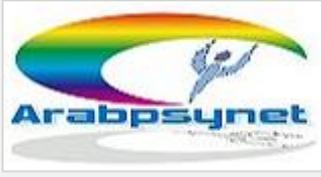


## الآثار النفسية للحجر الصحي في ظل جائحة كوفيد 19... قراءة نفسمرضية في قلق اللحظة



[khadijazaidipsy@gmail.com](mailto:khadijazaidipsy@gmail.com)

أ. خديجة زيدبي - أخصائية ومعالجة نفسانية وأستاذة علم النفس العيادي

كلية الآداب والعلوم الإنسانية - سايس، جامعة فاس - المغرب

**ملخص:** شكل الحجر الصحي إجراء إلزاميا لمواجهة الأوبئة، ويتم استخدامه حاليا في المغرب كاستراتيجية فعالة للصحة العامة للحد من خطر تفشي جائحة كوفيد-19. فعلى الرغم من فوائده الكبيرة المؤكدة على نطاق واسع، إلا أن تداعياته على الفرد والمجتمع، نفسيا واجتماعيا واقتصاديا، تبدو جد مؤثرة وجد مكلفة أيضا. وتفاعلا مع هذه الجائحة التي فاجأت العالم بقاراته ودوله المختلفة، سنعمل في هذه المقالة على استقصاء وتشخيص الآثار العميقة للحجر الصحي المعمول به ليشمل مختلف جهات المملكة، مع بيان أهم مخلفاته وانعكاساته على الصحة النفسية للمغاربة بالخصوص.

**الكلمات المفتاحية:** كوفيد-19 - حجر صحي - الأثر النفسي

**Résumé :** Le confinement sanitaire est une obligation incontestable devant les pandémies. Au Maroc, il est utilisé comme une stratégie efficace de santé publique pour réduire le risque de contamination par le COVID-19. Bien que ses bénéfices soient largement reconnus, des réactions psychologiques dues à la mise en quarantaine de masse sont inéluctablement exprimées.

Sont décrits dans cet article, les effets psychologiques du confinement chez la population générale, des profils à risque et également chez les enfants. Avec des recommandations destinées à la population confinée.

**Mots clés :** COVID-19 - confinement - impact psychologique.

**Abstract:** Sanitary confinement 'quarantine' is an indisputable obligation in the face of pandemics. In Morocco, it is used as an effective public health strategy to reduce the COVID-19 contamination risk.

Although its benefits are widely recognized, psychological reactions due to mass quarantine are inevitably expressed. In this respect, this article describes the psychological effects of confinement in risky profiles and children. With recommendations for the confined population.

**Keywords:** COVID-19 - confinement - psychological impact

### مقدمة

بينما يتفاخر الإنسان بانتصاراته على ذاته وعلى الطبيعة في دروب الحياة المتشعبة، وينتشي بتذليله كل عوائق الوجود أمامه، وسيطرته على كل منغصات الحياة المهنية، ويستمتع بثمار جهوده من خلال فرض سيادته برا وبحرا وجوا وفضاء أيضا، وقضائه على أفك الأمراض بفضل تفوق منظومته الصحية، فإذا بجائحة كوفيد-19، تحل عليه ضيفا ثقيلًا غير مرحب به، حاملا معه الخوف والقلق والتوتر والعدوى المحتملة، وربما الموت المتربص عند ناصية الشارع الذي كان حتى وقت قريب يصل ويجول فيه بكامل الحرية وببالغ الاطمئنان. فبعدها كان الإنسان حرا طريقا، يسبح في الأرض كيفما ووقتما يشاء، ألزمته هذه الجائحة بيته وأرغمته التغيير الجذري في سلوكياته وفي عاداته. فأصبحت جل أعماله تقتصر على ما هو ضروري فقط، أما أنشطته الترفيهية والرياضية فرهينة بحجم الفضاء السكني الذي يقطنه، مما فرض عليه التأقلم طوعا أو كرها مع الوضع الجديد.

