



كلية معتمدة من الهيئة القومية
لضمان جودة التعليم والاعتماد



النشرة البيئية

العدد الثاني 2020/2019

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيساً)

- | | |
|---------|--------------------------|
| (عضواً) | أ.د/ سحر محمد مرسي |
| (عضواً) | أ.د/ مرزوقة عبد العزيز |
| (عضواً) | أ.د/ نعمة محمد المغربي |
| (عضواً) | د/ نجلاء سعد |
| (عضواً) | د / صفاء رشاد |
| (عضواً) | د/ كريمة حسني عبد الحافظ |
| (عضواً) | د /هبة مصطفى محمد |
| (عضواً) | د /اسماء عطية |

حكمة العدد

انه الأحد، 23 فبراير 2020 انطلقت فعاليات المؤتمر الدولي الأول لكليات التمريض بالجامعات المصرية بصعيد مصر والذي تنظمه كلية التمريض بالجامعة بعنوان " نحو تحقيق التنمية المستدامة .. جودة التعليم والصحة " والذي من المقرر أن تستمر فعالياته حتى الثلاثاء 25 من فبراير الجارى.

وذلك بحضور الدكتور شحاتة غريب نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب ، والدكتور أحمد المنشاوى نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث ، والدكتورة سماح محمد عبدالله عميد كلية التمريض ورئيس المؤتمر ، والدكتورة ميمى مكاوى وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث ومقرر المؤتمر ، والدكتورة ميرفت على وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع، وتنمية البيئة ، والدكتور محمد زين وكيل وزارة الصحة بأسيوط. وبمشاركة الدكتورة نعمات محمد مقرر اللجنة العلمية للترقيات بالقطاع للترقيات والدكتورة حريصة على الشيمى رئيس لجنة القطاع ، الدكتورة شهر زاد غازى عميد كلية التمريض جامعة بدر ، والدكتور هانى النوافلة أمين عام مجلس التمريض الاردنى، هذا إلى جانب نخبة من رواد التمريض من جامعات دول السودان ، الأردن ، ألمانيا ، الولايات



كلمة العدد

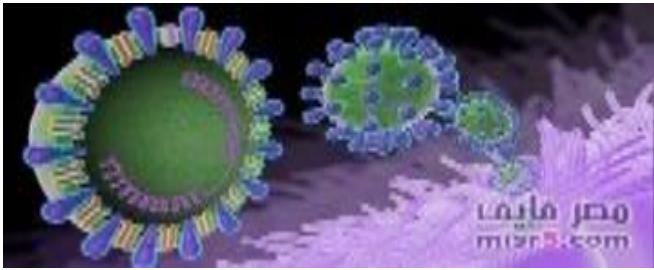
الدعاء إلى الله تعالى، فلا يرد قضاء الله تعالى إلا الدعاء، ولا نلتفت إلى الشائعات، ونأخذ المعلومات عن كورونا من وزارة الصحة، أو الجهات المختصة. وهذا رجاء ودعاء لله تعالى لدفع البلاء يامن لديه شفاء العليل، يا من يحيى العظام وهي رميم، يا من إذا أعطى عطاؤه فوق الميزان، يا رحمان يارحيم يا ذا العرش المجيد، اللهم نسألك باسمك الذي لا يضر معه شيء في الأرض ولا في السماء أن تحفظنا وتحفظ أوطاننا وأحبابنا وذرياتنا من الأسماء يارب العالمين،

جودة التعليم والصحة" مؤتمر دولي لكليات التمريض بجامعة أسيوط



لمناقشة موضوعات متنوعة في المجال الطبي والتي اشتملت على " تعليم التمريض من الماضي للحاضر لرؤية المستقبل ، أخلاقيات ممارسة مهنة التمريض والبحث العلمي في النشر الدولي ، تحديات مهنة التمريض في جنوب الأردن واقتراحات للتغيير، التكامل بين الجامعات المحلية والدولية ، الذكاء الاصطناعي في التمريض ، كما شاركت كلية التمريض في فعاليات يوم التميز البيئي وذلك يوم السبت الموافق 15 فبراير 2020 الاستاذ الدكتور/ مرفت على خميس وكيل الكلية لشؤون البيئة وخدمة المجتمع

موضوع العدد



المتحدة ، بالإضافة إلى لفيف من الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس من جامعات المنيا وسوهاج وقنا وأسوان وأسيوط ، فضلاً عن صفوة من الكوادر الطبية من مستشفى الدمام والمستشفى السعودي الألماني ، والأساتذة من كليات التمريض بجمهورية مصر العربية ، وحشد طلابي من كلية التمريض بالجامعة .

