفيهية وغيرها.

وفيما سيجلب قضاء المزيد من الوقت مع الأسرة داخل المنزل السعادة إلى كثيرين، إلا أن آخرين لن يتمتعوا بذلك، إما لأنهم لا يعملون أو لا يستطيعون مغادرة بيوتهم لوحدهم بسبب المرض أو التقدم في السن.

وتقول بريسيوتو إن ارتباط العزلة بسبب كورونا بالوحدة غير واضح الآن، "لكن كلما طالت المدة، كان لها تأثير أكبر، وسيكون من الصعب إعادة الروابط".

ربما لا مفر من "الكساد الاجتماعي"، لأنه من التبعات التي لا يمكن تجنبها في ظل التوصيات الصحية الراهنة. لكن يمكن القيام ببعض النشاطات للتخفيف من الملل، مثل المشي في الحدائق والغابات المفتوحة، ومواصلة التواصل مع الأصدقاء والأهل باستخدام الفضاء الافتراضي ووسائل التواصل الاجتماعي.

ومع الأسف، تعد الفئة الأضعف في الوقت الراهن، وهي فئة المسنين، أقل استخداما للتكنولوجيا والأجهزة الذكية. لكن أكثر المتضررين هم الأشخاص الذين ليست لديهم شبكات قوية من الأصدقاء والأقارب.

### القلق يسيطر على الناس نتيجة تسارع وتيرة انتشار الفايروس، حيث بات العزل المنزلي طريقة لا بد منها لتجنب الإصابة

وقال مورثي "على مدى الآلاف من السنين، أصبحت قيمة التواصل الاجتماعي مخبوزة في نظامنا العصبي بحيث أن غياب مثل هذه القوة الواقية يخلق حالة إجهاد (stress) في الجسم".

وأضاف أن الوحدة تسبب الإجهاد، والوحدة على المدى الطويل أو الوحدة الحادة تؤدي إلى ارتفاع متكرر في هرمون كورتيزول (cortisol) وهو هرمون رئيسي مسؤول عن الإجهاد. لكن لا أحد يعلم حتى الآن ما إن كان العزل المنزلي

لتوزيع الموارد الصحية وتقديم الرعاية الطبية لمن يحتاجون إليها. ويحد الحجر المنزلي من التحديات التي قد تواجهها المستشفيات والسلطات الصحية وسيحول دون تردّي الأوضاع كي لا يصل الأطباء إلى موقف يضطرون فيه إلى الاختيار بين من يموت ومن يعيش بناء على احتمالات نجاتهم، وهو ما يحدث الآن في إيطاليا.

### تغيير أنماط الحياة

يعني العزل المنزلي تغيير أنماط الحياة الاجتماعية وله تبعات سلبية بحسب البعض، إذ قد يؤدي إلى انهيار التواصل الاجتماعي، خصوصا بالنسبة للأفراد الأكثر تهديدا بالعزلة والوحدة، بينهم المسنون وذوو الاحتياجات الخاصة أو من يعانون من أمراض.

وتعد العزلة والوحدة من المشاكل الصحية أيضا. وقالت الأخصائية في أمراض الشيخوخة بجامعة جونز هوبكنز، سينثيا بويد، لموقع "فوكس" الأميركي "أمي وأبي يعيشان في منطقة قريبة مني الآن. لكنني لن أقوم بزيارتهما كما هي العادة مع أحفادهما، منعا لنقل أي فيروسات".

بويد شاركت في إعداد تقرير كبير للأكاديميات الوطنية للعلوم حول عواقب العزلة الاجتماعية والوحدة على كبار السن، توصل فيه الباحثون إلى أنه حتى قبل فايروس كورونا، كانت عبارة العزلة الاجتماعية تنطبق على حوالي ربع كبار السن، وقال 41 في المئة منهم إنهم يشعرون بالوحدة.

ويمكن للفرد أن يكون منعزلا اجتماعيا من دون أن يكشف عن شعوره بالوحدة، كما يمكن أن يكون وحيدا دون أن يكون منعزلا اجتماعيا. إلا أن الحالتين من شأنهما التأثير سلبا على الصحة العقلية والجسدية.

وتوصل التقرير إلى أن "العزلة الاجتماعية مرتبطة بزيادة كبيرة في خطر الوفاة المبكرة بمختلف الأسباب" بما في ذلك "خطر الإصابة بالخرف بنسبة 50 في المئة".

وتزيد العزلة الاجتماعية من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 29 في المئة، وخطر الموت بالسرطان بنسبة 25 في المئة، واحتمال التراجع الوظيفي بنسبة 59 في المئة، وخطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 32 في المئة.

وأطلع الباحثون على العشرات من الدراسات وتوصلوا إلى علاقة ثابتة بين العزل الاجتماعي والاكتئاب والقلق والتفكير في الانتحار.

وتقول كارلا بريسينوتو، الرئيسة المساعدة لبرامج طب الشيخوخة في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، والتي ساهمت في التقرير المذكور، إن "الأثار الصحية للوحدة مذهلة".

الحجر الصحي... وكلما كان وضعه سيئا، كان التباعد الاجتماعي أسوأ. وكلما فرضت إجراءات صارمة في وقت مبكر، قل الوقت الذي تحتاجه للعمل بها، وكان من الأسهل تحديد الحالات المصابة، وقل عدد الأشخاص المصابين.

