

## إدارة أزمة فيروس كورونا COVID-19 من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر الصحي المنزلي

### Corona COVID-19 Crisis Management by Promoting Mental Health Under Domestic Quarantine

د.بحري صابر، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2/الجزائر

Dr.bahri saner, Mohamed Lamine Dabaghine Setif 2 university –  
Algeria

**ملخص:** لقد اجتاحت فيروس كورونا COVID-19 العالم أين إنتشر الفيروس في كل دول العالم، وقد صاحب هذا الإنتشار العديد من الإجراءات التي إتخذتها الكثير من الدول من أجل محاصرة الفيروس ومنع إنتشاره، والتي من بينها الحجر المنزلي الذي يستلزم إلتزام الأشخاص به بالبقاء في منازلهم، ولأن هذا الإجراء الإحترازي جد مهم لمواجهة الفيروس، فإن لديه الكثير من النتائج التي يمكن أن تترتب لدى الأشخاص، وهو ما قد يؤثر على صحتهم النفسية، لذا فمن المهم جدا في هذه المرحلة معرفة أهم الإجراءات التي يمكن للأشخاص إتخاذها من أجل تعزيز الصحة النفسية لديهم لمواجهة وإدارة أزمة فيروس كورونا COVID-19، وهو ما سنحاول في هذا المقام معرفته والإطلاع عليه، من خلال جملة من الإقتراحات التي يمكن أن تساعد في تعزيز الصحة النفسية لديهم.

**الكلمات المفتاحية:** فيروس كورونا COVID-19، الصحة النفسية، تعزيز الصحة النفسية، الحجر الصحي المنزلي، إدارة الأزمة.

**Abstract:** The COVID-19 virus has swept the world where the virus has spread in all countries of the world, and this spread has been accompanied by many measures taken by many countries in order to besiege the virus and prevent its spread, among which is the home quarantine that requires the commitment of people to stay in their homes, and because This precautionary measure is very important to confront the virus, as it has many consequences that can be caused by people, which may affect their mental health, so it is very important at

this stage to know the most important measures that people can take in order to enhance their mental health to meet and manage COVID-19 Corna virus crisis , Which we will try in this regard to know and see it, through a number of suggestions that can help in enhancing their mental health.

**Key Words:** COVID-19 Curna Virus, Mental Health, Mental Health Promotion, Quarantine Domestic, Crisis Management.

### مقدمة:

بدون سابق إنذار وجدنا أنفسنا في ظل الحجر الصحي مع إنتشار رهيب لفيروس كورونا COVID-19 وهو ما جعلنا نخضع للحجر المنزلي وهو خيار أكيد لم نختره كيف لا ونحن إعتدنا أن لا نجلس في المنزل إلا وقت معين، لكن الواقع اليوم يجعل من أخذ الحيطه والحذر أمرا جد ضروريا، لا بد أن نكون أكثر وعيا من أي وقت مضى، لأننا بهذا السلوك لا نحمي فقط أنفسنا بقدر ما نحمي عائلاتنا والمحيط الذي نعيش فيه، اليوم على الجميع أن يتحلى بالمواطنة والمسؤولية التي ينبغي في ظلها حجر نفسه إراديا أو إجباريا، على الرغم من صعوبة الأمر بالنسبة للجميع، أطفال، رجال، نساء، شيوخ، لأننا لم نعتد على هذه الحياة، لم نألف التباعد الإجتماعي خاصة وأن الإنسان كائن إجتماعي بالدرجة الأولى، لكن الوضع الراهن الذي فرض على الكثير من الدول هذا الحجر وجب علينا صراحة أن نعي المسؤولية الملقاة علينا، وفي ظل ذلك علينا أن نقوم بتعزيز صحتنا النفسية بتغيير السلوكيات التي نقوم بها في المنزل، لأن العناية بالصحة النفسية وتعزيزها في الوقت الراهن أمر في غاية الأهمية بالنظر لما نعيشه اليوم.

إن الفرد في حالة تمتعه بالصحة النفسية يكون قادرا على تحقيق العديد من الأمور المتعلقة به، أين يستطيع أن يستغل جميع قدراته وطاقاته إلى أقصى حد ممكن، كما يكون قادرا على مواجهة مختلف المتطلبات الحياتية والمواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته، ذلك أن إمتلاك الفرد أحد ميكانيزمات التوافق يعد مؤشرا على الصحة النفسية لدى الفرد، ولعل إمتلاك الصحة النفسية اليوم من شأنه إدارة الأزمة المتعلقة بفيروس كورونا COVID-19، أين يمكن إعتبارها عاملا مساعدا على التغلب ومواجهة الفيروس وإدارة الأزمة في حدا ذاتها من قبلنا.

الصحة النفسية لا تدفع الفرد فقط لبذل أقصى حد ممكن من المجهود وإستغلال الفرد بدون أي هدف، لكنها في الحقيقة تسعى لجعل الفرد يعيش بسلام وراحة نفسية ويكون متوافقا في مختلف مجالات الحياة، فهي بذلك تحقق للفرد ذلك السلام الداخلي والأمن النفسي الذي يبحث عنه الإنسان في حياته يوميا طلبا للراحة والسعادة مبتغى أي إنسان، واليوم نحن نبحث عن السلام الداخلي أكثر من أي وقت مضى بالنظر لمخاوفنا المتعددة تجاه ما يحصل لمختلف دول العالم جراء هذا الفيروس خاصة وأن الأخبار التي نسمعها غير مطمئنة للأسف.