وفي السياق ذاته توجهت الدكتورة سماح محمد بخالص الشكر والتقدير لإدارة الجامعة لما تقدمه من جهد دوؤب في توفير الإمكانيات وتذليل العقبات التي تؤثر على الحركة العلمية والبحثية بمختلف كليات الجامعة ، مشيرة إلى المحاور الرئيسية التي يتضمنها المؤتمر الأول من نوعه في صعيد مصر في مجال التمريض وهي جودة الرعاية التمريضية والتعليم ، والتنسيق بين المؤسسات التعليمية والتدريبية ، وكذلك التكامل بين الجامعات القومية والعالمية وذلك بهدف إلقاء الضوء على الارتباط الوثيق بين مجال التمريض وتحقيق أهداف التنمية المستدامة وتفعيل دورها في بناء مجتمع صحي يواكب أعلى درجات التقدم العلمي في مجالات الطب المختلفة .

وحول تفاصيل المؤتمر أشارت الدكتورة ميمي مكاوي انه يتضمن ورشتي عمل وخمس محاضرات علمية

مرض (كوفيد-19) هو مرض مُعدٍ يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخرًا، ويصيب الجهاز التنفسي بشكل رئيسي. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس قبل انتشاره في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019.

ما هي اعراض المرض على الاشخاص المصابي بفيروس كورونا؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعًا في الحمى وارتفاع حرارة الجسم والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة و تزيد تدريجيًا.

كيف ينتشر بعدوى فيروس كورونا ؟
إنَّ معظم الحالات التي يصاب بها الأشخاص بعدوى فيروس كورونا هي عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق الرذاذ الذي يتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بالفيروس أو يعطس. ويتساقط هذا الرذاذ على المرافق والأدوات والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بالفيروس

إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو تنفسه. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد .

هل يمكن للفيروس المسبب لمرض (كوفيد-19) أن ينتقل عبر الهواء

تشير الدراسات التي أُجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض (كوفيد-19) ينتقل بشكل رئيسي عن طريق ملامسة القطرات التنفسية (لا عن طريق الهواء).

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص لا تظهر عليه الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض (كوفيد-19) عن طريق شخص ليس لديه أي أعراض إلا أنَّ الفرصة موجودة، وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض.

كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

يمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض (كوفيد-19) أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

- اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون
- وافركهما بمطهر كحولي لليدين بشكل

كم من الوقت يظل الفيروس حيًا على الأسطح؟

تشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض (كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة

هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا-

2019 (كوفيد-19) عن طريق لمس

العملات النقدية أو بطاقات الائتمان؟

هناك خطورة بالإصابة بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) نتيجة ملامسة العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان، ويمكن أن تتعرض للتلوث بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطاسه أو ملامسته له. لذا فإنه من الضروري التقيد بقواعد الغسل والتنظيف والتعقيم المستمر

ماذا أفعل لتعقيم سطح قد يكون

ملوثًا؟

إذا كنت تعتقد أن سطحًا ما قد يكون ملوثًا، نظّفه بمطهر لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك

دوري، إذ إن تنظيف يديك بالماء والصابون وفركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

• احتفظ بمسافة لا تقل عن متر بينك

وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

• تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

• تأكد من أن تغطي فمك وأنفك بكوعك

المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو

العطس، ثم التخلص من المنديل

المستعمل على الفور.

