

الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في جائحة COVID-19

- تدخلات تعزيز الصحة النفسية خلال الوباء.

نعيمه ايت قني سعيد¹ ابراهيم حداد^{2,*}
^{1,2} لونيبي علي البليدة 02 (الجزائر)

Child and adolescent mental health during COVID-19 pandemic
Mental health promoting interventions during the epidemic

Naima Ait Gani Said¹ Brahim Haddad^{2,*}

aitgueninaima7@gmail.com

haddad.brahim1962@gmail.com

Lounici Ali blida 02(Algeria)

Receipt date: 08/09/2020; Acceptance date: 15/12/2020; Publishing Date: 31/08/2021

Abstract. Children and adolescents are not immune to the negative psychological effects of the COVID-19 pandemic, as it is evident in their suffering from fears, doubts and fundamental changes in their routine as well as the physical and social isolation, in addition to the high level of stress their parents have.

Thus, understanding their feelings and responses is essential to properly meet their needs during this pandemic. Therefore, in this article we will shed light on children's vulnerability, provide an overview of common symptoms of distress in different ages, and summarize the interventions and resources available to promote children's mental health and well-being during these hard times. By this, we advocate that priority be given to mental health, including the mental health of children and adolescents.

Keywords. Adolescents, Children, Mental health, COVID-19, Pandemic.

ملخص. إن الأطفال و المراهقين ليسوا في غنى عن الآثار النفسية السلبية لوباء COVID-19. حيث نجدهم يعانون من مخاوف وشكوك وتغيرات جوهرية في روتينهم زيادة عن العزلة الجسدية والاجتماعية إلى جانب مستوى العالي من الضغط والإجهاد الذي يعاني منه الوالدين. إن فهم مشاعرهم واستجاباتهم أمر ضروري لتلبية احتياجاتهم بشكل صحيح أثناء هذا الوباء. لهذا سنسلط الضوء في هذه المقالة على مشاكل الأطفال، ونقدم نظرة عامة على أعراض الملل والضيق في الفئات العمرية المختلفة، ونلخص التدخلات والموارد المتاحة لتعزيز الصحة العقلية للأطفال و رفاههم خلال هذه فترات الصعبة. نحن ندعو إلى أن إعطاء أولوية للصحة العقلية بما في ذلك الصحة العقلية للأطفال والمراهقين.

الكلمات المفتاحية: أطفال، مراهقين، صحة

نفسية، جائحة COVID-19.

*corresponding author

1. مقدمة

تسبب التفشي الحالي لوباء COVID-19 في مشاكل صحية عقلية خطيرة (Ravi, 2020). وفي الأشهر الماضية، كان هناك قدر متزايد من الأبحاث بشأن المستويات المتزايدة من القلق والاكتئاب لدى كل من المرضى النفسيين وعامة السكان (Assari et al. 2020) وقد يمثل العزل الذاتي، تدابير الاحتواء، الحجر الصحي، والتباعد الاجتماعي المفروض عالميًا لتقليل مخاطر الإصابة، حدثًا مرهقًا في الحياة يمكن أن يتسبب في نتائج صحية عقلية كبيرة بسبب الانفصال عن الأحباء، وفقدان الحرية ومشاعر عدم اليقين في الواقع، يمكن لمثل هذه التدابير أن تزيد من الشعور بالوحدة وتقلل من التفاعلات الاجتماعية، والتي تعد عوامل خطر للعديد من الاضطرابات النفسية، ومعظمها في الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية موجودة مسبقًا ويمكن

أن تؤدي العزلة الاجتماعية المرتبطة بالحجر الصحي إلى العديد من المشاكل في الصحة العقلية حتى لدى الأشخاص الأصحاء. تشمل الأعراض الرئيسية التهيج والارق والضيق العاطفي والخوف والذعر بسبب المخاوف المالية والإحباط والملل ونقص الإمدادات وضعف التواصل (Brooks et al 2020)

