

كيف أعرف إن كان قلقي أو انزعاجي طبيعيًا أو زائدًا عن الحد الطبيعي؟



إذا شعرت بالقلق في معظم الأيام لأكثر من أسبوعين وبدأ القلق يؤثر على حياتك اليومية، فقد تحتاجين إلى الحصول على مساعدة متخصصة.

وهناك بعض الأعراض التي ستساعدك على معرفة ما إذا كان قلقك زائدًا عن الحد الطبيعي وهي:

- صعوبة النوم بسبب القلق.
- القلق أكثر من اللازم من التغيب عن العمل.
- صعوبة الاسترخاء.
- سهولة الانزعاج أو الغضب.
- الشعور بالقلق أو التوتر أو الخوف من الإصابة بالعدوى بفيروس كوفيد-19 حتى عندما تتخذين جميع احتياطات السلامة وبعد أن تتقن طمأننتك.
- الشعور بالتوتر أو التملل أو الانفعال.
- تراودك أفكار مقلقة تستمر في التبادر إلى ذهنك ويصعب السيطرة عليها.
- أعراض بدنية مثل الشد العضلي أو ضيق الصدر أو سرعة نبضات القلب أو الشعور بالدوار أو صعوبة في التنفس أو التعرق أو الصداع أو الخدر أو التميل.
- التركيز بشكل مفرط على متابعة الرسائل التي تُنشر عن فيروس كوفيد-19 على شبكات التواصل الاجتماعي.
- الشعور بقلق بالغ بشأن نظافة أفراد الأسرة والبدء في تنظيف الأشياء وغسلها مرارًا وتكرارًا.
- الشعور بالخوف كما لو أن شيء مروع سيحدث.
- الشعور بالحاجة إلى التحقق من الأشياء بشكل متكرر- مثل التحقق مما إذا كان طفلك يتنفس.
- الشعور بالحزن والغضب بسبب العزل وعدم القدرة على الالتقاء بالأسرة والأصدقاء.

كيف يمكنني حماية نفسي من القلق الزائد عن الحد الطبيعي؟

إليك أربع طرق تجدها العديد من السيدات مفيدة.

1. التواصل:

- تحدثي إلى طبيبك أو القابلة وجهًا لوجه أو من خلال الاستشارات الهاتفية واسألهم كيف يمكنك التواصل معهم إذا شعرت بالقلق أو الخوف على نفسك أو على صحة طفلك. واسألهم إذا كان بإمكانهم إحالتك إلى خدمات دعم الصحة النفسية.
- تحدثي إلى أفراد أسرتك وأصدقائك عبر الهاتف أو خلال مكالمات الفيديو. وخصصي وقتًا كل يوم للتواصل مع أحد الأشخاص الذين تحبينهم وتعرفين أنه سيسانديك.
- ابتعدي عن وسائل التواصل الاجتماعي وبرامج التلفاز المقلقة.
- اطلبي من أصدقائك وأسرتك تجنب إرسال رسائل سلبية إليك. وإن أمكن، غادري مجموعات وسائل التواصل الاجتماعي أو الدردشة أو المنتديات التي تنطوي على مجموعة كبيرة من الرسائل التي تجدينها مقلقة أو مزعجة أو أوقفني اشعاراتها.



هناك قدر كبير من عدم اليقين والقلق والخوف المرتبط بجائحة كوفيد-19، لا سيما مع تسارع وتيرة تغيير المعلومات.

وتتسم فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة بأنها فترة مؤججة للعواطف، ويشكل القلق أحد المشاعر العديدة التي تنتاب السيدات خلال هذه الفترة. فتشعر أغلب السيدات الحوامل والآباء الجدد وأسرههم بالقلق في بعض الأوقات. وقد لاحظ مقدمو الرعاية الصحية زيادة الشعور بالقلق بين العديد من السيدات الحوامل ومن هن في مرحلة ما بعد الولادة وبين أسرهن مع انتشار جائحة كوفيد-19.