إن أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية هو التحكم في الأزمات وإدارتها بشكل جيد، فكلما كان الفرد قادراً على إدارة أزماته الحياتية كان أكبر صحة نفسية، ذلك أن عملية إدارة الأزمة تتضمن عملية التوافق والتأقلم مع مختلف العوامل التي أحدثت الأزمة أي أن الفرد الذي يحسن التعامل مع مسببات الأزمة هو أكثر توافقاً ومنه أكثر صحة نفسية من الفرد الذي لا يحسن التعامل مع أزماته الحياتية، وهذا ما يمكن ملاحظته في حياتنا اليومية أين نجد الفرد الذي لا يتقن فن التعامل مع الأزمات التي تعترضه سواء بالتضخيم من قيمة الأزمة أو عدم تقبلها ما يجعله يعيش مرحلة من التوتر لا يحسد عليها ويدفع ثمنها غالياً من خلال صحته النفسية، كما أن القلق بشأن تلك الأزمة يجعله يعيش مرحلة سوداء كان أساساً في غنى عنها إذا أحسن التعامل، لذا فالإشكالية الحقيقية هي صراحة في كيف نتعامل مع هذا الوباء العالمي؟ وكيف يمكننا كأشخاص أن ندير هذه الأزمة التي نعيشها لأول مرة في حياتنا؟

إن حسن التعامل مع هذه الأزمة من شأنه أن يخفف علينا الكثير من التوتر والكثير من الضغط والقلق نتيجة مخاوفنا الكثيرة جراء ما يحصل، وهنا يمكن القول أن ما يحدث يمكن إستغلاله لصالحنا إذا ما توفر لدينا التفكير الإيجابي في ما يحدث، خاصة وأنه لا يوجد حل غير عملية التقبل والمضي قدماً بحثاً عن السلام الداخلي الذي من شأنه أن يعزز مقاومتنا لهذا الفيروس حفاظاً على صحتنا النفسية.

### مشكلة الدراسة:

لقد لاحظت للأفق اليوم أحد أهم المشكلات التي تواجه الإنسان اليوم وهي فيروس كورونا الذي بدأ كأول محطة من أوهانا بالصين ينتشر لباقي دول العالم ويصل العالم العربي بداية من دول الخليج العربي التي سجلت أول حالاته ليصل إلي بلدان المغرب العربي ليمس كل من ليبيا، تونس، الجزائر، المغرب وموريتانيا، وبهذا الانتشار الرهيب وفي ظل غياب أي لقاح أو دواء لهذا الفيروس تبقى الوقاية هي غير علاج حيث أكدت المنظمة العالمية للصحة ومختلف الدول التي إنتشر فيها هذا الوباء أن الحل الأمثل لمحاصرة هذا الفيروس والتقليل من حدة إنتشاره هي الحجر المنزلي المتمثل في البقاء في المنزل وعدم الخروج إلا لقضاء الحاجات القصوى، أين باشرت الكثير من الدول في فرض عقوبات وغرامات مالية لكل من لا يلتزم بالحجر المنزلي وتتضاعف هذه العقوبات التي بدأ تطبيقها في بعض الدول التي عرف فيها إنتشار الوباء حداً لا يستهان به.

إن الحجر المنزلي كمصطلح جديد يتم تداوله اليوم والذي يعني إلترام كل أفراد الأسرة المنزل وعدم الخروج منه إلا للضرورة، أين يكون الخروج بدافع قضاء حاجات أساسية ويكون هذا الخروج إما بتصريح من قبل الهيئات الرسمية في الدولة أو بإثبات يقدمه صاحبه للخروج، ولأن لا يوجد حل اليوم وفي ظل هذه الأزمة إلا الحجر المنزلي، فإن هذا الحجر في واقع الأمر ليس بالأمر السهل ذلك أن الإنسان متعود طيلة حياته على الخروج خارج المنزل إما للعمل أو لقضاء

حاجاته أو للترفيه عن النفس، فالإنسان بطبعه كائن إجتماعي ومن الصعب جيدا أن يعزل عن الآخرين ويعيش في ظل التباعد الاجتماعي.

ولأنه من المهم أن يتمتع جميع الأفراد الصغير والكبير، أصحاب الجسم السليم والمرضى، الذكر والأنثى، التلميذ، الأب والأم، والعامل والمعلم وأصحاب المهن، وكل الأفراد بالصحة النفسية فهي موضوع يمس كل إنسان ويتصل به، فمن منا لا يود أن يتمتع بنمو الشخصية والسلوك الإجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها، والتمتع بالسعادة، وأن يخلو من جميع الأعراض والأمراض النفسية والجسمية، ويمكن القول أن الصحة النفسية هدف يسعى إليه كل فرد وأمنية يود تحقيقها(أمنة يس موسى أحمد، 2010، ص57).

لذلك فإن التركيز على الصحة النفسية أصبح يشكل أولويات، فالصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقومه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطنا صالحا(مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري، 2012، ص43).

وفي ظل الحجر المنزلي أصبحا لزاما علينا كمختصين في علم النفس أن نساهم حسب تخصصنا في إيجاد الآليات التي من الممكن أن تلعب دورا محوريا في عملية تعزيز الصحة النفسية للأشخاص في ظل الأزمة، وهو ما سنحاول أن نقدمه من خلال الإجابة على تساؤل جد مهم في هذه المرحلة وهو: كيف يمكن أن ندير أزمة فيروس كورونا COVID-19؟ ما هي المقترحات والإرشادات التي يمكن أن نقدمها لتعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي؟

#### أهداف الدراسة:

-تحديد آليات إدارة أزمة فيروس كورونا COVID-19

-تقديم مجموعة من المقترحات لإدارة أزمة فيروس كورونا Covid-19.

-تقديم مجموعة من المقترحات لإدارة أزمة فيروس كورونا Covid-19.

-تنوير الأشخاص بأهمية تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر الصحي.

#### أهمية الدراسة:

تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تهتم بمجال تعزيز الصحة النفسية في ظل إنتشار فيروس كورونا وهي تحاول أن تقدم مجموعة من الإقتراحات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية للأسر في ظل الحجر المنزلي، وهي تكتسي أهمية من حيث أهمية الموضوع حديث الساعة اليوم من جهة، وكذا الأهمية العلمية من حيث مساهمة الباحث في خدمة المجتمع من

جهة ثانية، ولقد جاءت هذه الدراسة لتبيان أهمية البحث العلمي وما من شأنه أن يقدمه كل باحث وفق حقل تخصصه في المساهمة في مجابهة إنتشار هذا الفيروس خاصة وأن الحجر المنزلي اليوم هو الوقاية الوحيدة التي يمكن للأشخاص إتباعها في ظل غياب أي علاج أو دواء أو لقاح لتبقى الوقاية خير علاج والتي يكون عنوانها الحجر المنزلي الذي وجب إتباعه وهو ما يؤكد الوعي الصحي الذي يسلتزم التحلي به في هذه المرحلة.