ويشير الإجماع العلمي في الوقت الراهن إلى أن هذا الفايروس يمكن أن ينتشر في حدود مترين (6 أقدام). ويعتد التباعد الاجتماعي حقا الطريقة المثلى لتقليل انتشار العدوى، وذلك بإبقاء الناس في المنزل لأطول فترة ممكنة حتى يتم السيطرة على الوضع. وقد ثبتت فعالية ذلك بالفعل في الماضي، خلال جائحة الإنفلونزا الإسبانية لسنة 1918.

في ظل انتشار الفايروس، يعتبر فرض حجر منزلي على جميع المناطق المتضررة هو الإجراء الوحيد للحد من انتشار الوباء في الحال. وإجراءات العزل المنزلي سوف تبطئ انتشار الفايروس، وستخفض معدل انتقال العدوى من 2.5 إلى 2.2 وربما إلى 2. ولكن غير كافية لتحقيق معدل أقل من واحد لفترة زمنية طويلة كافية لإيقاف الوباء.

ويسيطر القلق على الكثير من الناس نتيجة تسارع وتيرة انتشار فايروس كورونا المستجد حول العالم، حيث بات العزل المنزلي طريقة لا بد منها لتجنب الإصابة به.

ودعت السلطات الأفراد إلى تجنب التجمعات إلا في الحالات الضرورية والتزام المنازل والحرص على النظافة، وفرضت البلدان التي تبدو عاجزة أمام المرض مثل إيطاليا التي تسجل العشرات وأحيانا المئات من الوفيات يوميا منذ مطلع الشهر الجاري، إجراءات صارمة

تحتظر على المواطنين مغادرة منازلهم في إطار استراتيجيات "تسطيح المنحنى" أي إبطاء العدوى دون السعي إلى وقفها وبالتالي توزيع الموارد الصحية بدل إنهاكها.

ولا يمنع الحجر المنزلي انتشار الفايروس، لكنه يساعد في توزيع عدد الحالات على فترة زمنية أطول، ما يجعله مهما بالنسبة

استطاعت إجراءات العزل المنزلي الصارمة أن تحدث تراجعا ملموسا في عدد الوفيات والإصابات الجديدة، لكن يبدو أن الحجر المنزلي لا يخلو بدوره من الآثار الجانبية، حتى وإن كان ذلك على مستوى العلاقات الاجتماعية.

تونس - يسخر التونسيون من أن بعض تطبيق حظر التجول الذي أعلنه الرئيس التونسي قيس سعيد بداية من الأرياء الماضي سيزيد عددهم مليوناً على الأقل. وللتونسيين تجربة مع حظر التجول، فقبل عامين قال وزير التربية التونسي آنذاك حاتم بن سالم إن حظر التجول الذي رافق أحداث الثورة تسبب في زيادة المواليد والتلاميذ الجدد.

وتطلق وسائل الإعلام في تونس لقب "جيل الثورة" أو "جيل 14 يناير" على الوافدين الجدد بالمدارس الابتدائية بين عامي 2017 و2018، نسبة إلى تاريخ سقوط حكم الرئيس السابق زين العابدين بن علي، غداة انتفاضة شعبية قبل تسع سنوات.

وقال الوزير "شهد عدد التلاميذ عام 2017 زيادة بـ25 ألف تلميذ، أما عام 2018 فتفاجأنا بزيادة 42 ألفا، وهي زيادة غير متوقعة ولم تدخل في مخططاتنا". وتابع "فسر الخبراء هذه الزيادة بلإلى حظر التجول التي أعقبت يوم 14 يناير 2011، لكن إذا استمرت هذه الزيادة بنفس النسق، فإن عدد التلاميذ سيبلغ ثلاثة ملايين بعد عشر سنوات، مقارنة بمليونين ومئة ألف عام 2018، وهذا يمثل خطرا على مستقبل النظام التربوي في تونس".

ودعا بن سالم اليوم إلى ضرورة العودة إلى تطبيق سياسة تحديد النسل للحيلولة دون زيادات ديموغرافية مفاجئة في السنوات المقبلة.

وإعلان حظر التجول من الساعة السادسة مساء إلى السادسة صباحا هو تشديد للإجراءات التي تتخذها تونس على غرار بقية دول العالم لمواجهة انتشار فايروس كورونا.

وعلى غرار تونس، أدى تفشي وباء كورونا إلى اتخاذ إجراءات غير مسبوقه في جميع أنحاء العالم كمحاولة للحد من انتشار الفايروس، فبالإضافة إلى إيقاف السفر بين البلدان، تحاول بعض الحكومات تقييد حركة الناس داخل حدود بلدانها الخاصة

أيضا ومنع الاختلاط بين الناس في الأماكن العامة. وحول انتشار الوباء مدنا ارتبط اسمها بالجمال والتاريخ والمناظر الخلابة، إلى شوارع فارغة، حيث أغلقت المتاجر وخلت البلاد من السياح ومن سكان البلد أنفسهم.

وهددت بعض الدول بفرض عقوبات صارمة بحق من يخالف القواعد، بهدف الحد من انتشار المرض.

وتتطلب هذه الإجراءات إغلاق الشركات والمحلات التجارية والنقل الجماعي والمدارس وفرض