علاوة على ذلك، إذا استمرت هذه المخاوف لفترات طويلة، فقد تزيد من خطر الإصابة بأمراض نفسية خطيرة ومُعيقة، بما في ذلك اضطرابات المزاج أو القلق، والاضطرابات المرتبطة بالصدمات والوسواس القهري (Fiorillo A. et al. 2020). هذا النوع من المخاوف واضح بشكل خاص في الجزائر، حيث بدأ الإغلاق منذ مارس 2020. حيث بدأ تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في ديسمبر 2019 في الصين وتم إعلانه جائحة في مارس 2020، من قبل منظمة الصحة العالمية. لقد أثرت على أكثر من 200 دولة حول العالم حيث بلغ إجمالي عدد مرضى COVID-19 أكثر من مليوني شخص وبلغ عدد الوفيات التي تم الإبلاغ عنها 177338 اعتبارًا من 22 أبريل 2020. وقد تأثرت الجزائر أيضًا بالوباء مع أكثر من 46.364 مريضًا و 1556 حالة وفاة حتى سبتمبر 2020. على الرغم من أن عدد الأطفال المصابين بالمرض ضئيل، ومعظم الأطفال المصابين تظهر عليهم أعراض خفيفة فقط، فإن المرض وإجراءات الاحتواء من المحتمل أن تكون سلبية تؤثر على الصحة العقلية للأطفال ورفاههم. على الرغم من أن الأطفال في جميع أنحاء العالم سوف يتأثرون، فإن الأشخاص ذوي الإعاقة والذين يعيشون في الأحياء الفقيرة ومراكز العزلة ومناطق الصراع هم ستكون في خطر أكبر. تقدم هذه المقالة نظرة ثاقبة على تحديات الصحة العقلية التي يواجهها الأطفال في أعقاب جائحة COVID-19.

1.1. أهمية الصحة العقلية للأطفال والمراهقين فيما يتعلق بالأوبئة:

تؤثر حالات الطوارئ الصحية العامة مثل الأوبئة على الصحة الجسدية والعقلية. حيث يكون الأطفال معرضون للخطر بشكل خاص بسبب فهمهم المحدود للحدث. فهم غير قادرين على الهروب من أذى الوضع جسديًا وذهنيًا كما لديهم استراتيجيات تعلم محدودة. قد لا يتمكنون من التعبير عن مشاعرهم مثل البالغين. كما أن إغلاق المدارس والانفصال عن الأصدقاء يمكن أن يسبب التوتر والقلق لدى الأطفال. ويؤدي التعرض للتغطية الإعلامية لأحداث الأزمة والمعلومات غير المؤكدة التي يتم تداولها على وسائل التواصل الاجتماعي إلى تفاقم الضيق النفسي (Imran N., 2020).

ويرى كل من دالتن وستاين (Dalton L, Rapa E, Stein A (2020) أن استجابة الطفل لحالة الأزمة تعتمد على تعرضه السابق لحالات الطوارئ، وصحته الجسدية والعقلية، والظروف الاجتماعية والاقتصادية للأسرة، والخلفية الثقافية. ولقد أظهرت دراسات مختلفة حسب جيو ويونغ (Jiao WY, Wang LN (2020) أن أحداث الأزمات تؤثر سلبًا على الرفاه النفسي للأطفال حيث تظهر عليهم أعراض القلق والاكتئاب واضطرابات النوم والشهية و من الأعراض الأكثر شيوعًا هي ضعف في التفاعلات الاجتماعية. في نفس المجال قامت دراسة حديثة أجريت في الصين للاضطراب السلوكي والعاطفي الناجم عن

جائحة Covid-19 عند الأطفال والمراهقين فوجدت أن التهيج والخوف من أفراد الأسرة بسبب الإصابة بالمرض المميت هي أكثر المشكلات السلوكية شيوعاً التي تم تحديدها.