### ظروفه وحيثياته فرض الحجر الصحي

بمجرد اعلان منظمة الصحة العالمية فيروس كورونا المستجد جائحة عالمية، بادر المغرب إلى اتخاذ مجموعة من القرارات الفعالة، وتجديد مختلف السلطات والهيئات الحكومية لتتدخلها. فقد تم فرض حظر التجول وعدم الخروج من المنازل الا للضرورة القصوى. كما تم إحداث صندوق وطني من طرف ملك البلاد لمواجهة الآثار الاجتماعية والاقتصادية المباشرة على الأسر المحتاجة. فهبت مختلف الشخصيات وعموم المواطنين للمساهمة فيه، في بادرة إسانية تنتصر لقيم التضامن والتآزر الاجتماعي لمن تقطعت بهم سبل الرزق. كما عمدت السلطات المغربية إلى تعليق مختلف الرحلات أرضا وبحرا وجوا، ومنعت التنقل بين المدن، في تدابير احترازية عالية الدقة والتنظيم، محاولة بذلك السيطرة على الفيروس المدمر والتحكم في رقعة انتشاره.

كرد فعل أولي تجاه الأزمة المفاجئة، طرحت أسئلة عديدة تعبر في معظمها عن القلق الظاهر والهلع العميق أمام حالة غير مسبوقة في تاريخ المغرب الحديث، والخوف من نتائجها. وتجلى أبرزها في متى تنتهي هذه الأزمة الصحية الشكل والمتعددة الأبعاد؟ كم سلبت في الحجر الصحي؟ ما هو المسار الذي تنتهجه هذه الأزمة وكيف تنتهي؟

### ردود أفعال أولية أمام أزمة الحجر الصحي

ونحن نعيش هذه اللحظة الفارقة بضابية رؤيتنا الراهنة للمعطيات المتاحة، انخرط بعض الناس في سلوكيات غريزية تستهدف الاستمرار في الوجود والحفاظ على البقاء، فتدافعوا في تسابق محموم للمتاجر من أجل الشراء المكثف لمختلف السلع والبضائع التي ربما سيحتاجونها وهم في خلوتهم المفروضة. مما

بجائحة كوفيد-19، تحل عليه ضيفا ثقيلًا غير مرحب به، حاملا معه الخوف والقلق والتوتر والعدوى المحتملة، وربما الموت المتربص عند ناصية الشارع الذي كان حتى وقت قريب يصل ويجول فيه بكامل الحرية وببالغ الاطمئنان

كرد فعل أولي تجاه الأزمة المفاجئة، طرحت أسئلة عديدة تعبر في معظمها عن القلق الظاهر والهلع العميق أمام حالة غير مسبوقة في تاريخ المغرب الحديث، والخوف من نتائجها

متى تنتهي هذه الأزمة الصحية الشكل والمتعددة الأبعاد؟ كم سلبت في الحجر الصحي؟ ما هو المسار الذي تنتهجه هذه الأزمة وكيف تنتهي؟

أدى إلى بعض الكساد الاقتصادي بسبب الاحتكار الذي نتج عنه حرمان شريحة عريضة من أفراد المجتمع من بعض الضروريات المعيشية. فبعد تأمين ما هو معيشي، ومن أجل إخماد القلق المتقد في زوايا الأنف، إلتجأ الكثيرون إلى وسيلة أخرى هذه المرة، فانطلقوا في بحث هوسي وراء تقصي الأخبار العاجلة، التي ربما قد تحمل في عناوينها أملا في إندحار الفيروس التاجي، أملا في الشفاء والنجاة من الموت المتربص بكل من سولت له نفسه الخروج عن إجراءات وتعليمات الحجر الصحي. وفي المقابل فقد وجد البعض ضالته في الفضائيات المتخصصة في نقل الرعب وإحصاء عدد الضحايا والقتلى عند مطلع كل ساعة. والبعض الآخر، فضل الانفصال عن الواقع ليبحر في شواطئ العالم الافتراضي من خلال انكبابه على مختلف وسائل التواصل الاجتماعي، متصفحا، متمعنا، غارقا في بعض الصور المفبركة والكثير من الأخبار الزائفة. مما سيزيد لامحالة من حجم الضغط النفسي، ويضاعف الشعور بقله الحيلة وقصر اليد أمام التفشي المستقل للفيروس المستجد. ومن بين مظاهر توحيد رؤية المواطنين في هذه الفترة، التطلع إلى نشرات الأخبار التي تثبت القنوت الرسمية، والتي تقدم فيها تقارير يومية حول الحالة الوبائية بالمغرب، تتضمن عدد الحالات الجديدة وعدد الوفيات ثم عدد المخالطين. هذا فضلا عن جرد مفصل للبيانات الإستشفائية الموجودة قبلا أو تلك التي تم إحداثها خصيصا لمواجهة الفيروس المستجد.

