

# «التعب الوبائي» جراء كورونا يتسلل إلى عقول التونسيين

## استنباط سياسات اتصالية مبتكرة يقي من حالة التعود على الخوف واللامبالاة



اللامبالاة المطلقة دليل على التعب الوبائي

للحكومات بالتوازي مع وجود علماء الأوبئة. كما تقترح سامية هيرست ماجنو، عضو فريق العمل في الحكومة السويسرية بشأن السلوك الاجتماعي، شرح الوضع من خلال نطاق المخاطر. وتقول «كلما زاد انتشار الفيروس، قل الخطر الذي يمكننا تحمله، وزاد عدد الأنشطة التي يتعين علينا تقييدها. إذا كان الوباء يصد التلصق، فيمكننا أن نجازف بالمزيد من المخاطر، والسماح بالتجمعات الأكبر وما إلى ذلك». دورها حذرت منظمة الصحة العالمية من أن السكان في جميع أنحاء أوروبا مرهقون ويعانون من الإجهاد بسبب تدابير السيطرة على كوفيد - 19. وقالت المنظمة إن التعب الوبائي يقوّض جهود السيطرة على الفيروس. وأظهر مسح أجرته هذه المنظمة العالمية أن ما يصل إلى 60 في المئة من الأوروبيين أصبحوا غاضبين من القيود الحكومية، ويترددون أحيانا في الالتزام بها.

الوفاء بها». وهي تعتقد أنه لا جدوى من القول مثلا «سيكون هناك لقاح بحلول تاريخ معين، في الوقت الذي تشير فيه أغلب الأدلة العلمية إلى أن الأمر سيستغرق وقتا أطول». لكنها تدرك ذلك أن «الناس يريدون استعادة حياتهم العادية... إنه رد فعل إنساني طبيعي جدا».

### إشراك الشباب في تنظيم حملات تحسيسية مبتكرة وعقد حلقات نقاش معهم يحثانهم على التصدي للوباء بطريقة أنجع

وتدعم كيكبوش منظمة الصحة العالمية في الاعتقاد بأنه من الضروري وجود متخصصين في السلوك الاجتماعي من أجل تقديم المشورة

الاستشفائية العمومية، كما وفرت وزارة المرأة والطفولة وكبار السن بدورها الرعاية عبر منصة «فاميليا». من جهتهم تطوّع نشطاء في علم النفس بتونس من مختلف الاختصاصات لتقديم خدمات مجانية إلى عامة الناس تهتمّ الرعاية والتوجيه والمرافقة لمعاودة مجهود الدولة والمجتمع في مواجهة كورونا، معتبرين أن الرعاية النفسية جزء من عملية جريئة شاملة، وذلك من خلال منصة «أحكي».

وتقدم المنصة الهاتفية التي أسسها غيث السوسي (أخصائي في علم النفس) ولمايا الشوك (مختصة في المحاسبة)، ويرافقهما ثمانية أخصائيين في علم النفس، خدمات مجانية لكافة المواطنين في مجال الصحة النفسية المطلوبة، وقد ساعدت التونسيين في مواجهتهم للحجر الصحي الشامل.

وقالت إيلونا كيكبوش، خبيرة الصحة السويسرية، «يجب على الحكومات عدم تقديم وعود لا تستطيع

إلى أن الحجر الصحي وما فرضه من حد لتلقل الناس إضافة إلى المطالب الاجتماعية ومشكلة فقدان البعض لعملهم، كلها عوامل أدت إلى التعب الوبائي. ومضاعفات الإصابة بحالة التعب الوبائي تختلف من فرد إلى آخر حسب التركيبة الأولية للشخص، وفق علماء النفس، حيث تظهر في سلوكيات متباينة منها الخوف والانتكاس المزمعان والشعور باللامبالاة المطلقة.

وكانت الناطقة الرسمية باسم وزارة الصحة ناصف بن عليّة تحدثت مؤخرا عن ظهور حالة تعب وبائي في تونس بسبب طول فترة الأزمة الوبائية وما رافقها من فرض للإجراءات الوقائية للحد من انتشار العدوى، إلى جانب تزايد حصيلة الإصابات والوفيات جراء كوفيد - 19.

وكانت وزارة الصحة التونسية قد جندت الأطباء النفسانيين والأخصائيين للرعاية النفسية في المؤسسات

حذر خبراء علم النفس من حالة «التعب الوبائي» التي تسللت إلى عقول التونسيين جراء فيروس كورونا، داعين إلى ضرورة استنباط سياسات اتصالية حكومية مبتكرة لوقايتهم من الخوف المزمن والانتكاس والشعور باللامبالاة. وأكد الخبراء أن هذه الأعراض تصيب الأشخاص إثر تلقيهم رسائل متكررة ومتشابهة تملئ عليهم بطريقة عمودية جملة من الإجراءات المشددة التي يجب الالتزام بها من أجل التوقي من خطر الوباء.