### تحديد مصطلحات الدراسة:

#### إدارة الأزمة:

هناك بعدين للأزمة هما:

البعد الأول: مأزق الأزمة الحاد: ويتمثل هذا البعد فيما يخلفه ضغط الأزمة من مأزق حاد لمتخذ القرار في الكيان الصحي، ويضعه في موقف لا يحسد عليه.

البعد الثاني: إنكسار العلاقة التاريخية المعتادة: ويتعلق هذا البعد بالخروج عن كل ما هو معتاد أو مألوف بين أطراف الأزمة، وبالتناقض والتعارض الحاد بين المصالح والإلتزامات التي كانت سائدة قبل حدوث الأزمة، وبين تلك التي تسودها أثناء الأزمة وإشتدادها(محمد رشاد الحملاوي، 1997، ص23).

أما إدارة الأزمة فنعي بذلك فن التعامل مع الأزمة، وهي عملية صنع القرار تحت ظروف غير طبيعية، أو هي كيفية التغلب على الأزمة بالأدوات العلمية والإدارية المختلفة وتجنب سلبياتها والإستفادة من إيجابياتها وعلى مستوى الدولة فإن إدارة الأزمة تعني رفع كفاءة وقدرة نظام صنع القرار على المستويين الفردي والجماعي، وسياسيا تعني التلاعب بعناصر الموقف بما في ذلك التلويح بإستخدام القوة بشكل يضمن المصالح القومية دون التورط في صدام عسكري مسلح(نصير مطر كاظم الزبيدي، 2010، ص ش).

ومن الناحية الإجرائية في هذه الدراسة فإن إدارة الأزمة هي فن التعامل مع الحجر المنزلي الذي يلتزم به الأفراد في ظل إنتشار فيروس كورونا، وهي مختلف الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الفرد للتحكم في مختلف سلوكياته والتعامل مع الأزمة التي يمر بها بما يحافظ على صحته.

#### الصحة النفسية:

تعني الصحة النفسية التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية(عبد العزيز، القويصي، 1952، ص6)، وهي تتضمن بذلك التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله

شعوره بالسعادة والراحة النفسية (عبد الغني، صلاح الدين، 2000، ص33)، فالصحة النفسية تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي للفرد الذي يتطلب عملية التكيف مع البيئة بمكوناتها والذي يعني تقبل الفرد لذاته.

### تعزيز الصحة النفسية:

إن عملية تعزيز الصحة النفسية في أي بلد أو مجتمع يتطلب من القادة والناس في المجتمعات المحلية فهم قيمة الصحة النفسية وخيارات ترويجها (Helen Herrman, Eva Jané, 2012, p3)، ولعل فهم قيمة الصحة النفسية وأهميتها لدى الكثير من الدول العربية والتي من بينها الجزائر هو الشيء الغائب، إذ نلاحظ أن هناك اهتمام بالصحة العامة في ظل غياب الإهتمام بالصحة النفسية التي تترجم بغياب الهياكل الخاصة بالصحة النفسية بالمقارنة بالصحة العامة، وهو ما يؤكد ذلك التغييب للجانب النفسي للأفراد بالرغم من أهميته.

وكثيرا ما يشار إلى تعزيز الصحة النفسية للصحة النفسية الإيجابية، ويهدف تعزيز الصحة النفسية للتأثير على محددات الصحة العقلية وذلك بزيادة الصحة النفسية الإيجابية، للحد من عدم المساواة وبناء الرأس مال الإجتماعي في محاولة لتضييق الفجوة في التوقعات الصحية بين الدول والجماعات (إعلان جاكرتا لتعزيز الصحة)، وهي تعني بذلك مختلف أنشطة تعزيز الصحة النفسية بتوفير الظروف الإجتماعية والبيئية التي تمكن الفرد من النمو النفسي الأمثل، وتشمل مبادرات الأفراد في عملية تحقيق الصحة النفسية الإيجابية، تعزيز نوعية الحياة والتمكين، والوقاية من الإضطرابات النفسية والتي تعتبر واحدة من أهداف ونتائج إستراتيجية تعزيز الصحة النفسية (WHO Library Cataloguing-in-Publication Data , 2004, p16)، فتعزيز الصحة النفسية هو الجانب الإيجابي للصحة النفسية والتي من خلاله تتم عملية توفير البيئة الملائمة للأفراد للعيش في بيئة نفسية آمنة، بما يضمن لهم نمو نفسي سليم في ظل الظروف التي يعيشها الأفراد في مختلف المجتمعات.

### فيروس كورونا:

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عددا كبيرا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض ض فيروس كورونا كوفيد-19 (فيروس كورونا المستجد Covid-19، 2020، ص4).

## أعراض فيروس كورونا:

قد تظهر علامات وأعراض مرض فيروس كورونا 2019 بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض له، وقد تشمل ([https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-\(conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963](https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-(conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963))

-الحُمى

-السعال

-ضيق النَّفَس أو صعوبة في التنفس

يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

-التعب

-الأوجاع

-سيلان الأنف

-التهاب الحلق

يمكن أن تتراوح شدة أعراض مرض فيروس كورونا 2019 بين خفيفة جدًا إلى حادة. لا تُظهر الأعراض على بعض الأشخاص. قد يكون الأشخاص الأكبر سنًا أو من لديهم حالات طبية أصلاً، مثل السكري وأمراض القلب والرئة، أكثر عرضة للإصابة بدرجة حادة من المرض. وهذا مشابه لما يحدث عند الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الأخرى، مثل الإنفلونزا.