إذن، هل أفلحت كل هذه التدابير الإحترازية والوقائية والإحسانية في زرع بذور الإطمئنان والأمن النفسي في نفوس المغاربة؟ أم أنها ضاعفت مشاعر القلق والخوف من المجهول؟ وكيف كان وقع الأزمة الصحية على الفئات الهشة اجتماعيا وفي مقدمتهم الأطفال والأشخاص المسنين، وعلى الفئات الهشة نفسيا من قبيل بعض المصابين باضطرابات عقلية ونفسية؟ وما هو وقع الحجر الصحي على المرضى المصابين ببعض اضطرابات القلق والاكتئاب؟ وكيف ستسلك فئة المرضى الرهابيين الذين لا يطيقون الأبواب المؤصدة التي فرضت عليهم قسرا واضطرابا؟ وما آثار هذه الأزمة على بعض المرضى بالسواس القهري؟

### على هامش الجائحة

يعتبر الحجر الصحي إجراء ضروريا وحيويا أمام تفشي الجوائح وتجنب أسباب إنتقال العدوى والحد من تداعياتها المحتملة. فقد تناقلت الأنباء بأن مدنا بأكملها قد أخضعت لتدابير الحجر الصحي عند تفشي وباء متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد سنة 2003 في الصين، والإنفلونزا سنة 2009 في كندا، وإيبولا سنة 2014 في أفريقيا. وفي الصين منشأ الوباء التاجي المستجد، تم نشر نتائج أولية لدراسة وطنية إستهدفت 53000 مستجوب، بين الفترة الممتدة ما بين 31 يناير إلى 10 فبراير 2020. وقد أظهرت أن 35% من المستجوبين عبر الشبكة العنكبوتية، أعلنوا معاناتهم مع القلق النفسي، خاصة في وسط البلاد وبالضبط منطقة ووهان مهد الجائحة، حيث كانت تدابير الحجر الصحي على أشدها. [1]

فمن الطبيعي جدا أن تؤثر ظروف الحجر الصحي على الصحة النفسية لعموم الناس. فالإنسان كائن إجتماعي بطبعه، شغوف بالحرية، متعلق بالروابط الأسرية وأنماط العيش المشتركة. لذلك يحسن بنا أن نشير منذ البداية، أن شعور الشخص بالقلق والخوف من المجهول ومن تداعيات الأزمة الصحية الراهنة شعور إنساني طبيعي. فتجربة الحجر الصحي يمكن تشبيهها بحالة مفاجئة للفظام (sevrage) الذي تتمظهر بعده مباشرة أعراض الإنسحاب. (syndrome de manque) فسرعة إقراره أفقد البعض توازنهم النفسي وجعل قدراتهم للتأقلم مع الوضع الجديد على المحك. فالشلل الذي أصاب أنشطة الأفراد اليومية، يضطرهم للبحث عن ملامح وسمات شخصية جديدة، وأساليب للعمل عن بعد، والعيش عن قرب

نعد نعيش هذه اللحظة الفارقة  
بضبابية رؤيتنا الراهنة للمعطيات  
المتاحة، انخرط بعض الناس في  
سلوكيات غيرية تستمد من  
الاستمرار في الوجود والحفاظ  
على البقاء، فتدافعوا في تسابق  
محموم للمتاجر من أجل الشراء  
المكثف لمختلف السلع والبضائع

بعد تأمين ما هو معيشي، ومن  
أجل إخماد القلق المتقد في  
زوايا الأنف، إلتجأ الكثيرون إلى  
وسيلة أخرى هذه المرة،  
فانطلقوا في بحث هوسي وراء  
تقصي الأخبار العاجلة، التي ربما  
قد تحمل في عناوينها أملا في  
إندحار الفيروس التاجي، أملا في  
الشفاء والنجاة من الموت  
المتربص