2.1. تأثير تدابير احتواء المرض الحالية على الصحة العقلية للأطفال:

طلبت الجائز مثل العديد من البلدان الأخرى، من مواطنيها ممارسة التباعد الاجتماعي من أجل مكافحة انتشار Covid-19. حيث تم إغلاق المؤسسات التعليمية وتأجيل الامتحانات ومراكز التسوق والمطاعم وجميع الأماكن العامة كما أن التجمع **يُمنع** لإغلاق صارم. الارتفاع السريع في عدد الحالات والوفيات المصابة، وتعطيل الروتين اليومي، والحبس في المنزل، والخوف من العدوى، والابتعاد الاجتماعي عن الأقران الأصدقاء، وعدم القدرة على الوصول إلى الموارد التعليمية قد خلق شعوراً بعدم اليقين والقلق بين الأطفال والمراهقين. وحسب امران. ن (2020) Imran N. فإن تدابير احتواء المرض على الرغم من ضرورتها، يمكن أن تؤثر سلباً على رفاهية الطفل والعائلة لأسباب مختلفة أهمها:

- **زيادة وقت الشاشة.** في أوقات معيشة العزلة الاجتماعية هذه، يتعرض الأطفال والمراهقون للتغطية الإعلامية المفرطة **للأخبار**. من ناحية أخرى، توفر وسائل الإعلام الإلكترونية والاجتماعية تحديثات مستمرة عن الوضع على الصعيد الوطني، وتنصح الناس بتبني وسائل التواصل الاجتماعي والابتعاد ولكن من ناحية أخرى، فإنه يخلق الإثارة وينشر المعلومات المضللة. حيث أظهرت الأبحاث حسب امران. ن (2020) Imran N. أنه بعد 11 سبتمبر، أدى التعرض المفرط للتلفاز ووسائل الإعلام إلى زيادة حالات اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) واضطرابات الصحة النفسية الأخرى. علاوة على ذلك فإن الاجتماعية المفرطة، استخدام الوسائط يجعل الأطفال عرضة للمحتالين عبر الإنترنت والتسلط عبر الإنترنت والمحتوى الذي قد يكون ضاراً.

- **ضغط الوالدين.** منذ مارس 2020 أصبحت العديد من العائلات معزولة في المنزل، تحت ضغط كبير، وغير قادرة على تلقي الدعم الشخصي. لذا قد يؤدي الحبس والعزلة الاجتماعية وعدم القدرة على استخدام اليات المواجهة المألوفة مثل أخذ مساحة شخصية أو زيارة العائلة / الأصدقاء أو الذهاب إلى مركز التسوق أو السينما أو تناول الطعام بالخارج أو الذهاب في رحلة طويلة بالسيارة مع الزوج أو الصديق أو العائلة إلى تفاقم تأثير هذه الضغوطات (Imran N., 2020).

توفر علاقة الرعاية المستقرة والداعمة والمغذية للأطفال الصغار تعزيز الثقة والنمو الاجتماعي العاطفي الإيجابي والقدرة على تكوين علاقة آمنة وقوية في المستقبل. قد تسبب كارثة مثل جائحة COVID-19 في إصابة الوالدين باعتبراها من مقدمي الرعاية - بالخوف والقلق بشأن الصحة وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الاقتصادية المطلوبة خاصة في البلدان النامية مثل الجزائر. تظهر الأبحاث المكثفة حسب Honig (2002) أن AS (2002) أن الخوف يمكن أن يكون معدياً وأن الأطفال حساسون للغاية للحالة العاطفية للبالغين من حولهم، والذين يمثلون مصدراً أساسياً للأمن والرفاهية العاطفية.

وفي نفس السياق تشير دراسة استقصائية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية إلى ارتفاع مستوى الضائقة النفسية بين الأشخاص الذين يعانون من خسائر مالية، حوالي 40 % من الأشخاص الذين لديهم أطفال أقل من 12 عاماً يقعون في مجموعة ضائقة شديدة ويواجهون صعوبات في التعامل مع مسؤوليات العمل ورعاية الأطفال، كما أفاد أكثر من 50% من الآباء عن مشاكل مالية بسبب العزلة الاجتماعية. (Imran N., 2020)

وفي الجزائر مع حلول شهر رمضان واقتراب الاحتفال بعيد الفطر، من المرجح أن يؤدي عدم القدرة على تلبية رغبات الأطفال ومطالبهم إلى تفاقم المشاكل المالية وضغوط الوالدين.