ويمثل القلق استجابة طبيعية للمواقف الصعبة أو المثيرة للتوتر أو المهددة للحياة، ونشعر جميعًا بالقلق في مثل هذه الأوقات إلا أنه يوجد بعض الأشياء الأساسية التي يمكننا فعلها للحفاظ على سلامتنا وصحتنا أثناء هذه الجائحة:

- غسل اليدين جيدًا
- تطبيق التباعد الاجتماعي
- الحد من خطر التعرض لفيروس كوفيد-19
- الاهتمام باحتياجاتنا الأساسية من الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات صحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

وقد أعدت عيادة صحة النساء في سدره للطب بعض النصائح الخاصة بالصحة النفسية للسيدات الحوامل والنساء اللاتي أنجبن أطفالًا مؤخرًا أثناء جائحة كوفيد-19.

ونظرًا للوضع الحالي المرتبط بفيروس كوفيد-19، ينصح سدره للطب السيدات الحوامل باتباع التعليمات الصادرة من وزارة الصحة العامة بقطر والاتصال برقم الخط الساخن ... 16. إذا كانت لديهن أسئلة أو مخاوف بشأن فيروس كوفيد-19.

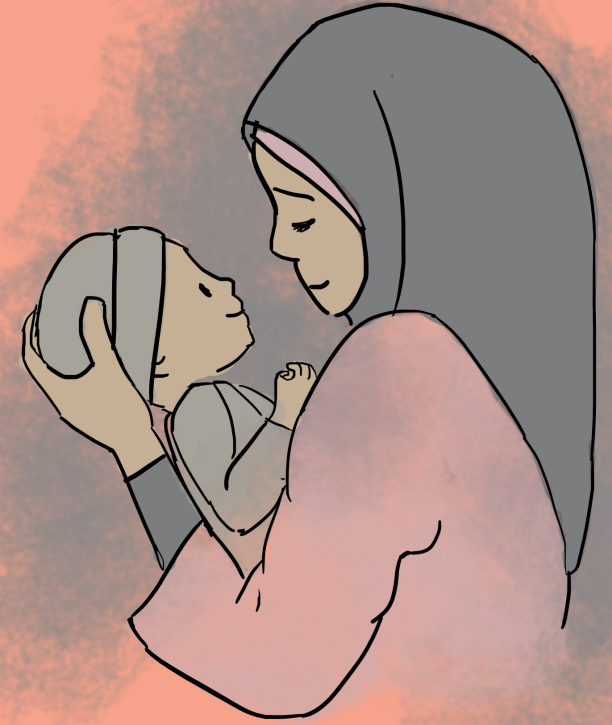
فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي قد تجعلك تشعرين بالخوف والقلق إذا كنت حاملًا أو أنجبت طفلاً مؤخرًا:



1. كيف يمكنني تجنب الإصابة بالعدوى؟
2. ماذا سيكون تأثير الفيروس على طفلي الذي لم يولد بعد؟
3. هل سيسمح لأمي أو زوجي بالبقاء معي خلال المخاض والولادة؟
4. هل من الآمن الذهاب إلى المستشفى للخضوع للأشعة أو فحوصات رعاية الحمل؟
5. هل يجب أن أخضع لفحص فيروس كوفيد-19؟
6. هل ستؤثر الرضاعة الطبيعية على الطفل؟
7. هل يمكن لأقاربي حمل الطفل؟

التعامل مع قلقك:

من الطبيعي والمفهوم أن يساورك بعض القلق خلال هذا الوقت، إلا أنه من المفيد أن تتحدثي مع شخص تثقين به عما يتناكب من قلق. ونوصيك بالتحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين تثقين بهم. وإذا أصبح قلقك زائدًا عن الحد الطبيعي، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



الصحة النفسية والسلامة أثناء جائحة كوفيد-19:

معلومات للسيدات الحوامل أو اللاتي أنجبن أطفالًا مؤخرًا أثناء جائحة كوفيد-19

مراجع مفيدة:

- عيادة صحة النساء في سدرة:

<https://www.sidra.org/clinics-services/womens-services/perinatal-mental-health-services>
الهاتف: ٣٧١٩٧. ٤. والبريد الإلكتروني: womenmh@sidra.org

- نشرة الأسئلة والأجوبة الخاصة بفيروس كوفيد-١٩ للسيدات الحوامل الصادرة عن سدرة للطب:
يمكنك العثور على أجوبة تفصيلية لما قد يدور في ذهنك من أسئلة إذا كنت مصابة بفيروس كوفيد-١٩ أثناء حملك عبر الموقع الإلكتروني لسدرة للطب في نشرة "الحمل وفيروس كوفيد-١٩" من خلال هذا الرابط:
www.sidra.org/coronavirus

• رأيك يهمنا:

دليل الصحة النفسية في قطر من وزارة الصحة العامة
<https://sehanafsia.moph.gov.qa> (تفضلي زيارة: قسم فهم مشكلات الصحة النفسية).