من بين مظاهر توحيد رؤية  
المواطنين في هذه الفترة،  
التطلع إلى نشرات الأخبار التي  
ثبتت القنوت الرسمية، والتي  
تقدم فيها تقارير يومية حول  
الحالة الوبائية بالمغرب، تتضمن  
عدد الحالات الجديدة وعدد  
الوفيات ثم عدد المخالطين

يعتبر الحجر الصحي إجراء  
ضروريا وحيويا أمام تفشي  
الجوائح وتجنب أسباب إنتقال  
العدوى والحد من تداعياتها  
المحتملة

مع أفراد الأسرة الذين قلما كانوا إلى وقت قريب يجتمعون بهم. فإذا كانت الظروف المعيشية المرتبطة بنوعية السكن ومستوى الدخل تؤثر على فوارق واضحة بين فئات المجتمع وشرائحه المختلفة، فإن الشعور بالقلق والخوف اتجاه ما ستؤول إليه الكواليس المظلمة للجائحة سيوحد إستجاباتهم النفسية؛ إذ سيرتفع منسوب القلق بإطراد الأيام العصبية، وتوارد الأخبار من كل حذب وصوب، عن تزايد حالات الضحايا، وعن الطفرات الجينية للفيروس المستجد وأعراضه المتحولة وسرعة إنتشاره كما النار في الهشيم. وهكذا فإن مجرد أعراض الزكام العادية من كحة وعطاس، تصبح مدعاة للريبة والخوف، حيث يتم الاعتقاد أن الأمر يتعلق بحالة مريض يجهل أنه مصاب. وهذا ما يولد خوفاً أكبر من انتشار العدوى ونقلها إلى المنزل. فأمام حالة الهشاشة النفسية والاجتماعية التي خلفها الخوف من الفيروس المستجد، أصبح كل واحد يعمل على شاكلته من أجل تقادي العدوى والالتزام بتدابير الحجر الصحي، ثم الأخذ بأسباب النظافة واحترام مسافة الأمان الضرورية وإرتداء الكمامة. ومن أجل التنفيذ المحكم لهذه الإجراءات الاحترازية، بسطت الدولة نفوذها القوي عبر تنزيل ترسانة متعددة التخصصات من القوى الأمنية والسلطات الإدارية.

### طرق إستقبال جائحة فيروس كورونا المستجد

مثلاً اختلف شكل التعامل مع أزمة الفيروس المستجد في بداية إنتشاره، اختلفت إتجاهات الناس النفسية والاجتماعية بالنسبة لطريقة استقباله والتعامل معه؛ إذ توزعوا وتفرعوا إلى فئات متعددة نجل أهمها في الفئات الخمس التالية:

#### فئة الواجب المهني

في نكران للذات وإحساس بضخامة المسؤولية الوطنية الملقاة على عاتقهم، إنخرط حراس الوطن، كل من زاوية تخصصه في الذود عن المغاربة ضد الخطر المتربص بهم، تعبيرا عن روح وطنية عالية. ففي الصفوف الأمامية للمواجهة وقف الجهاز الصحي وقفة رجل واحد في استماتة منقطعة النظير في سبيل حماية الوطن وشفاء المواطنين. ولا يقل عنهم شهامة وشجاعة، أولئك المرابطين في الشوارع الموبوءة من أجل فرض احترام تدابير الوقاية. فقد نزلوا بالأزقة والشوارع من أجل توعية المواطن بالبقاء في بيته. وهكذا تمكنا من التعرف على بعض كوادر الدولة بأسمائهم الشخصية، بل وأصبح البعض منا يتتبع أخبارهم اليومية. فلمثل هؤلاء الأبطال ترفع القبعة، دون نسيان نساء ورجال المنظومة التربوية الذين انخرطوا بدون تردد في عملية التعليم عن بعد رغم الاكراهات اللوجيستكية، وأيضا الدور التوعوي الذي يقوم به الإعلام الوطني بمختلف قنواته سواء في نقل أو بث البلاغات الرسمية أو في تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول الفيروس المستجد.