• خطر إساءة معاملة الاطفال وإهمالهم واستغلالهم. لسوء الحظ يمكن أن تؤدي تدابير التباعد الاجتماعي إلى العزلة الاجتماعية في منزل مسيء، مع احتمال تفاقم سوء المعاملة خلال هذا الوقت من عدم الاستقرار المالي / الاجتماعي، والخوف من العدوى وإل، وجباط. ولقد كشفت عدة دراسات حسب (Imran N. (2020 حول حالات الركود المالي السابقة، والكوارث الطبيعية، والأوبئة مثل تفشي فيروس إيبولا في غرب إفريقيا 2014. 2016، عن زيادة معدلات إساءة معاملة الاطفال وإهمالهم واستغلالهم. كانت هناك تقارير حديثة من مقاطعة جيانلي في مقاطعة هوبي الصينية تشير إلى ارتفاع العنف المنزلي إلى أكثر من ثلاثة أضعاف خلال الإغلاق في فبراير 2020، علاوة على ذلك، لوحظت أيضًا بعض التقارير حسب كورتيس. ت و ميلارب (Curtis T, Miller BC(2000 عن زيادة حالات إساءة معاملة الاطفال المشتبه بها في ولاية تكساس بالولايات المتحدة. وفي استطلاع آخر، بلغ الآباء عن زيادة الحوادث من الصراخ وضعف الاطفال. كما لصح "كريس نيولين" Chris Newlin، المدير التنفيذي للمركز الوطني لمناصرة الاطفال بالولايات المتحدة الأمريكية، أن أكثر من 80٪ من الاطفال الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي ينتج لديهم مشاكل نفسية وجسدية، وهذا نتاج الاسباب التالية:

إذا كان والديه مطلقين / منفصلين أو مسجونين أو آباء الذين يعانون من مشاكل صحية بدنية / مزمنة هم أكثر عرضة للإساءة. كل هذا قد يجعل منهم عرضة لمزيد من سوء المعاملة والإهمال والعنف القائم على النوع الاجتماعي والاستغلال إذا مكثوا فترة طويلة في منازلهم.

3.1.1. الأعراض الشائعة للضيق النفسي عند الاطفال اثناء الأوبئة.

- طفل الأصغر سنًا: قد يشعر الاطفال الصغار بضغوط والديهم وقد يظهرون مخاوفهم بطرق قد يفسرها مقدمو الرعاية السلوك اللامعبي والسلوك المعارض / المتحدي ونوبات الغضب. قد يلاحظ الآباء أن أطفالهم الصغار الذين هم في مرحلة ما قبل المدرسة هم أكثر إثارة للقلق حيث يصبحون أكثر عدوانية، كما قد يبدأ بعض منهم في إظهار سلوكيات تكيفية نموذجية مثل طلب الرضاعة، أو مص الإبهام، أو حوادث استخدام المراض، أو عدم الرغبة في ارتداء الملابس أو إطعام أنفسهم، أو أن يصبحوا أكثر تشبثًا وتطلبًا، ويريدون الحمل، بالإضافة إلى مشكلة في النوم. قد تشمل تغييرات نمط النوم مشكلة الذهاب إلى النوم، الاستيقاظ المتعدد في منتصف الليل، كوابيس متكررة، عدم القدرة على أخذ قيلولة أثناء النهار، وكذلك المطالبة بمزيد من الاهتمام في القيلولة ووقت النوم. قد تؤدي ردود الفعل هذه عند الاطفال إلى الشك الذاتي لدى الوالدين والشعور بعدم الكفاءة، وصعوبة الفهم والتعاطف، وزيادة الإحساس بالحزن، والاكتئاب وانعدام السيطرة، والحرمان من النوم، وانسحاب مقدمي الرعاية وإغلاقهم، وكذلك قد يؤدي إلى صدمة الوالدين والاستجابة للتوتر. (Imran N.,2020)