• تجنب المصافحة والتقبيل في

المناسبات العامة واللقاءات

والاجتماعات. حيث إن تجنب مثل هذه

السلوكيات تقلل بنسبة كبيرة من انتقال

الفيروس والعدوى وتحافظ على

سلامتك.

ارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة

كم تستغرق فترة حضانة فيروس

الكورونا-2019 (كوفيد-19) في

الجسم؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى

المدة من الإصابة بالفيروس إلى حين

بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح

معظم تقديرات فترة حضانة مرض

(كوفيد-19) ما بين يوم واحد و14

يومًا، وعادةً ما تستمر خمسة أيام، ومن

المهم الإشارة إلى الأعراض ظهرت

في بعض الحالات بعد 24 و27 يومًا

وإن كانت نادرة الحدوث.

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض (كوفيد-19)؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس الكورونا-2019 (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا ومن حولنا.

ما هو البديل عن استخدام المناديل إن لم تتوفر في حالة السعال أو العطس؟

ثني المرفق واستخدام الجزء العلوي من الأكمام أو المرفق

متى يجب غسل اليدين للوقاية من مرض فيروس الكورونا-2019 (كوفيد-19)؟

ينصح بغسل اليدين في الحالات الآتية:

- قبل، وأثناء، وبعد إعداد الطعام.
- قبل تناول الطعام.
- قبل وبعد تقديم الرعاية لشخص مصاب بالمرض.

• قبل وبعد علاج الجروح أو الإصابات.

- بعد استخدام دورة المياه.
- بعد تغيير حفاض الطفل أو تنظيفه.
- بعد السعال أو العطس، أو تنظيف الأنف بواسطة المناديل.

• بعد لمس الحيوانات، أو طعامها، أو مخلفاتها.

- بعد تقديم الرعاية للحيوان المنزلي.
- بعد لمس القمامة.

هل يمكن أن يُصاب الإنسان بمرض فيروس الكورونا-2019 (كوفيد-19) مرة أخرى بعد شفاؤه؟

إن استجابة جسم الإنسان المناعية لفيروس الكورونا-2019 (كوفيد-19) لا تزال غير مفهومة، وإن كان قد لوحظ مسبقًا أنّ المتعافين من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) لا يصابون بالمرض مرة أخرى، فإن هذا لا يعني بالضرورة حصول الاستجابة المناعية ذاتها بعد الشفاء من فيروس الكورونا (كوفيد-19).

هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

استخدم الكمامة عند الخروج لعملك أو لقضاء احتياجاتك. في حال لم تتوفر الكمامة فإن مركز السيطرة على العدوى الأمريكي نصح باستخدام الوشاح كبديل

هل يمكن أن يصاب شخص بفيروس الكورونا-2019 (كوفيد-19) عن طريق فضلات شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال فيروس كورونا عن طريق فضلات الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في الفضلات في

- مفاتيح الإنارة والكهرباء.
- مقابض الأبواب والمفاتيح.
- منطقة إعداد الطعام وتقديمه.
- مقابض الأجهزة الكهربائية (الثلاجة، الميكرويف... إلخ).
- دورات المياه.
- أي سطح أو أداة يتم استخدامها أو لمسها بشكل متكرر



الأسئلة المتعلقة حول الحجر المنزلي على من تنطبق شروط الحجر المنزلي؟

- الشخص القادم من دولة موبوءة أو يشتبه وجود الوباء فيها خلال آخر ١٤ - ٢٤ يومًا.
- الشخص المُخالط لشخص آخر كان في دولة موبوءة أو يشتبه وجود الوباء فيها خلال آخر ١٤ - ٢٤ يومًا في حال ظهور أعراض الإصابة.
- الشخص المُخالط لشخص ثبتت إصابته بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) خلال آخر ١٤ - ٢٤ يومًا من (الأصدقاء، والأقارب، والأسرة، ومقدمي الرعاية الصحية في المراكز الصحية الأولية).
- جميع سكان المنطقة/الحي/المدينة في

بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى الطرق الرئيسية لانتشار الفيروس. ولكن نظرًا إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سببًا آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام وبعده.