#### فئة الملزمين بالحجر الصحي

تضم هذه الفئة جميع شرائح المجتمع بكل أطيافه، إلا أنه ينبغي الإنتباه لبعض الفئات العمرية الهشة والتي تستدعي تعاملًا تفضيلاً من أجل تجاوز الأزمة الصحية الراهنة. يتعلق الأمر بفئات كبار السن والأطفال. فبالنسبة للفئة العمرية الأولى فهي تحتاج رعاية صحية خاصة، باعتبارها أكثر عرضة للعدوى. لذلك ينبغي توفير جميع المستلزمات الضرورية من أغذية وأدوية. وأكثر من ذلك، إحاطة هؤلاء ببالغ الرعاية والحب والاستفسار عن تجربتهم في الحياة وكيفية مواجهتهم للآزمات والضغوط الماضية. كما أن التواصل السلس والكلام الطيب سيخفف بالتأكيد من قهر الوحدة والفراغ بفعل حرمانهم من ارتياد المساجد وصلة الأرحام وزياره الأهل والأقارب.

من الطبيعي جدا أن تؤثر ظروفه العبر الصحي على الصحة النفسية لعموم الناس. فالإنسان كائن إجتماعي بطبعه، شغوفه بالحرية، متعلق بالروابط الأسرية وأنماط العيش المشتركة

أن شعور الشخص بالقلق والخوفه من المجهول ومن تداعياته الأزمة الصحية الراهنة شعور إنساني طبيعي. فتجربة العبر الصحي يمكن تشبيهها بحالة مفاجئة للفظام (sevrage) الذي تتمظهر بعده مباشرة أعراض الإنسحاب

القلق الذي أصابه أنشطة الأفراد اليومية، إضطرم للبحث عن ملامح وسمات شخصية جديدة، وأساليب للعمل عن بعد، والعيش عن قربة مع أفراد الأسرة الذين قلما كانوا إلى وقت قريب يجتمعون بهم

أمام حالة الهشاشة النفسية والاجتماعية التي خلفها الخوفه من الفيروس المستجد، أصبح كل واحد يعمل على شاكلته من أجل تقادي العدوى والالتزام بتدابير الحجر الصحي، ثم الأخذ بأسباب النظافة واحترام مسافة الأمان الضرورية وإرتداء الكمامة.

أما بالنسبة للأطفال فقد انقلبت حياتهم رأسا على عقب نتيجة إغلاق المدارس والمنع من الخروج للعب مع الأقران، وتوقف الأنشطة الرياضية والترفيهية. فكلها تغييرات جذرية ستؤثر لا محالة على حياتهم التي ستضطرب بفعل عواصف من الانفعال والخاوف والقلق التي أضحت تداعياتها بادية للعيان على شكل بعض السلوكيات النكوصية، من قبيل الالتصاق بالوالدين وخاصة الأم بحثا عن حضان آمن لا خوف فيه، وبعض فترات السكوت الدائم عديم الحركة، ثم أخيرا بعض اضطرابات التغذية والنوم بسبب الكوابيس والتبول الليلي. ونعتقد أن مواجهة مثل هذه الوضعيات الضاغطة، تستدعي تمكين الطفل من معلومات مبسطة يكون قادرا على فهمها، حيث نشرح له أن حرمانه من الخروج للعب يعود إلى خطورة الوضع خارج المنزل، وبالتالي ضرورة الالتزام بالإجراءات الصحية للسلامة من أجل تفادي العدوى. كما يجب أن نفسر له، باستخدام كلمات بسيطة، أن الظروف الصحية الاستثنائية والأوضاع الخطيرة الذي يعيشها العالم بأسره، ما هي إلا ظروف وأوضاع مؤقتة ستزول قريبا ليعود الجميع إلى العمل والدراسة والخروج والتنقل واللعب وغيرها من الممارسات والأنشطة. ولا ننسى أن نطمئن الطفل أن هناك أناسا متخصصين يهتمون بإصلاح الوضع من أطباء وممرضين وشرطة. كما تجدر الإشارة إلى ضرورة التفاعل الإيجابي مع كل الاسئلة التي من المحتمل أن يطرحها الطفل.