• الاطفال الأكبر سنًا / المراهقون: بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا قد يشعر المراهق بخيبة أمل بسبب فقدان التسكع مع أصدقائهم والأنشطة الرياضية مثل لعب في الملعب مع فريق آخر الأعضاء، فضلًا عن عدم قدرتهم على زيارة أجدادهم وخالاتهم وأصدقائهم وبناء عموهم. كما أوضح عالم النفس "إريك إريكسون" Eric Erickson، فإن الهوية مقابل ارتباك الدور هي المرحلة الخامسة من ثماني مراحل من التطور النفسي والاجتماعي التي تحدث بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشر (Clifton A.Davis D, 1995)

وبما أن العلاقات الاجتماعية تكون من أهم الأحداث خلال هذه المرحلة فإننا نجد المراهقين يضخمون طاقاتهم، وتجديدهم، وتحفيزهم، وفضولهم، وحماسهم وهذا ما يجعل من الصعب عزلهم في المنزل. كما التغييرات الهرمونية التي تصاحب البلوغ تتواءم مع الديناميكيات الاجتماعية للمراهقين حيث تجعلهم على درجة عالية من التناغم مع الوضع الاجتماعي ومجموعة

قوان والعلاقات. وقد يشعر المراهقين بالإحباط والعصبية والانفصال والحنين والملل بسبب التباعد الاجتماعي أثناء هذا الجاء.

- الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة: يرى كل من دوغان وراث، بودوناتو، Rath B, Donato J, Duggan A, Perrin K (2007) ان هذه الفئة تكون معرضة بشكل خاص للآثار النفسية السلبية للكوارث. أما Lee J.(2020) فيرى انه يمكن ان يكون لإغلاق المدارس تأثير كبير على حياة ذوي الاحتياجات الخاصة و يمكن للأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد والإعاقة العصبية الإدراكية ان يصابوا بالإحباط بسبب الاضطرابات في روتينهم اليومي خصوصا مع انقطاع جلسات العلاج المنتظمة التي من المرجح ان تؤدي إلى ظهور سلوكيات إشكالية مثل التهيج والعدوانية والانسحاب الاجتماعي.

- الأطفال المصابون بأمراض عقلية موجودة مسبقا: قد يشعر الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب واضطرابات القلق بالإرهاق من أخبار الموت والمرض من حولهم، وقد تسوء دوافع الطفل المصاب بالوسواس القهري في أوقات التوتر خاصة في إجراءات التخفيف من حدة المرض ، ويمكن ان يكون المرض بحد ذاته صدمة شديدة للأطفال الذين يعانون من وجود سابق اضطراب نفسي.

- أطفال الموجودين في الحجر الصحي: يرى كل من هيونغ، وبيو، ع، وليوج (2020) X Liu JJ, Bao Y, Huang ان الأطفال المحجور عليهم للاشتباه في إصابتهم بـ Covid-19 أو تم تشخيص إصابته بالمرض من المحتمل ان تتطور لديهم اضطرابات الصحة العقلية مثل القلق والتوتر الحاد واضطرابات التكيف. أما سميث، لو وويسترك و بروكس، Brooks SK, Webster RK, Smith LE(2020) فيؤكدون ان للانفصال عن الوالدين والوصم والخوف من مرض مجهول والعزلة الاجتماعية لها تأثير نفسي سلبي على الأطفال. تشير الدراسات دائما حسب الباحثين إلى ان التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي يمكن اكتشافه حتى بعد شهور وسنوات، حيث أظهرت دراسة زيادة أربع مرات في متوسط درجات الضغط ما بعد الصدمة لدى الأطفال المعزولين مقارنة بالأطفال غير الخاضعين للحجر الصحي و أشارت دراسة أخرى إلى ان 30٪ من الأطفال الذين كانوا في الحجر الصحي استوفوا معايير اضطراب ما بعد الصدمة.