## الخطوات الوقائية لفيروس كورونا:

هناك العديد من الخطوات التي يمكن إتباعها من قبل الأشخاص للوقاية في فيروس كورونا في ظل غياب أي علاج أو لقاح وتتمثل أهم هذه الخطوات فيما يلي:

**البقاء في المنزل:** يجب تقييد الأنشطة خارج المنزل باستثناء ذهابك إلى المركز الصحي للحصول على الرعاية الصحية، لا تذهب للعمل أو إلى المدرسة أو إلى الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل.

**إعزل نفسك عن أسرتك داخل المنزل:** من المهم جدا أن تبقى معزولا عن أسرتك داخل المنزل قدر الإمكان، حيث يتوجب البقاء في غرفة منفصلة داخل المنزل، كما يتوجب استخدام حمام منفصل إذا كان ذلك متوفرا.

**وضع كمامة:** يتوجب على المريض المحتمل إصابته بالفيروس وضع الكمامة عند زيارته للمركز الحي، وإذا لم يتمكن من ذلك يتوجب على الناس المحيطين به في المنزل وضع الكمامة أثناء وجودهم معه في الغرفة.

**إستخدام المناديل الورقية:** تغطية الفم والأنف بالمناديل الورقية عند السعال أو العطس والإلتزام برمي المناديل المستخدمة في القمامة، ومن ثم غسل اليدين فورا بالماء والصابون.

**غسل اليدين:** إغسل يديك جيدا بالماء والصابون من وقت لآخر، أو استخدام أي مطهر يحتوي على الكحول في حال عدم توفر الماء والصابون وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم بأيدي غير نظيفة.

**تجنب مشاركة الأواني المنزلية:** يجب أن تتشارك مع أفراد أسرتك أو زملائك بالسكن في الأواني المنزلية مثل: الأطباق، والأكواب، وأواني الأكل، والمناشف، السرير أو أدوات منزلية أخرى، بعد استخدام هذه الأواني عليك تنظيفها جيدا بالماء الساخن والصابون(مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، دس، ص7-8).

إن مختلف هذه الخطوات الوقائية التي أكدتها المنظمة العالمية للصحة تؤكد تلك الخطورة التي يكتسبها هذا الفيروس والتي جعل من كل الدول تتجه إلى الحجر المنزلي من أجل محاصرته والتقليل منه خاصة في ظل إرتفاع الأشخاص المصابين بالفيروس والذي يتم تسجيله يوميا، ما يجعل من الوقاية لحد الآن هي الوسيلة الوحيدة للتغلب على هذا الفيروس.

### المنهج المستخدم في الدراسة:

بالنظر لطبيعة الموضوع المراد تناوله فلقد تم إستخدام المنهج الوصفي لأنه الأنسب في مثل هذه الدراسات أين يتم وصف تحليل الظاهرة ودراستها، ويعرف المنهج الوصفي بأنه" أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة(محمد عبيدات وآخرون، 1999، ص46)، أين قمنا بمحاولة تحليل الظاهرة وتقديم مقترحات بشأنها، أين تم ذلك بناء على ملاحظة الواقع ووصفه ومحاولة تحليله لتقديم مقترحات في مجال الدراسة.

## المقترحات والإرشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي:

إن الحجر المنزلي الذي أصبح إجباري وأضحى أمرا واقعا وجب التعامل معه من خلال العديد من الإستراتيجيات والفنيات التي يمكن من خلال محاصرة الفيروس من جهة، بالإضافة إلى أنه من المهم جدا تعزيز صحتنا النفسية لزيادة المناعة، وهو أمر يمكن بالإعتماد على عدة مقترحات وإرشادات من شأنها تعزيز الصحة النفسية لدينا.

ومن خلال إطلاعنا على مختلف ما يعانیه اليوم الأشخاص نتيجة الحجر المنزلي خاصة ما تعلق بالفراغ، مما جعل من المهم جدا إدارة الوقت الجيد وحسن تسييره، وسنحاول أن نقدم مجموعة من الإقتراحات والإرشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي الذي نعيشه اليوم، مع العلم أن مختلف هذه التدخلات والمقترحات من شأنها تعزيز صحتنا النفسية، ويمكن ذكر هذه التدخلات أو المقترحات فيما يأتي:

**تقبل الحجر:** إن البداية الأولى للصحة النفسية تكمن في قبول الحجر الذي نعيشه لكي نحصل على السلام الداخلي والأمن النفسي، فعلية رفض الحجر ستؤزم سلوكياتنا السلبية بعدم التقبل وهو ما يجعلنا نقاوم الحجر ويؤدي بنا للقيام بسلوكيات خاطئة ندفع ثمنها نحن أو عائلتنا مستقبلا، لذا من المهم تقبل الحجر وتعويد النفس على ذلك بتبسيطه، فالحجر هو ليس عقوبة للنفس كما يعتقد الكثير بل هو سلوك إيجابي يقوم به الإنسان الواع والمسئول، فالحجر هو فرصة لإكتشاف الذات وقدراتها على التحمل والصبر وعلى إيجاد بدائل للقيام بأنشطتها وفق ما هو متاح إنه تحدي للنفس للنجاح وإبراز وتحقيق الذات.

**تجنب الإدمان على الأخبار الخاصة بالفيروس:** الكثير منا في المنزل يضع القنوات الإخبارية ويتابعها على مدار الساعة وهو ما يسبب له نوعا من القلق والتوتر الذي هو في غنى عنه ذلك أن الإدمان على الأخبار التي تبثها مختلف القنوات من جهة أو مواقع التواصل الإجتماعي تسبب نوعا من القلق والتوتر الذي قد يسبب حالة من الإكتئاب نتيجة الإفراط في هذه الأخبار خاصة وأن مختلف الأخبار التي تبث هنا وهناك كلها تتعلق بعدد الإصابات والحالات وتركز على الأمور السلبية بدلا من الأخبار الإيجابية كعدد الذين تم شفاؤهم والذين تخطوا مرحلة الخطر من هذا الفيروس.