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)

إلى البشر من مصدر حيواني؟
فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات حيوانية المصدر، ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين، ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض (كوفيد-19)

هل يمكن أن أصاب بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) عن طريق حيوان أليف؟

لا توجد أي علامات تدل على أن الحيوانات الأليفة قد أصيبت بعدوى مرض (كوفيد-19) أو يمكنها نشر الفيروس المسبب لهذا المرض ومع ذلك، من الجيد غسل اليدين بالماء والصابون بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة

ما هي الأشياء التي يُنصح بتعقيمها بشكل دوري داخل المنزل؟

الهاتف الخليوي.
جهاز التحكم بالثلفاز.

حال أقرت الحكومة ذلك.

ما هي مدّة الحجر المنزلي؟

تقدّر مدة الحجر المنزلي ب ١٤ يومًا، وقد تمتد إلى ٢٤ يومًا، وهي فترة الحضانة للفيروس قبل ظهور الأعراض وقبل أن يصبح المصاب به ناقلًا العدوى، علمًا بأنّ الفيروس قد يكون مُعدّيًا قبل ظهور الأعراض.

ما هي إيجابيات الالتزام بالحجر المنزلي؟

•المساهمة في السيطرة على المرض والحدّ من نقشّيه محليًا فيما لو كان الشخص حاملًا للفيروس أو مصابًا به.
•يعد أفضل خيار في حال امتلاء جميع غرف الحجر والعزل في مستشفيات الدولة وعدم قدرتها على استيعاب المزيد من الحالات، وذلك في حال نقشّي المرض لا سمح الله.

:الأسئلة المتعلقة بالحامل والمرضعة

هل الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)؟ وهل هنّ أكثر عُرضة للإصابة بالحالات الشديدة من هذا الفيروس؟

لا توجد معلومات دقيقة حول مدى احتمالية تعرض النساء الحوامل لفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)، ولكن في الحالة الطبيعية تواجه النساء الحوامل تغيرات مناعية وفسولوجية تجعلهنّ أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسيّة، لذلك يجب

على النساء الحوامل اتخاذ الإجراءات الوقائية المعتادة والضرورية، مثل: غسل اليدين باستمرار وتجنب التعامل مع المرضى، لتجنب الإصابة بالعدوى وتعزيز الجهاز المناعي.

هل تتعرض الحوامل اللواتي يعملن في مجالات الرعاية الصحية ويعتنيّن بالمصابين بفيروس كورونا-2019(كوفيد-19) لزيادة فرصة حدوث مضاعفات الحمل؟

يجب على موظفات الرعاية الصحية الحوامل اتباع الإرشادات والتوصيات المتعلقة بالسيطرة على العدوى وتقييمها عند تعاملهن مع المرضى المصابين أو المشتبه بإصابتهم بعدوى فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) .

هل يمكن أن تنتقل العدوى بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) من الأم المصابة إلى الجنين أو الطفل حديث الولادة؟

لم يتم الكشف عن الفيروس في العينات التي أخذت من السائل الموجود حول الجنين أو حليب الأم، حيث إنّ الفيروس المسبب للإصابة بمرض كورونا-2019 (كوفيد-19) ينتشر بشكل رئيسي من خلال التعرض المباشر للرداذ الناتج عن السعال والعطاس للشخص المصاب. ولم تؤكّد الدراسات حتى الآن فيما إذا كانت العدوى تنتقل من الأم إلى طفلها خلال الحمل أو أثناء الولادة، إذ لم يتم الكشف عن الفيروس المسبب للإصابة بمرض كورونا-2019 (كوفيد-19) في الحالات المحدودة جدًا والتي تمت

دراستها لأطفال مولودين لأمهات مصابات بالفيروس.

هل مواليد النساء المصابات

بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)

خلال فترة الحمل أكثر عرضة

للمضاعفات؟

بالاستناد إلى عدد محدود جدًا من الحالات، تبين أنّ أجنّة الأمهات المصابات بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19) وُلدوا قبل أو انهم، ولكن لم يُعرف حتى اليوم فيما إن كانت الولادة المبكرة ناجمة عن عدوى فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19).