المراجع:

Guidance Note for Pregnant and Postpartum Women: Perinatal Mental Health Services, National Institute of Mental Health and
Neurosciences, Bangalore, India, March ٢٠٢٠, و
www.anxietycanada.com

الرسومات التوضيحية بتصريح من رابعة حق.

يهتم سدرة للطب بصحتك. وينبغي عدم استخدام المعلومات الواردة في هذه المواد التعليمية كبدل عن الرعاية الطبية أو نصيحة طبيبك. ويمكنك الاستفسار من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن هذه المعلومات إذا كان لديك أسئلة.

إخلاء المسؤولية: تخضع المعلومات المتعلقة بفيروس كوفيد-١٩ للتغيير المستمر مع ظهور العديد من التحديثات والتوصيات اليومية. ويوصي سدرة للطب بمتابعة مصادر المعلومات الموثوقة، ولا سيما وزارة الصحة العامة بقطر، ومنظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في أتلانتا، بالولايات المتحدة الأمريكية.

كيف يمكن لأفراد الأسرة المساعدة؟

١. لاحظ علامات القلق أو الانزعاج الكبيرة التي تبدو على زوجتك أو أختك الحامل.
٢. استمع إليها. ولا تقلل من شأن مخاوفها وأخبرها أنه من الطبيعي أن تنتابها هذه المشاعر.
٣. حاول التعامل مع بعض مخاوفها وشجّعها على التحدث مع مقدم الرعاية الصحية عن مخاوفها بدلاً من القلق والتفكير فيها بمفردها. ويمكن في الوقت الحالي تقديم العديد من الاستشارات من خلال الإنترنت أو عبر الهاتف دون الذهاب إلى العيادة.
٤. شجّعها على اتباع روتين معين وأشركها في محادثات أو أنشطة شيقة (مثل الألعاب، القيام بالأعمال اليدوية معًا، الطبخ معًا).
٥. ناقش خطتها بشأن التعامل مع بعض المواقف مثل: إذا شعرت بالألم أو النزيف أو بدأت في المخاض. ضع خطة لدعمها في رعاية الطفل إذا استمر نظام العزل.



٦. مارسا بعض تمارين الاسترخاء البسيطة معًا.
٧. تجنّب التحدّث معها عن قلقك أو توترك حيث قد يزيد هذا من قلقها.
٨. ساعدها في رعاية الطفل.
٩. تأكد من حصولها وحصول المولود الجديد على قدر كافٍ من النوم.
١٠. شجّعها على التعرف على طفلها، والغناء له وقضاء وقت أقل في استخدام الهاتف أو مشاهدة التلفاز أو استخدام جهاز الكمبيوتر.

١١. قد يتعذر إجراء بعض العادات المتعلقة بالحمل و/أو الولادة بسبب متطلبات العزل الاجتماعي. لذا، حاول ابتكار طرق بسيطة للاحتفال في المنزل، مثل تصميم كتاب لذكريات أول شهر في حياة الطفل، أو تدوين الرسائل الواردة من الأصدقاء وأفراد الأسرة أو أن تطلب منهم تسجيل موسيقى أو أناشيد للهدية وإرسالها إلى الأم والطفل.

و ستساعد هذه الأنشطة البسيطة الأم على الشعور بالتواصل حتى وإن لم يتمكن والداها أو زوجها أو أقاربها من الوجود بجوارها.