**تجنب تصديق الإشاعات:** تبرز للأسف في مثل هذه الأزمات الكثير من الإشاعات التي تغذيها أطراف مختلفة سواء بحسن نية أو سوء نية وتنتشر مثل الهشيم في مواقع التواصل الإجتماعي، وهو ما يربك الكثير منا والكثير منا يعيد نشرها رغم عدم التأكد من المعلومات ومدى موضوعيتها وصدقها، وهذا الأمر يزيد من درجة التوتر لدى الكثير منا، خاصة وأن أغلبية هذه الإشاعات سلبية وهي بذلك تمس مستوى الصحة النفسية لنا وتؤثر سلبا أين تشكل أحد عوامل الإحباط لدينا، لذا من المهم تجنبها في هذه المرحلة وعدم تصديقها.

**التركيز فقط على المعلومات الصادرة من الهيئات الرسمية:** يتم تداول الكثير من الأخبار والمعلومات حول الفيروس في الكثير من المواقع عن طريق الصور أو الفيديوهات المترجمة رغم أن الكثير منها يحمل معلومات خاطئة أو ترجمة غير صحيحة وهو ما يغذي الإحباط لدينا نتيجة هذه المعلومات الغير صحيحة، لذا من المهم إستيقاظ المعلومات من مصادرها الرسمية، سواء تعلق الأمر بالإحصائيات الخاصة بتطور الفيروس أو عدد الإصابات الجديدة أو طرق الوقاية والرعاية الصحية في مثل هذه الظروف.

**تجنب الإفراط في استخدام مواقع التواصل الإجتماعي لأنها سبب مباشر في الإكتئاب:** على الرغم من أهمية مواقع التواصل الإجتماعي في هذه المرحلة للتقليل من الضغط الذي نعيشه في ظل الحجر الصحي لكن من المهم ترشيد الاستخدام لا إفراط ولا تفريط، لأن الاستخدام الدائم والمستمر على مدار اليوم سيؤدي لشعور غريب يكتنف الإنسان ويؤدي مباشرة لشعوره بالملل والروتين والقلق وهو ما يسبب له نوع من الإحباط النفسي الذي قد يدخله لمرحلة من الإكتئاب في هذا الوقت، لذا من المهم استخدامها بعقلانية.

**تنويع الأنشطة المنزلية:** إن محاربة الملل والروتين في المنزل لن يكون إلا من خلال تنويع الأنشطة في المنزل رغم صعوبة الأمر لكن من المهم أن نحاول خلق أنشطة مختلفة في المنزل نقوم بها سواء فرادى أو مع الأسرة أو مع الأطفال من أجل القضاء على الروتين والملل ومنه تجنب الإحباط النفسي العدو الأساسي للحجر، وتكون هنا الأنشطة حسب هواية كل فرد وما يرغب فيه.

**إدارة الوقت:** من المهم هنا أن نعرف كيف ندير وقتنا في نشاطات مهمة بالنسبة لنا، فإستغلال الوقت مهم في هذه المرحلة التي لا نعرف لحد الآن مدتها، ويكون ذلك بتقسيم الوقت بين الراحة والقيام بالأنشطة اليومية، خاصة وأنه يمكن إستغلال الوقت في إنجاز الكثير من الأعمال العالقة التي لا تزال تنتظرنا، ويكون ذلك حسب عمل كل فرد منا.

**تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال:** ليس من السهل على الأطفال الذين تعودوا الخروج للعب خارج المنزل أن يبقوا داخل المنزل وهو أمر صعب عليهم للغاية فإن كنا كراشدين نعي جيدا قيمة وأهمية الحجر فإن الأطفال لا يعلمون ذلك، لذا من المهم مصارحتهم بالأمر وإعلامهم بأهمية وضرورة الحجر الصحي وفق لغة الأطفال بتبسيط الأمور لديهم مما يجعلهم يتقبلون نوعا ما الحجر المنزلي، ويمكن تعزيز الصحة النفسية للأطفال ببرمجة نشاطات يومية لديهم يقومون بها للقضاء على الملل والروتين، وهنا تقع المسؤولية على الوالدين للقيام بذلك بتنويع الأنشطة على مدار الأسبوع مما يسمح لهم باللعب في المنزل دول ملل وروتين، أين يمكن تقسيم الوقت بين التلفاز واللعب والنشاطات الهادفة كالرسم، والغناء.

**تجنب منح الأطفال الهواتف النقالة لأنها تؤدي بهم للقلق:** العدو الأساسي للقلق لدى الأطفال هو الإكثار من استخدام الهواتف النقالة ذلك أن كثرة الاستخدام تؤدي بهم للشعور بالملل والروتين وتتمى لديهم العنف وهو ما يشعروهم بالإحباط النفسي يخلق لديهم جوا نفسيا غير مريح، لذا من المهم تنظيم الوقت بالنسبة لحصولهم على الهواتف النقالة، ومن المهم جدا تقليل استخدامها بالنسبة للأطفال في هذه المرحلة، فالمختصون دائما يحذرون من استخدامها في الوقت العادي فما بالك اليوم إن استخدامها يعد أمر خطير للغاية لذا من المهم تجنبها بتاتا أو التقليل من استخدامها.

**الإهتمام ورعاية المسنين:** تتناقل وسائل الإعلام للأسف أخبارا تركز على أن الموت دائما يصيب المسنين خاصة الذين يعانون من الأمراض المزمنة وهو أمر غير مقبول لأنه فيه نوع من الإحباط وزيادة القلق لهؤلاء المسنين، لذا من المهم أولا إبعاد المسنين عن مثل هذه الأخبار السلبية، كما أنه من المهم العناية بهم ورعايتهم من خلال الحديث معهم خاصة وأن المسنين في هذه المرحلة يحتاجون الحديث أكثر من أي فئة أخرى للتقليل من الخوف لديهم.