#### فئة النفوس المطمئنة

ببقين المؤمن المطمئن في نفسه وأحواله، المتمسك بإيمانه بربه، القانع بقضاء الله وقدره، المعتبر بأنه "لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون" (٥١سورة التوبة). اعتبرت هذه الفئة الفيروس المستجد جندا من جنود الله، يأتمر بأمره وسينحسر بإذنه. فهذا الاستسلام العميق للأزمة والخشوع أمام الابتلاء، يزرع في النفس طمأنينة وسكينة، مما يولد مناعة نفسية قوية. خاصة عند الاجتهاد بالأخذ بالأسباب المادية من وقاية ونظافة، وبالأسباب الروحية من صلوات وأدعية وتسلح بالصبر والاستقامة واليقين في الله. ففي ذلك، تأهيل روحي للإنسان لبلوغ أسمى مراتب الإنسانية بشخصية متوازنة جسديا وروحيا، فكريا وعقديا، عاطفيا ووجدانيا، سلوكيا ومنهجيا، تعاملنا وخلقنا...أذالك قد يكون جديرا بحمل الأمانة التي أوكلها إليه رب العالمين.

#### فئة الرافضين للوضع

قلة قليلة من أبناء الوطن الذين لم يستطيعوا إستيعاب خطورة حالة الطوارئ التي فرضتها السلطات المختصة، فضاقت عليهم أنفسهم ودخلوا في أتون حركة دائبة لا هدأة لها. يخرقون حالة الطوارئ ويخترقون القوانين والإجراءات دون أن يرف لهم جفن. فهم يعرفون أنفا المصير الذي ينتظرهم؛ إذ عادة ما مروا من هناك عدة مرات ولم يعد السجن يربعهم، بل قد ألفوا المكوث فيه أكثر مما يعيشون مع عائلاتهم. يندرج تحت هذه الفئة بعض أصحاب السلوكيات الضد-اجتماعية [2]، دون إغفال فئة المدمنين الذين قلبت الجائحة طقوس تعاطيهم للمواد المخدرة وتحكمت في جرعاتها بل وحتى في مواقيت وطرق تحصيلها.

#### فئة المضطربين عقليا ونفسيا

صحيح أن الحجر الصحي هو الوسيلة الكفيلة للتحكم في رقعة انتشار الفيروس التاجي المستجد، لكنه كإجراء صارم يظل مكلفا جدا من الناحية النفسية. فبمرور الأيام الرتيبة المتشابهة خلاله، يتسلل

في الصفوف الأمامية للمواجهة  
وقفة الجواز الصحي وقفة رجل  
واحد في استماتة منقطعة  
النظير في سبيل حماية الوطن  
وشفاء المواطنين

أما بالنسبة للأطفال فقد  
انقلبت حياتهم رأسا على عقب  
نتيجة إغلاق المدارس والمنع من  
الخروج للعب مع الأقران،  
وتوقف الأنشطة الرياضية  
والترفيهية. فكلها تغييرات  
جذرية ستؤثر لا محالة على  
حياتهم التي ستضطرب بفعل  
عواصف من الانفعال والخاوف  
والقلق

مواجهة مثل هذه الوضعيات  
الضاغطة، تستدعي تمكين  
الطفل من معلومات مبسطة  
يكون قادرا على فهمها، حيث  
نشرح له أن حرمانه من الخروج  
للعب يعود إلى خطورة الوضع  
خارج المنزل، وبالتالي ضرورة  
الالتزام بالإجراءات الصحية  
للسلامة من أجل تفادي العدوى

لا ننسى أن نطمئن الطفل أن  
هناك أناسا متخصصين يهتمون  
بإصلاح الوضع من أطباء  
وممرضين وشرطة. كما تجدر  
الإشارة إلى ضرورة التفاعل  
الإيجابي مع كل الاسئلة التي من  
المحتمل أن يطرحها الطفل

بعض القنوط والملل إلى النفوس. فالأعمال اليومية والأنشطة الاقتصادية والاجتماعية لجل الناس قد توقفت، والعادات تغيرت جذريا، بل حتى مقارنة الوقت أصبحت ضبابية ومشوشة بعض الشيء. فأنماط عيش الناس قد طالها الكثير من التغيير في فترة قصيرة جدا، الأمر الذي سيؤثر بشكل أو بآخر على توازن بعض الفئات الهشة نفسيا من قبيل المرضى المضطربين عقليا ونفسيا، الفاقدين أحيانا لملاكات الفهم والتمييز، وبالتالي للأهلية العقلية من أجل التطبيق الفعال لإجراءات الحجر الصحي وتعليمات السلطات، مما سيعقد عليهم وعلى أسرهم بلا شك واقع هذا الحجر وحيثيات العمل بإجراءاته.