4.1. تدخلات تعزيز الصحة النفسية للأطفال خلال COVID-19:

- التدخلات العامة

على الرغم من ان جميع وكالات الصحة العالمية والحكومات تعمل بلا كلل لاحتواء الفيروس القاتل، إلا انه لا يزال هناك الكثير الذي يتعين القيام به لمكافحة الآثار العقلية والنفسية للمرض. ومع ذلك، أصدرت العديد من وكالات الصحة العالمية بما في ذلك منظمة الصحة العالمية واليونسيف و AACAP و IACAPAP والعديد من الوكالات الاخرى، إرشادات لمساعدة الآباء على حماية الصحة العقلية لأطفالهم خلال تفشي الوباء. (Imran N.,2020)

تستند هذه الإرشادات حسب (Imran N.(2020) إلى المبادئ الأساسية لطمانة الأطفال وتثقيفهم حول الوضع بطرق مناسبة للعمر، والحفاظ على الروتين اليومي. تتضمن الإرشادات الاخرى تثقيف الأطفال حول الحفاظ على مسافات امنة وممارسة النظافة الشخصية، والاعتراف بضيقهم والإجابة على جميع استفساراتهم بامانة. يجب على الآباء تجنب الانفصال غير الضروري عن الأطفال، وإذا انفصلوا عن الوالدين، فيجب ان يتوفر للأطفال مقدمي رعاية بديلة، ويجب ان يكونوا قادرين على الاتصال بالوالدين بانتظام. يجب تجنب تعرض الأطفال للذعر الذي يثير الذعر في نشر الاخبار على وسائل الإعلام، ويجب تشجيع الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، لتشكيل مجموعات دعم وما إلى ذلك. علاوة على ذلك، يجب أيضًا مراقبة وقت شاشة الأطفال.

- التدخلات الخاصة

- بالنسبة للأطفال الصغار

* إذا كان الطفل يطالب بمزيد من الاهتمام في وقت القيلولة و / أو وقت النوم، فيحاول الوالدين قضاء المزيد من الوقت الجيد معه خلال اليوم، من خلال اخذ فترات راحة لمدة 10 15 دقيقة حيث يركز الوالدان كلياً على الطفل. إلى جانب الاستمتاع بنفخ الفقاعات أو الاستماع إلى الموسيقى أو الغناء / الرقص في المنزل.

* إعداد روتين للعائلة و القيام بإيقاف تشغيل القنوات الإخبارية عندما يكون الأطفال الصغار في الجوار. لتجنب سماع أو رؤية أشياء، صوراً، أو مقاطع فيديو يحتمل ان تكون مخيفة.

* الامتناع عن التحدث عن المواقف المتعلقة بـ COVID 19 مع البالغين الآخرين أو الأشقاء الأكبر سناً من حولهم.

* قد يحتاج أطفال الأصغر سناً إلى مزيد من العناق والعناق أكثر من الأطفال الأكبر سناً. إذا كان الوالدان قلقين بشأن نقل المرض، فإن الجلوس بالقرب منه، أو ربما النوم في نفس الغرفة قد يكون أمراً يستحق المحاولة.

* تشجيع الأطفال الصغار على غسل اليدين بشكل مناسب ومتكرر أو مسح اسطح أي لعبة مرحلة.

* تشجيع دردشة الفيديو حيث تساعد الدردشة المرئية الأطفال الصغار - حتى الأطفال الكبار - على التذكروبناء العلاقات مع أفراد الأسرة وغيرهم من مقدمي الرعاية .

* محاولة الوالدين التحدث عما يحدث على الشاشة أثناء مشاهدة البرامج أو لعب ألعاب الفيديو مع أطفالهم. على الرغم من أن الأطفال قد يتفاعلون مع الشاشات أكثر من المعتاد خلال هذا الوباء، ولكن يجب أن نتأكد من أن لديهم مزيجاً من الأنشطة على مدار اليوم، بما في ذلك وقت القصة / الكتاب واللعب المجاني والأنشطة الفنية وبعض الألعاب النشطة مثل الغموض والركض والقف، نسخ / تقليد إيماءات وجه الطفل أو الجسم أو ركوب دراجة ثلاثية العجلات.

- بالنسبة للأطفال الكبار

* تحديد أوقاتاً لبعض الأنشطة المنتظمة كل يوم مثل الدروس الخصوصية في المنزل أو المكالمات الهاتفية مع صديق أو طهي الوجبات العائلية معاً : حيث يتم القيام بهذه الأنشطة في نفس الوقت كل يوم.