**تغيير الملابس:** الكثير منا يعتقد أنه ما دام لا يخرج من المنزل فهو يحافظ على نفس الألبسة بل إن الكثير منا يرتدي ألبسة النوم ولا يغيرها وهو مؤشر سلبي سواء بالنسبة على صحتنا النفسية أو على الصحة النفسية للمحيطين بنا لذا من المهم تغيير الألبسة وعدم الإكتفاء فقط بإرتداء الألبسة الخاصة بالمنزل والنوم، فالملابس الزاهية الألوان والتي تدل على الفرج مهمة جدا للغاية اليوم وهي تزرع لدينا الأمل، وتنب فينا نوعا من الراحة النفسية، ولا تؤدي بنا إلى الروتين فيقاء الأسرة مثلا بنفس الألبسة هو مؤشر سلبي وباعث على الإحباط النفسي لذا من المهم إحداث التغيير الإيجابي في اللباس مما يساعدنا على الإحساس بأن هناك تغيير في الأيام مما يبعث فينا الأمل والراحة النفسية من خلال هذا السلوك.

**الحديث الإيجابي داخل المنزل:** من المهم تجنب الأحاديث السلبية داخل المنزل، فالأمر مهم أن نعرف تطور الوضع الصحي لدينا وتطور الفيروس ومدى إنتشاره لكنه أيضا من المهم أيضا أن لا يكون محور كل حديثنا الفيروس من خلال الأخبار المنتشرة، وهو سلوك خاطئ أن تكون كل أحاديثنا حول الفيروس لأن ذلك سيجعل ذاكرتنا تعمل فقط على إلغاء باقي المعلومات والتركيز على الفيروس وهو سبب لنا حالة من الإحباط فمن المهم تغيير الحديث بالتركيز على الأمور الإيجابية في حياتنا مما يعزز صحتنا النفسية ويثبتها في مستوى مقبول في ظل الأزمة التي نعيشها.

**التفاعل الإجتماعي مهم في هذه المرحلة:** يعد التفاعل الإجتماعي شرط أساسي لتحقيق الصحة النفسية، ولأنه اليوم غير ممكن في ظل هذه الظروف لكن مع التطورات الحاصلة اليوم يمكن استخدام التكنولوجيات الحديثة للتفاعل الاجتماعي مع التركيز أن يكون الحديث الدائر في تلك التفاعلات إيجابي وليس الحديث فقط عن الأمور السلبية أين نلاحظ أن الكثير يركز في حديثه

عن الفيروس متناسيا أن هناك أمور إيجابية في حياتنا يمكننا الحديث عليها ويمكن إستغلال التفاعل الإجتماعي لتوثيق العلاقات عن طرق مختلف الوسائل المتاحة لدينا، مع ضرورة عدم الإفراط في إستخدامها لأن كل شيء يزيد عن حده ينقلب ضده.

**بناء علاقات إجتماعية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي:** يتجه الكثير في هذه المرحلة للإغلاق والإنعزال عن الناس وهو سلوك إنطوائي غير مقبول فمن المهم في هذه المرحلة بناء علاقات إجتماعية جديدة وفق إهتمامات كل شخص، أين يمكن التعرف وتبادل المعلومات والمعارف وتوثيق الصداقات عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، فبناء هذه العلاقات يجعل الفرد يعيش نوعا من التفاعل الاجتماعي الافتراضي الذي يشعره بأنه قادر على بناء العلاقات الاجتماعية رغم الظروف وهو ما يحقق له نوعا من الراحة النفسية التي تعد جد مهمة اليوم لبناء وتعزيز الصحة النفسية اليوم.

**الإعتماد على نظام غذائي صحي:** يتجه الكثير بالنظر للحجر المنزلي الذي نعيشه إلى الإفراط في الأكل وهو سلوك خاطئ ووجب تجنبه، لأنه من المهم أن يكون نظامنا الغذائي صحي، فمن المهم تقوية جهازنا المناعي اليوم أكثر من أي وقت مضى بالإعتماد على نظام صحي يساعد الجهاز المناعي أن يكون مستعد، ويكون ذلك من خلال عدم الإفراط في الأكل الغير مفيد فمن المهم الإبقاء على نفس سلوكياتنا الغذائية وفق الوجبات المعتادة، وتجنب الأكل الغير صحي الذي من شأنه أن يزيد من خمولنا وكسلنا.

**تجنب النوم الكثير:** الكثير منا يسلك سلوك خاطئ بالنوم المفرط طيلة هذه الأيام، وهو أمر غير مقبول لذا من المهم تجنب النوم الكثير الذي يسبب لنا نوع من الخمول البدني والروتين وقد يكون بداية للإكتئاب، لذا من المهم تجنب النوم المفرط، لأن الجسم عليه أن يقوم بالحركات المعتادة حفاظا على جاهزيته ونشاطه المعتاد تجنبنا لأي إحباط نفسي يؤزم صحتنا النفسية ويدفعنا للإكتئاب في هذه المرحلة.

**القيام بالتمارين الرياضية المنزلية:** إن البقاء في المنزل يجعل من القيام بالتمارين الرياضية المنزلية ولو مجرد حركات أمر مهم للغاية لتجنب الكسل والروتين من جهة، ولصرف الطاقة الجسدية من جهة أخرى لمنع بقائها في الجسم لأنها ستلعب دروا سلبيا أن لم يتم إستغلالها، لذا مهم للغاية القيام بهذه التمارين سواء بشكل فردي أو بشكل جماعي مع الأسرة والأطفال ويعد ذلك نشاط إيجابي يعزز العلاقات داخل الأسرة ويطورها لذا يمكن إستغلال الحجر في مثل هذه التمارين التي من شأنها تعزيز صحتنا النفسية لأنها تقضي على القلق والروتين.