هل يمكن أن تُسبب إصابة الحوامل

أو الرضع بفيروس كورونا-2019

(كوفيد-19) آثارًا طويلة المدى تؤثر

في صحة الرضع ونموهم؟

حتى الآن لا توجد أي معلومات حول الآثار الصحية طويلة المدى على الرضع الذين أصيبوا بالفيروس بعد ولادتهم أو عندما كانوا أجنّة في بطون أمهاتهم، ولكن بشكل عام ترتبط الولادة المبكرة وانخفاض وزن الطفل عند الولادة بآثار صحية سلبية على المدى الطويل

:الأسئلة المتعلقة بالأطفال

كيف أتحدث مع طفلي عن فيروس

كورونا المسبب لمرض كوفيد-19؟

أخبروهم بحقيقة الوضع بطريقة بسيطة وبيّنوا أهمية اتخاذ الإجراءات الصحيحة والاستماع لتعليمات الأهل دائماً.

تحدّثوا معهم حول الإجراءات وطريقة التصرف السليمة في حال إصابة أحد أفراد الأسرة (لا سمح الله).

تحدّثوا بلطف واحرصوا على طمأننتهم دائماً.

احرصوا على هدوئكم في جميع الأوقات وناقشوا الأمور بروية.

كيف أحافظ على سلامة الصحة

النفسية لطفلي في مثل هذه

الظروف؟

استجيبوا لردود فعل أطفالكم بطريقة داعمة، وأعطوهم المزيد من الحب والانتباه.

احرصوا على أن يتواصل الأطفال مع أصدقائهم عبر الهاتف بشكل مُستمر.

حافظوا على إشغال وقتهم بأنشطة مُمتعة ومُفيدة.

حافظوا معهم على روتين يومي معيّن للنشاطات كافة؛ كالدراسة واللعب.

أبقوا الأطفال بالقرب منكم وأعطوهم الدعم العاطفي الذي يحتاجونه مع أخذ الاحتياطات الصحيّة دائماً.

وضّحوا لأبنائكم أسباب التغيرات التي تحدث حولهم مثل ارتداء الناس للقفازات والكمامات، وسبب إطلاق صفارات الإنذار وذلك للتخفيف من مشاعر الخوف والقلق التي قد تسببها هذه الأمور.

إجراءات الحماية والوقاية لمنع نقل العدوى لهم

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بأعراض مزمنة؟

تشير الإحصائيات إلى أن المسنين والأشخاص

المصابين بأمراض مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري أو المصابين بالسرطان) يتأثرون أكثر من غيرهم



نصائح تساعدك على الهدوء النفسي في ظل هذه الجائحة

فرض تفشي وباء كورونا على الناس حول العالم المكوث في منازلهم، وأغلقت الحدود، واهتزت اقتصادات تحت وطأة انتشار العدوى بالفيروس. وقد يصعب على المرء أن يرى كل هذه الأحداث تتكشف أمامه دون أن يمتلكه الحزن وتنال منه الكآبة.

غير أن ثمة خطوات استباقية قد تقوم بها يوميا لتحسين حالتك المزاجية، حتى في الأوقات التي تتفاقم فيها الهموم والمخاوف.

ماذا أفعل في حال اشتبهت بإصابة طفلي بفيروس كورونا المسبب لمرض (كوفيد-19)؟

الاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة (105) واتخاذ الإجراءات المطلوبة.

الأسئلة المتعلقة بمن لديهم أمراض أخرى، وكبار السن

هل أستمر بتناول أدوية الأمراض المزمنة التي أعاني منها في حال شعوري بأعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

نعم يجب الاستمرار بتناول أدويةك وطلب المساعدة الطبية بأسرع وقت ممكن من خلال الاتصال ب 105، للنظر في الأعراض التي تعانيين منها.