* تأكد من قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق كل يوم، أو القيام ببعض التمارين يومياً. إذا لم يتمكن المرء من الخروج، فيحاول قضاء ساعتين على الأقل بجوار النافذة، والنظر في ضوء النهار، والتركيز على الهدوء.

* التفاعل الاجتماعي مهم في هذا المجال حتى أثناء التباعد الاجتماعي عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

* تجنب فترات القيلولة المتكررة أثناء النهار، خاصة في وقت لاحق من اليوم وإذا كان لا بد من اخذ قيلولة، فاقصر القيلولة 30 دقيقة - بحيث قد تسبب القيلولة صعوبات في النوم في الليل.

* تجنب الضوء الساطع (الأزرق خاصة) مثل شاشات الكمبيوتر والهواتف الذكية في المساء. يعمل ضوء الطيف الأزرق على كبح الهرمون الذي يساعدنا على النوم.

* كما ينصح المراهقين بالالتزام بوقت نوم واستيقاظ ثابت يناسب إيقاعاتهم الطبيعية.

* إذا أصيب الطفل بالحزن لعدم وجود حفلة عيد ميلاد، أو الأحداث الاجتماعية المهمة، فعلى الوالدين التحقق من إحساسه بالحزن والإحباط، و مساعدته على الاعتراف بخسائره، والاستماع بتعاطف إلى أفكاره وشعوره وعواطفه، واستكشف بشكل تعاوني بعض الأمور الممكنة.

- الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة: بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يجب تجنب الاضطرابات المفردة في الروتين اليومي من خلال تشجيعهم على الحصول على جدول يومي للأنشطة التي يمكن القيام بها في بيئة المنزل. يجب الحفاظ على التواصل مع المعالجين والمدارس (Lee J., 2020)
- **الوجوب الصحي** . يجب ان يكون الأطفال في الحجر الصحي قادرين على الاتصال بوالديهم بشكل متكرر. يجب توجيههم للحفاظ على الروتين اليومي ويجب ان يكون لديهم إمكانية الوصول إلى معلومات المرض. يجب أن يكونوا قادرين على الاتصال بأخصائي الصحة العقلية إذا دعت الحاجة (Imran N., 2020)

- بعض الاعتبارات الهامة الأخرى للعائلات

- * القيام بإنشاء بعض الإجراءات الروتينية الثابتة والمتناسقة لرعاية الأسرة بأكملها. غالبًا ما يركز أخصائيو الصحة العقلية على كيف ان روتين وقت النوم ووقت الطعام يساعد الأطفال وحتى الأولياء على الشعور بالامان والتنظيم .
 - * يرى كل من كورتيس. توميلارب س و بيرى. شل (Curtis T, Miller BC, Berry EH (2020) ان تدابير احتواء المرض مثل العزلة الاجتماعية تساعد كثيرا العائلات على قضاء المزيد من الوقت معًا. حيث يشعر الآباء بزيادة التقارب والعلاقة الحميمة مع أطفالهم، لهذا من المهم الاستفادة من هذا الوقت الجيد من خلال قراءة كتاب أو عمل رسومات معهم، وإشراكهم في الأعمال المنزلية مثل التنظيف والطهي، واشغلهم في ألعاب الدخلية وألعاب اللوح والبطاقات لتقليل الضغط والملل بسبب الحجر المنزلي.
 - * خلال الاوقات العصيبة، يحتاج الأطفال إلى علاقة آمنة ومطمئنة وآمنة مع مقدمي الرعاية الذين يمكنهم التعبير عن مشاعرهم واسئلتهم.
 - * استخدم لغة بسيطة ومناسبة من الناحية النمائية (خطة للأطفال الصغار) لشرح الأساس المنطقي للتباعد الاجتماعي، وعدم القدرة على زيارة الأصدقاء / أفر أسرة/ الأجداد، والحاجة إلى ارتداء اقنعة الوجه وما إلى ذلك. يمكن ان تكون بعض العبارات البسيطة الممكنة آيًا مما يلي:
1. لا يمكننا اللعب مع أطفال آخرين مؤخرًا حتى نتمكن من البقاء بصحة جيدة.
 2. نقوم بمسح الأشياء (بما في ذلك مقابض الأبواب والألعاب والأثاث وما إلى ذلك) لفطاسلامة اطفال.
 3. صوحيا ن يرتدي الشل أقنعة.هناك الايونون عمالبرام. عندما يبدوون في الشعور بالتحسن، سيتوقفون عن ارتداء أقنعة.
 4. يمكن لأي شخص ان يمرض في اي وقت. إذا مرضت انت او جدك / جدتك، فستعتني الام والاب بكم جميعًا جيدًا حتى نتحسن جميعًا .
- وفي الأخير نقول ان المجتمع ككل يحتاج إلى لعب دور فعال لضمان دعم الفئات الضعيفة مثل الأطفال والمراهقين وكبار السن خلال هذا الوقت الصعب من خلال التغطية الإعلامية المسئولة وإتباع إرشادات التباعد الاجتماعي من قبل الحكومة. ويجب على الوالدين ومقدمي الرعاية الاعتناء بانفسهم ايضًا. إذا كانوا واثقين وخاليين من الإجهاد، فقد يكونوا قادرين على توجيه وتعليم وحماية أطفالهم بشكل أكثر فعالية وكفاءة.