**القيام بالأعمال والأنشطة مهم للغاية:** الكثير منا قد يضطر في هذه المرحلة للعمل عن بعد لذا من المهم إستغلال بقاؤه في المنزل للقيام بهذه النشاطات كما أنه يمكن أيضا بالنسبة للطلاب والمتمدرسين إستغلال الوقت لتطوير أنفسهم في مجال الدراسة، ف قضاء وقت معين في

النشاطات أو الدراسة المنزلية يجعل الشخص يعيش حياة عادية مألوقة، يكون تطبيق هذا الأمر في البداية جد صعب خاصة وأن الحصول على الإلتزام ليس بالشيء السهل لكنه سيكون من المهم المحاولة دائما ومحاولة الإلتزام إلى غاية الحصول على مرحلة الألفة، وهو ما يساعدنا في إستغلال وقتنا في نشاط إيجابي مفيد، فإستمرارنا في ذلك يعزز صحتنا النفسية وبأن الحياة لها معنى ومستمرة.

**قم بإقناع نفسك بأنها مرحلة وستمضي:** من المهم أن نقنع أنفسنا بأن مرحلة الفيروس هي مرحلة مؤقتة سواء طالت أو قصرت وستزول لا محالة، إن قناعتنا بهذا الشيء هو مؤشر إيجابي ويكون ذلك من خلال الإلتزام بالحجر المنزلي من جهة وهو دافع إيجابي على إستمرار حياتنا، خاصة وأنه إن لم يقتلنا هذا الفيروس فإن الإحباط النفسي والقلق الذي نعيشه يوميا سيقضي علينا وهو أخطر من الفيروس في حد ذاته لذا من المهم إعطاء أنفسنا شعورا بالأمل وبأن هذا أمر سيمضي لا محالة وسنعود لحياتنا العادية قريبا.

**تعلم مهارات جديدة:** إنه الوقت المناسب لكي نتعلم مهارات جديدة خاصة أن هناك الكثير من الفرص المتاحة اليوم عن طريق ما توفره التكنولوجيات الحديثة اليوم، وهو أمر جد ممكن إذا أردنا ذلك، كل ما علينا هو تحديد المهارات الجديدة التي نريد تعلمها ومعرفة ما هو متاح لنا والبدء في إستغلال الوقت لتعلم مهارات جديدة تساعدنا مستقبلا في عملنا أو في حياتنا اليومية أو في تطوير مسارنا المهني.

**تجنب الأشخاص السلبيين:** هناك الكثير من الأشخاص يتميزون بأنهم سلبيين ومتشائمين لذا في هذه المرحلة من المهم تجنبهم لأن محادثتهم كثيرا والإستماع إليهم يدخلنا معهم في دائرة التشاؤم، وسيقل ذلك من صحتنا النفسية ويدفعنا للإحباط لذا من المهم الحديث مع الأشخاص الإيجابيين الذين يملكون تفكيراً إيجابياً في هذه الحياة، والذين يزرعون الأمل ولا يقتلون أي شيء إيجابي.

**التعاون ومساعدة الآخرين:** من المهم مساعدة الآخرين في هذه المرحلة وفق الإمكانيات المتاحة من خلال العديد من السلوكيات التي يمكن القيام بها، فمساعدة الآخرين يشعروننا بالوجود من جهة وبقيمتنا الإنسانية من جهة أخرى، وهو ما من شأنه تعزيز صحتنا النفسية اليوم، لأن هناك الكثير من يحتاج مساعدتنا والتي يمكن تقديمها بمختلف الطرق حسب وظيفة كل واحد منا وحسب طبيعة ما يمكن تقديمه من مساعدات في هذه المرحلة.

**التنفيس عن الغضب والقلق الذي نعيشه اليوم:** اليوم نعيش الكثير من القلق والغضب نتيجة ما نعيشه لأننا لم نعتد أن نبقى محاصرين في المنزل كل هذا الوقت، لذا نشعر بالكثير من الغضب والقلق ومن المهم التنفيس عن هذا القلق والغضب ولا نتركه بداخلنا وهناك العديد من الطرق التي يمكن إستخدامها في ذلك والتي تكون لدى كل شخص متوفرة، فمننا من يستطيع أن ينفس

عن غضبه بالكتابة ومنا من ينفس عن ذلك بالرياضة، إذ على كل واحد منا إن يستخدم ما يراه مناسباً بدون إيذاء الآخرين للتنفيس عن ما يشعر به من قلق و غضب فمن المهم التعبير عن ذلك.

**التعبير عن مخاوفنا من الفيروس:** يعتقد الكثير أن التعبير عن خوفنا من الفيروس هو ضعف في شخصيتنا لكن في واقع الأمر قوة فينا، ذلك أن التعبير عن مخاوفنا أمر إيجابي من شأنه أن يزيل الكثير من التوتر والقلق الذي نعيشه، علينا أن نعبر عن مخاوفنا لأنه سلوك صحي ولا بد منه، ذلك إن كتمان مخاوفنا سيؤزم صحتنا النفسية ويدفعنا للشعور بالقلق والتوتر أكثر وقد يؤدي بنا للإحباط والإكتئاب لذا من المهم أن نعبر عن ما نشعر به من خوف تجاه ما يحدث في العالم جراء هذا الفيروس لأن التعبير عن مخاوفنا هو بداية قبول ما يحصل في العالم وإستعداد لمواجهة ما يمكن حدوثه مستقبلاً وهو أمر سيعزز صحتنا النفسية أكثر فأكثر، فكتب ما نشعر به يدفعنا للشعور بعدم الإتران النفسي، كما أنه لا يعد من الحكمة والصبر إخفاء مشاعرنا في هذه المرحلة بل العكس من الحكمة أن نعبر عن ما نشعر به للقضاء عن القلق العدو الأول لنا في هذه المرحلة.