كيف يؤثر فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19 على كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة أو

مناعية؟

يؤثر فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19 بشكل كبير على كبار السن وممن يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري والضغط وأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها، حيث تزداد شدة أعراض مرض كوفيد-19 لديهم وقد تؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة بالتهاب رئوي حاد أو فشل في عمل الرئتين أو فشل كلوي مما قد يؤدي إلى الوفاة. لذلك علينا بذل الجهد واتخاذ أشد

وعلى مدى سنوات، حاورت بي بي سي عشرات من كبار الخبراء العالميين في علم النفس وقدموا نصائح عملية يومية لتساعدنا في التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة أفضل. وفيما يلي بعض أفضل النصائح التي استخلصناها من المقالات السابقة، وقد تدهش من مدى بساطة بعضها.

1- شنت انتباهك

عندما يؤرقك موضوع ما ويثير مخاوفك، سواء كان تفشي فيروس كورونا المستجد أو تغير المناخ أو غير ذلك، فقد تجد نفسك رغما عنك تطالع أخباره وتتابع تطوره طوال الوقت. لكن دراسة أشارت إلى أن استرجاع الحدث المسبب للضغط النفسي مرارا وتكرار يرتبط بارتفاع ضغط الدم وتدني الحالة المزاجية، وقد يساهم تشييت الانتباه والتوقف عن التفكير في مسببات التوتر في تخفيض الضغط وإعادته إلى مستوياته الطبيعية.

2- ممارسة التأمل قد تضر أكثر مما تنفع

ولنفس هذه الأسباب، بينما قد تساعد ممارسة التأمل والاستغراق الذهني الكثيرين في التغلب على الضغوط النفسية، فإنها قد تزيد القلق والتوتر عند آخرين. وقد يتخذ البعض من التأمل فرصة لاجترار الأفكار السلبية، وربما يجدون صعوبة في التوقف عن التفكير

في الأحداث المسببة للقلق والضغط النفسي عندما يحاولون تصفية أذهانهم. وقد يكون من الأفضل لهؤلاء تشييت انتباههم بأشياء ملحة أو ضرورية.

3- انظر للأمر من منظور مختلف يلعب السياق الذي نضع فيه الحدث دورا مهما في تشكيل انفعالاتنا. وضرب الكاتب البريطاني ديرين براون في كتابه "السعادة" مثلا بلاعب التنس الذي يتجه للمباراة وهو مصرّ على الفوز. ويقول براون إن اللاعب إذا انشغل بهدف الفوز فقط، ستستولى عليه مشاعر الإحباط والفشل بمجرد ما يخسر نقاطا في المباراة.

ولهذا السبب تنتاب البعض، ولا سيما الباحثون عن المثالية، مشاعر التقصير والغضب والخزي، عندما يشعرون أنهم لا يحققون النجاح المنشود، وربما يستسلمون للإحباط.

في حين أن اللاعب الذي يكون هدفه من بداية المباراة أن يقدم أفضل ما عنده، لن يشعر بألم الخسارة، ما دام قد بذل قصارى جهده في اللعب. فبإدراك الخسارة في الحالتين فسرهما اللاعبان بطريقة مختلفة وفقا لتوقعاتهما في بداية المباراة.

وعند تطبيق ذلك في حياتنا اليومية، قد يكون من الأفضل أن نذكر أنفسنا في كل لحظة أو يوم في الفترات العصبية بأن نعمل كل ما بوسعنا للخروج من

الأزمة أو الوقاية من المرض، مثل الحفاظ على النظافة العامة وترك مسافة مناسبة بيننا وبين الآخرين، بدلا من التركيز على هدف واحد خارج عن سيطرتنا، كأن يقول المرء لنفسه "أنا لن أصاب بالمرض ولا يمكن أن أصاب به."

وذلك لأن الأحداث المسببة للضغوط النفسية غالبا ما تكون خارجة عن سيطرتنا، وقد نصاب بالقلق وتنتابنا المخاوف عندما نحاول السيطرة على أمور من المستحيل السيطرة عليها. لكن التركيز على الأهداف المعقولة التي تدخل ضمن نطاق سيطرتنا سيققل من القلق والتوتر.