إذا كنت تعتقدين أنك ربما أصبت بفيروس كوفيد-١٩:

إذا ساورك القلق بشأن احتمالية إصابتك بفيروس كوفيد-١٩، فيرجى الاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة العامة بقطر على الرقم ١٦٠٠٠. وسيوجهك فريق الخدمة إلى الإجراء الذي عليك اتخاذه والمستشفى المخصص الذي عليك زيارته. وقد خصصت وزارة الصحة العامة بقطر بعض المستشفيات لعلاج الأشخاص الذين شخّصت إصابتهم بفيروس كوفيد-١٩ ورعايتهم، بما في ذلك السيدات الحوامل اللاتي أصبن بالفيروس. ويرجى العلم أن سدرة للطب ليس مستشفى مخصصًا لعلاج فيروس كوفيد-١٩ ولن يقبل دخول المرضى المشتبّه بإصابتهم بالفيروس أو من كانت نتيجة اختبارهم إيجابية.

٢. الإعداد والتخطيط:

- ضعي خطة في حال احتجبت إلى زيارة المستشفى بشكل عاجل، تشمل:
- تجهيز أرقام الهواتف المهمة بحيث يسهل الاتصال بها، مثل: خدمة الإسعاف، وأفراد الأسرة والأصدقاء الذين ستحتاجين إلى الاتصال بهم في حالة الطوارئ، وأبلغهم أنهم على قائمتك.
- تجهيز أرقام هواتف أطباء الأطفال أو أطباء الأسرة بشكل يسهل الوصول إليه بعد ولادة الطفل.
• ترى بعض السيدات أنه من المفيد تقسيم يومهن إلى أربعة أجزاء: الراحة، والأنشطة الممتعة، والعمل، وممارسة التمارين. يمكنك تخصيص وقت محدد من يومك لكل جزء.

٣. الحد من الأفكار المقلقة:

١. تحدّثي إلى أحد الأشخاص، وليس بالضرورة أن يكون الحديث عن مخاوفك أو ما يقلقك، بل تحدّثي عن أي شيء سيساعدك في عدم التفكير في هذه الأشياء.
٢. اختاري نشاطًا ممتعًا ومارسيه - مثل القراءة، الاستماع إلى الموسيقى، حل الألغاز، اللعب مع أطفالك، طبخ وصفة جديدة.
٣. إذا كنت تشعرين بأن القلق يجتاحك، ابحثي عن طرق تبعث على الطمأنينة مثل: الاستماع إلى موسيقى هادئة أو مشاهدة فيلم أو عرض ممتع أو التنفس ببطء أو الصلاة أو قراءة القرآن الكريم أو غيره من كتب الحكيم والمواعظ.
٤. تذكري الأشياء التي تجلب البهجة إلى حياتك.
٥. اطلقي العنان لإبداعك: جربي بعض الأعمال اليدوية، وصممي ملصقات تحمل اقتباسات ملهمة وأكتبي يومياتك أو مدونة.
٦. تعاملتي بحنان وعطف مع نفسك ومع الآخرين.



٤. الاسترخاء والتركيز الكامل للذهن:

ابحثي عن طرق للاسترخاء مثل: اليوجا، والتأمل، والتنفس ببطء، والتركيز الكامل للذهن. ويمكنك ممارسة هذه الطرق في أي مكان وفي أي وقت تفضيلينه.

بعض تمارين الاسترخاء البسيطة:

التنفس مع تركيز الذهن - أغلقي عينيّك واسترخي على كرسي. وتابعي قدميك وهي ترتكز على الأرض. وركزي على تنفسك. واشعري بكل نفس وهو يدخل ويخرج، ثم يدخل ويخرج. إذا بدأت في التفكير في أشياء أخرى، عودي بتفكيرك إلى التنفس مرة أخرى. وإذا كان أي من الأصوات يزعجك (مثل جرس الباب أو الطيور أو حركة السير)، فلاحظي الصوت ولكن، عاودي تركيز الانتباه على تنفسك. ويمكنك القيام بهذا حتى ١٠ دقائق أو لمدة ٣، ٥ دقائق، ثم افتحي عينيّك ببطء.

التنفس الرباعي - خذي نفسًا مع العدّ ١-٢-٣-٤. واحبسي نفسك مع العدّ ١-٢-٣-٤. ثم أخرجي الزفير مع العدّ ١-٢-٣-٤. ثم احبسي نفسك مع العدّ ١-٢-٣-٤. مارسي ذلك من ثلاث إلى خمس مرات أو حتى تشعري بقدر أكبر من الهدوء.