وكالة تونس أفريقيا للأنباء. ودعا الزبيري السلط المختصة إلى العمل على تفادي انتشار حالة التعب الوبائي في صفوف التونسيين، عبر تشريكهم في تنظيم حملات تحسيسية مبتكرة وعقد حلقات نقاش معهم حول كل ما يتعلق بمكافحة فيروس كورونا، مقترحا تكثيف التواصل خاصة مع الشباب والإنصات إليهم والاهتمام بآرائهم ومقترحاتهم من أجل التمكن من ترجمتها على أرض الواقع وحثهم على الانخراط الفاعل في رهان التصدي للوباء بطريقة أنجع.

وأوضح أن الاستمرار في مخاطبة المواطنين لنحو سنة كاملة باعتماد طريقة اتصالية تقليدية وعبر نفس المسؤولين للحد من الانتكاس بالإجراءات الوقائية لمجابهة الفيروس، يدخل الناس في حالة من التعود على الخوف، والتي تؤدي بمرور الوقت إلى تراجع مستوى الاحتراز لديهم من الإصابة بهذا الوباء.

وقال المختص في علم النفس أحمد الأبيض إن «الوضع الذي يعيشه التونسيون جراء فيروس كورونا يتسم بالخوف والقلق والإحساس بالرعب والخطر الداهم سواء في المنزل أو خارجه».

وأضاف لـ«العرب»، أن «الخطاب الرسمي المتعلق بضرورة الوقاية من الفيروس في تونس، ساهم في الشعور بالقلق المتزايد والتوتر»، مشيرا إلى أن «أخبار الوفيات تزيد من تعميق الأزمة وتدل على أن المخاطر ما زالت قائمة»، هذا إضافة إلى الوضع الاقتصادي المتنازم بالمخاطر، ما سبّب حالة من الاكتئاب لدى الأغلبية. وفت الأبيض

راضية القيزاني  
صحافية تونسية

تونس - تخيم مشاعر القلق والخوف والاضطراب على الكثير من التونسيين منذ تفشي فيروس كورونا في مختلف أنحاء العالم، وقد عزز فرض الإغلاق والتباعد الاجتماعي هذه المشاعر. كما زادت رسائل السلطات المتكررة والمتشابهة - والتي تملئ عليهم بطريقة عمودية جملة من الإجراءات المشددة التي يجب الالتزام بها - من حالات الاكتئاب واللامبالاة، ما جعل مستوى الاحتراز يقل ونسبة الوفيات ترتفع.

وبالنظر إلى عدد السكان، تسجل تونس ثاني أعلى معدل للوفيات لدى المصابين بكورونا في القارة الأفريقية، وفق ممثل منظمة الصحة العالمية في تونس إيف سوتيران، الذي وصف الوضع الوبائي في البلاد بـ«المقلق جدا».

وإزاء هذه الوضعية دعا خبراء علم النفس إلى ضرورة مجابهة التعب الوبائي الذي بدأ يتسلل إلى عقول التونسيين.

وقال سفيان الزبيري، المختص التونسي في علم النفس، إن «التعب الوبائي هو حالة اضطراب نفسي تصيب الأشخاص لدى تلقيهم لمدة طويلة رسائل متكررة ومتشابهة من السلطات تملئ عليهم بطريقة عمودية جملة من الإجراءات المشددة التي يجب الالتزام بها من أجل التوقي من خطر ما، مثل الوباء»، مبرزا ضرورة استنباط سياسات اتصالية حكومية مبتكرة لوقاية المواطنين من التعب الوبائي، وفق ما أوردته



وإزاء هذه الوضعية دعا خبراء علم النفس إلى ضرورة مجابهة التعب الوبائي الذي بدأ يتسلل إلى عقول التونسيين.

## صندوق طوارئ بداية من مبلغ صغير يجب الأسرة الضغوط الإضافية

## موضة الجاكت المبطن بالزغب يطل بقصة «أوفر سايز»

ويعد الجاكت المبطن بالزغب من الموديلات المحببة خلال فصل الشتاء، نظرا لأنه يمنح المرء شعورا ممتازا بالدفء، كما يعد الصديق المفضل في أيام الشتاء القارس. ولعلّ الرغبة من أن الجاكت المنفوخ يظهر المرأة بحجم أكبر مما هي عليه إلا أنها لا تستطيع إنكار أنه المنقذ.

ويحتاج الجاكت إلى طريقة خاصة عند غسله للحفاظ على رونقه. وعن كيفية غسله، ينبغي اختيار برنامج غسل يحافظ على الملابس وفي درجة حرارة لا تزيد على 40 مئوية. ومن الضروري أيضا عصره جيدا؛ نظرا لأن الزغب يزداد وزنه بمعدل الضعف بفعل امتصاص الماء. وينم التجفيف في مجفف الملابس، مع إجراء عملية التجفيف بمعدل مرتين لمدة ساعة في كل منهما في درجة حرارة لا تزيد على 100 درجة، ثم يتم نفضه جيدا ليصبح بذلك جاهزا للارتداء.