4- لا تلهث وراء سعادتك من البديهي أن يجري المرء وراء السعادة والمشاعر الإيجابية، لكن في واقع الأمر، فإن السعي الدؤوب وراء السعادة قد يؤدي إلى نتائج عكسية. فكلما ركزنا على سعادتنا الخاصة، تجاهلنا سعادة الآخرين من حولنا، وهذا يدفعنا للانكفاء على ذواتنا والانعزال ويبنى حواجز بيننا وبين الآخرين.

وربطت دراسات بين البحث الدائم عن السعادة وبين الشعور بأن الوقت يضيع من بين أيدينا، لأن السعادة هدف يصعب الوصول إليه.

وعندما تلاحق هدفا واحدا مثل "يجب أن أشعر بالسعادة"، قد تزداد حزنا

وإحباطا إذا أخفقت في تحقيق السعادة، رغم أنه من الطبيعي أن يجد المرء صعوبة في الشعور بالسعادة عندما يستبد بنا القلق والهواجس.

5- ركز على التفاصيل الصغيرة وبدلا من الانشغال بتحقيق السعادة، ينصح البعض بالتركيز على التفاصيل الصغيرة التي تبعث على البهجة.

وفي كتابها "تحقيق السعادة في عشر دقائق"، وضعت ساندي مان، المحاضرة بجامعة سنترال لانكشير، برنامجا يوميا مستلهما من مبادئ "علم النفس الإيجابي"، وهو فرع من فروع علم النفس يقوم على تحسين المزاج بالتركيز على الأشياء التي تبعث على السعادة يوميا.

وتقول مان إن هذا البرنامج هو عبارة عن إنفاق عشر دقائق يوميا في الإجابة على الأسئلة الست التالية في دفتر لليوميات لتساعدك على النظر إلى الجانب المشرق من الحياة:

1- ما هي التجارب التي أدخلت البهجة إلى نفسك، حتى لو كانت تجربة معتادة؟

2- ما هي كلمات الثناء أو التعليقات التي تلقيتها على أهلك؟

3- متى شعرت أن الحظ كان حليفك؟

4- ما هي إنجازاتك، مهما كانت ضئيلة؟

5- متى شعرت بالامتنان، ولماذا؟

6- كيف مددت يد العون إلى الآخرين اليوم أو أحسنت إليهم؟

وسيعود عليك تدوين هذه الإجابات بميزتين: الأولى أنه سيساعدك في تذكر التفاصيل الصغيرة التي بعثت على السعادة، والثانية أنك ستحتفظ بسجل لكل شيء أدخل في نفسك السرور في الماضي، وكلما عدت إليه لاحقاً سيرسم على وجهك البسمة.

6- رتب المنزل

لا تستغل فرصة الحجر الصحي لترتيب منزلك على طريقة ماري كوندو، الخبيرة بترتيب المنازل التي أثبتت أن ترتيب المنازل يؤثر إيجابياً على النفس. وثبت أن الفوضى تعوقنا عن التركيز على المهام، وإذا اضطرت للعمل من المنزل، قد يساعدك الترتيب السريع للمنزل في إنجاز مهامك في وقت أقصر.

وربطت دراسات بين الفوضى في غرفة النوم وبين الأرق، وربطت أخرى بين المطبخ غير المرتب وبين اختيار الأطعمة غير الصحية، مثل الوجبات السريعة. فإذا كنت ستقضي وقتاً أطول في المنزل، ربما يجدر بك أن ترتب المكان الذي ستعيش فيه.

غير أن التخلص من المقتنيات غير الضرورية قد يأتي أحياناً بآثار عكسية، إذ أن بعض الناس يهونون تكديس

المقتنيات لأنها تعزز لديهم الشعور بالأمان والطمأنينة.

7- رشّد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

قد تكون وسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالأخبار الكئيبة، لكنها في الوقت نفسه، تساعد الكثيرين في التعرف على آخر الأخبار أولاً بأول، والتواصل مع الأصدقاء والأقارب. وقد يكون الحل هو الامتناع عن إدخال الهاتف المحمول إلى غرفة النوم أو تحديد مواعيد صارمة للتوقف عن مطالعة الهاتف، وبهذا ستوازن بين سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي وبين إيجابيتها.