4.الخلاصة

إن تجاهل الآثار النفسية الفورية وطويلة المدى لوباء COVID-19 سيكون كارثيًا، خاصة بالنسبة للأطفال والشباب، الذين يمثلون ما يقرب من 70 % من السكان في الجزائر، لهذا يجب أن تركز التدخلات على تنمية القدرة على الصمود لدى الأطفال المراهقين من خلال التوصل الأفضل لمعالجة مخاوفهم، وتشجيع الروتين والأنشطة البدنية، واتخاذ التدابير للتخفيف من الشعور بالوحدة. كما يحتاج الآباء إلى الاعتناء بصحتهم العقلية، واستراتيجيات المواجهة، ونموذج السلوك النفسي الإيجابي من أجل دعم الأطفال والمراهقين لتجاوز هذا الوقت الصعب.

References

- Assari, S., Habibzadeh, P., (2020). *The COVID-19 Emergency Response Should Include a Mental Health Component*. Arch. Iran. Med. 23, 281–2. doi: 10.34172/aim.2020.12.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. The Lancet. 2020. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S.(2020). *Lancet Child & Adolesc Health*. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30096-1 18.
- Curtis T, Miller BC, Berry EH. (2000). *Changes in reports and incidence of child abuse following natural disasters*. Child Abuse Negl.;24(9):1151-1162. Doi : 10.1016/S0145-2134(00)00176-9.
- Dalton L, Rapa E, Stein A. (2020). *Protecting the psychological health of through effective communication about COVID-19*. Lancet Child Adolesc Health. Doi : 10.1016/S2352-4642(20)30097-3.
- Davis D, Clifton A. (1995). *Psychosocial theory: Erikson*. Haverford University, Department of Psychology Web site: <http://www.haverford.edu/psych/ddavis/p109g/erikson.stages.html>.
- Fiorillo, A., Gorwood, P. (2020). *The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice*. Eur Psychiatry. 63, e32. doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35.
- Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, al.(2020) *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic*. J Pediatr.. Doi : 10.1016/j.jpeds.2020.03.013.
- Honig AS. *Secure relationships: Nurturing infant/toddler attachment in early care settings*. National Association for the Education of Young Children, NW, Washington, DC 20036-1426 2002.
- Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z.(2020). *Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic*. Pak J Med Sci. 2020;36(COVID19-S4):COVID19-S67-S72. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>.
- Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L.(2020). *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19*.
- Lee J.(2020). *Mental health effects of school closures during COVID-19*. Lancet Child Adolesc Health. doi: 10.1016/ S2352-4642(20)30109-7.

Rath B, Donato J, Duggan A, Perrin K, Bronfin DR, Ratard R, et al.(2007). *Adverse health outcomes after Hurricane Katrina among children and adolescents with chronic conditions*. J health Care Poor Underserved. 18(2):405-417.
doi: 10.1353/hpu.2007.0043.