**تماسك الأسرة:** إن تماسك الأسرة جد مهم في هذه المرحلة علينا أن ننسى خلافاتنا وصراعاتنا وأن نلتف حول بعضنا لنعزز صحتنا النفسية معاً، فتمسك الأسرة من شأنه تعزيز المناخ النفسي الإيجابي وهو ما يدفعنا للشعور بأننا لسنا وحدنا في مواجهة ما يحصل بل إن عائلتنا تدعمنا في ذلك، فنحن اليوم بحاجة للتكاتف والتماسك أكثر من أي وقت مضى لنساعد أنفسنا على تقبل ما حصل.

إن مختلف هذه المقترحات والإرشادات جاءت نتيجة ما نعيشه في الواقع من نتائج نتيجة الحجر المنزلي الذي أضحي حتمية لا مفر منها حفاظاً على حياتنا، وهي مقترحات من شأنها التقليل من حدة الحجر المنزلي إذا ما تم تطبيقها من جهة، كما أنها سوف تقوم بتعزيز الصحة النفسية لدينا من جهة أخرى.

في الأخير يمكن أن نؤكد أن الأمل يبقى قائم للتغلب على هذا الفيروس فالبشرية أثبتت كم من مرة أنها قادرة على التغلب على الأزمات مهما كان نوعها أو طبيعتها، فقط علينا كأفراد وأشخاص أن نكون ملتزمين بمختلف الإرشادات والنصائح التي تقرها الهيئات الرسمية من أجل التغلب على هذا الفيروس، إن تضحيتنا اليوم هي سبيل النجاة في المستقبل، وإن الصبر اليوم هو الخلاص الوحيد لنا، ويبقى الأمل دليلنا للحياة وتبقى السعادة محققة مادامنا نريد ذلك أينما كنا وأينما حللنا.

#### إقتراحات وتوصيات:

-القيام بدراسات نفسية تتعلق بالقلق والضغط والمخاوف حول فيروس كورونا.

نشر الوعي الصحي لدى الأشخاص.

-تجنب الإشاعات التي تنتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي لأن لها تأثير سلبي يزيد من حدة القلق لدى الأشخاص.

-مساعدة الأشخاص بالإستماع والإصغاء لمخاوفهم نتيجة فيروس كورونا.

-الإهتمام أكثر بالإعلام الصحي بتكثيف الجهود في هذه المرحلة لرسكلته وزيادة فعاليته.

-إنشاء خلايا لتعزيز الصحة النفسية تقدم مقترحات للأشخاص للحد من القلق والتوتر لديهم.

### خاتمة:

إنه من المهم في هذه المرحلة التي تمر بها البشرية جمعاء حسن تدبير وتسيير الأزمة التي تواجهنا من أجل مواجهة فيروس كورونا ومنع إنتشاره خاصة في ظل غياب أي علاج لغاية الآن يمكنه علاج المصاب، وفي ظل غياب أي لقاح يمنع الإصابة، وهو ما يجعل من الحجر المنزلي المنفذ الوحيد لنا لحماية أنفسنا وعائلاتنا.

إن التزامنا بالحجر المنزلي هو التزام بإنقاذ البشرية مما قد يحصل ومن العواقب الوخيمة التي يمكن أن تقع في ظل هذا الإنتشار وتبقي تلك مسؤولية كل واحد منا من موقعه، لغاية إيجاد حل لهذه الأزمة، ولكي نقلل من ضغوطاتنا والقلق المنحمل، ولكي نحد من مخاوفنا علينا أن نقوم بتعزيز صحتنا النفسية من خلال المقترحات التي قدمناها والتي حاولنا أن نساهم بها في هذا الظرف المقلق الذي تمر به البشرية اليوم.

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة في هذا الوقت أن نساهم ولو بجزء في عملية البحث العلمي في مجال لا يزال جد خصب خاصة وأن هذا الموضوع هو حديث الساعة ولم يتم بعد إيجاد حل لهذه المشكلة ما يجعل من دراستنا هي بداية لدراسات أخرى، وإن كانت بعض المنطلقات قد إهتمت بتقديم بروتوكول علاج نفسي للمصابين فإن دراستنا جاءت للإهتمام بالأشخاص المتواجدين في الحجر المنزلي من أجل إيجاد الآليات التي من شأنها خفض التوتر والقلق لديهم ما يجعلهم يتمتعون بصحة نفسية في مستوى معين رغم صعوبة ذلك نتيجة المخاوف التي تكتنف الأشخاص اليوم في ظل غياب العلاج من جهة واللحاق من جهة أخرى.

## قائمة المراجع:

- 1.أمنة يس موسى أحمد(2010)، الصحة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النازحين بمعسكر أبو شوك بمدينة الفاشل ولاية شمال دارفور، ماجستير في علم النفس، جامعة الخرطوم، السودان.
- 2.عبد العزيز القويصي(1952)، أسس الصحة النفسية، ط4، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- 3.عبد الغني صلاح الدين(2000)، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4.فيروس كورونا المستجد covid-19(2020)، دليل توعوي صحي شامل، النسخة الأولى 3-5-2020، الأونروا.
- 5.محمد رشاد الحملاوي(1997)، إدارة الأزمات، مركز الإمارات للدراسات والبحوث، أبو ظبي.
- 6.محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين(1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- 7.مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري(2012)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، ماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 8.مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، الارشادات الوقائية للمحتمل إصابتهم بفيروكو كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط (العزل المنزل-Home Isolatio)، وزارة الصحة، قطر.
- 9.نصير مطر كاظم الزبيدي(2010)، الولايات المتحدة الأمريكية وإدارتها للازمات الدولية دراسة تحليلية تطبيقية، أطروحة درجة دكتوراه فلسفة في العلوم السياسية، جامعة st.clements العالمية، بغداد، العراق.
- 10.Helen Herrman,Eva Jané-Llopis(2012),The Status of Mental Health Promotion,Public Health Reviews, Vol. 34, No 2) .
- 11.WHO Library Cataloguing-in-Publication Data(2004), Prevention of Mental Disorders EFFECTIVE INTERVENTIONS AND POLICY OPTIONS,World Health Organization,Department of Mental Health and

Substance Abuse,Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht, Geneva.  
12.<https://www.mayoclinic.org>.