8- اخرج من المدينة

إذا كنت تعيش في المدينة، حاول أن تغادرها لفترة من الوقت، ما دمت تستطيع أن تترك مسافة آمنة بينك وبين الآخرين ولا تعرض نفسك ولا الآخرين للخطر.

إذ أشارت دراسات إلى أن معدل انتشار اضطرابات المزاج والقلق بين سكان المدن أعلى بمراحل منها بين سكان المناطق الريفية والساحلية. وفي الوقت نفسه، فإن مناظر المياه والسماء الزرقاء تحسن الحالة المزاجية. وخلصت دراسة إلى أن زيادة الزرقة في البيئة بنسبة تتراوح بين 20 و30

في المئة فقط كفيلا بأن تقلل من حالة الكابة.

والخلاصة، أنك إذا استحوذ عليك القلق وتملكتك المخاوف بشأن ما يحدث في العالم، فلم لا تجرب بعض هذه الخطوات بدلا من اجترار الأفكار السلبية ومتابعة الأخبار على وسائل التواصل الاجتماعي لحظة بلحظة أو الاستغراق في التأمل، الذي قد يزيد القلق والتوتر لدى البعض. وتذكر أن المشاعر هي محصلة لنظرتنا للأمور.

مبادرات

10 آليات للتكيف مع الاضطراب النفسي بسبب الكورونا

1. بلع نفسية: قلها بصوتها لتبني العادات الصحية الجيدة
التي تريحها وتقلل التوتر النفسي والقلق،
يسكن دماغك من القلق أو يريحها بعد التعافي

2. تأمل: تأمل العالم
بشكل دوري

3. الفهم النفسي: تأمل
مشاكل النفسية وتأمل
في التغيير

4. لا تترك نفسك
تفكر في الأشياء
التي تزعجك أو
تقلقك

5. لا تترك نفسك
تفكر في الأشياء
التي تزعجك أو
تقلقك

6. تأمل نفسك
بشكل دوري

7. تأمل نفسك
بشكل دوري

8. تأمل نفسك
بشكل دوري

9. تأمل نفسك
بشكل دوري

10. تأمل نفسك
بشكل دوري

دورنا في
من غير ذلك
من الأمور

أخيرا، تذكر نفسك دائما بأن طول العنقلة أو بعثي أنها
سأستمر تقريبا سببها، يوم وبها ذلك كل ذلك



تقديم

السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنية

للسيدة الاستاذة الدكتور / ايمان رشاد

وذلك لمنحها اللقب العلمي استاذة بقسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية
مع ارق التمنيات لسيادتها بدوام النجاح والتوفيق.

بخالص التهنية

للسيدة الدكتور / كريمة حسني عبد الحافظ

للسيدة الدكتور / اسماء علي محجوب

للسيدة الدكتور / امل اسماعيل عبد الحفيظ

للسيدة الدكتور / اميرة عزت عبد الناصر

للسيدة الدكتور/ حنان عبد الله ابو زيد

للسيدة الدكتور / حنان عبد الرازق

(قسم ادارة التمريض)

(بقسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

(بقسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

(التمريض النفسي والصحة النفسية)

(قسم تمريض المسنين)

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذة مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

بخالص التهنية

للسيدة الدكتور/ ابتسام عبد العظيم

للسيدة الدكتور/ رضا حسين حسن

السيدة الدكتور/ شيماء محمد مرسي

السيدة الدكتور/ منال سيد عطية

السيدة الدكتور/ سهير احمد عوض

السيدة الدكتور/ تريزا صابر بديع

(قسم ادارة التمريض)

(قسم ادارة التمريض)

(قسم تمريض الاطفال)

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

(قسم تمريض المسنين)

(تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

وذلك لتعيين سيادتهما بوظيفة مدرس بالقسم الموضح قرين كل اسم

كفاية بقى أخبار عن كورونا يا حنفى ... خلاص زهقت ...
لو عرفت حاجة خليها لنفسك !!