أوردت مجلة «Elle» أن الجاكت المبطن بالزغب يطل هذا الشتاء بقصة واسعة وأكثر من المقاس «أوفر سايز» ليمنح المرأة إطلالة دافئة ولافتة للألوان.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الجاكت المبطن بالزغب يمتاز بتنوع إمكانات تنسيقه؛ حيث يمكن تنسيقه مع سروال ذي قصة ضيقة مثل جينز سكينى أو جينز ذي قصة مستقيمة أو سروال جلدي ذي قصة مستقيمة، وذلك لخلق تباين مثير يخطف الأنظار، على أن يتم ارتداء بوت يصل طوله إلى الكاحل لتأكيد الطابع الأنثوي للإطلالة.

أما من ترغب في إطلالة أكثر جرأة وجاذبية، فيمكنها تنسيق الجاكت الأوفر سايز مع سروال ذي قصة واسعة، على أن يتم ارتداء حذاء رياضي لتأكيد الطابع الكاجوال للإطلالة.



طوارئ يجنبها مواجهة مشاكل إضافية عند حدوث مثل هذه الأزمات. وتسلط الحالات الطارئة التي تتعرض لها الأسرة ضغطا إضافيا، وهي تندرج ضمن الأحداث التي تخلف نتائج سلبية غير متوقعة، وتضطررها إلى التعامل معها على الفور.

### صندوق الطوارئ يجب أن يحتوي على مبلغ يساوي ما بين ثلاثة إلى ستة أضعاف الراتب الشهري تحسبا للنفقات الفجائية

وعندما يتعرض الفرد لمشاكل كتعطل السيارة أو فقدان الوظيفة أو المرور بإزمة صحية، فسيجد نفسه مضطرا لتكريس جميع جهوده لمعالجتها على الفور، وفي ظل هذه الظروف سيكون أكثر توترا إذا لم يكن لديه مبلغ من المال ادخره سابقا لهذه الحالات.

كما سيبدأ جهودا مضاعفة من أجل الاقتراض للحصول على المبلغ المطلوب، وسيهدر وقتا ثميناً ويزيد الضغوط على نفسه بشكل كبير. وعندما يكون بحاجة ماسة للمال من أجل التعامل مع ظرف طارئ، فقد يضطر للاقتراض الربوي بغائنة مرتفعة جدا.

ويرى الخبراء أنه دائما ما تكون هناك حالات طوارئ غير متوقعة، وهي تلك الحالات التي تقع خارج حدود الميزانية الموضوعة سلفا، ويشيرون إلى أن حالات الطوارئ، مثل المرض المفاجئ أو حوادث السيارات، تتطلب قدرا كبيرا من المال في الغالب، وربما تكون مسألة حياة أو موت.

ويمكن أن تنشئ الأسرة صندوق طوارئ بداية من مبلغ صغير، لمجابهة معظم الحالات الطارئة على المدى القصير، ويمكن تحصيل مثل هذا المبلغ من الخصم الضريبي، أو عبر تقليص النفقات غير الأساسية. ويمرور الوقت، يمكنها أن تزيد من مدخراتها للحالات الطارئة وتتقوم بتغطية احتياجاتها من ثلاثة إلى ستة أشهر قادمة.

ويشير الخبراء إلى أنه إذا كان لرب العائلة مدخر من المال في مثل هذه الظروف فسيخفف حدة الموقف، وسيجد نفسه أنه قادر على التعامل مع الأمر بنوع من الحكمة، بعيدا عن ضغط ضيق ذات اليد وعسر الحال. وسوف يقيه المال المدخر مغبة الاستدانة، أو الاقتراض من البنوك، وهو أمر لو فعله فسوف يتكدس الكثير من الفوائد على أصل المال الذي حصل عليه.

وتعتبر النفقات الطارئة جزءا من الحياة اليومية للأسرة وقد تتعرض لها في أي وقت دون سابق إنذار، لذلك فمن الضروري أن يكون لديها صندوق

وتؤكد الكاتبة الأميركية كريستي بيبير أن عدم التفكير في ادخار مبلغ مالي تحسبا للنفقات المفاجئة خطأ كبير، وترى أن صندوق الطوارئ يجب أن يحتوي على مبلغ يساوي ما بين ثلاثة إلى ستة أضعاف الراتب الشهري. وتقول «إذا لم تكن قد ادخرت مثل هذا المبلغ لمجابهة المفاجآت غير المتوقعة، فإن الحالات الطارئة تجعل تعيد النظر في ذلك».



الادخار يجنب الأسرة أعباء النفقات المفاجئة