فهل كان للإلزامية التدابير الاحترازية والوقائية ثمن نفسي على المحجور عليهم؟ وما هو رد فعل الناس أمام واقع الحجر الصحي؟ ماهي المشخاضات Profils المعرضة أكثر من غيرها للمعاناة بسبب الحجر الصحي؟ وهل سيكون هذا الأخير عاملا مفعرا لتمظهر اضطرابات عقلية و/أو نفسية جديدة، أم أنه سيكشف عن اضطرابات قديمة؟ وهل لطول أو قصر مدته تأثير على ظهور هذه الاضطرابات العقلية والنفسية؟

يمكن الإجابة على هذه الأسئلة انطلاقا من التحليل المباشر للاتصالات الهاتفية من طرف عينة من المغاربة أثناء فترة الحجر الصحي. فمذ العمل بهذا الأخير بادرت العديد من الجمعيات العلمية والهيئات والمؤسسات إلى إنشاء خلايا عن بعد للاستماع والدعم النفسي والتوجيه والإرشاد لعموم المتصلين. بالنسبة لخليتنا التي شملت مجموعة من المتخصصين في علوم وطب النفس، داومت على تلقي مكالمات المواطنين من 10 صباحا إلى منتصف الليل، موزعة على مختلف مهنيي الخلية بمعدل ساعتين لكل مختص.

### المشخاضات Profils النفسية المعرضة للخطر [3]

أمام القلق الشديد والخوف المستشري اللذين تمكنا كثيرا من المحجور عليهم لتقطع بهم سبل فهم وإستيعاب الوضعية الحرجة غير المسبوقة للحجر الصحي، لم يجد هؤلاء بدا من الاتصال بخليتنا النفسية بحثا عن المواقبة والتعاطف وطلبا للإرشاد والتوجيه. فمن خلال استقبال مكالمات غزيرة ورسائل نصية على امتداد الحصة الليلية المخصصة لي، لاحظت شخصا أن الأشخاص المتصلين يتوزعون إلى شريحتين عريضتين:

تضم الأولى أشخاصا تتدرج حالاتهم النفسية المرتبكة في إطار قلق اللحظة؛ إذ إن الأعراض التي دفعت بهم لطلب المساعدة النفسية لا تعدو كونها مجرد استجابات قلقية مشروعة، أملتها قسوة الظروف الراهنة. نذكر على سبيل المثال: القلق، الخوف، الملل، الإندفاعية، الإستتارة النفسية، فقدان الشهية للأكل، بداية أرق...

أما الثانية التي تتكون من أشخاص في مرحلة العلاج من اضطرابات عقلية أو نفسية، فقد كانت أعراضها التي طالت مختلف جوانب حياتهم أكثر حدة وشدّة. فمن بين أكثر التشخيصات تكرارا نذكر على سبيل المثال لا الحصر: اضطرابات المزاج (الاكتئاب، اضطراب المزاج ثنائي القطب)، اضطرابات القلق (اضطراب الوسواس القهري، اضطراب القلق المعمم، الرهاب الاجتماعي...)، اضطرابات الإدمان (الحشيش، الكحول، المواد الطائفة...)، اضطرابات الشخصية (الحدية، الصفاقية، التجنبية...)، اضطراب السلوكيات (الغذائية، العدوانية اتجاه الذات والغير، السلوكيات الخطرة، أزمة التهيج النفسي...).

الاستسلام العميق للأزمة والخشوع أمام الابتلاء، يزرع في النفس طمانينة وسكينة، مما يولد مناعة نفسية قوية. خاصة عند الاجتهاد بالأخذ بالأسباب المادية من وقاية ونظافة، وبالأسباب الروحية من صلوات وأدعية وتسلح بالصبر والاستقامة واليقين في الله

فئة قليلة من أبناء الوطن الذين لم يستطيعوا إستيعاب خطورة حالة الطوارئ التي فرضتها السلطات المختصة، فضاقت عليهم أنفسهم ودخلوا في أتون حركة دائبة لا هدأة لها. يخترقون حالة الطوارئ، ويخترقون القوانين والإجراءات دون أن يرفع لهم جفن

دون إفعال فئة المدمنين الذين قلبت الجائحة طقوس تعاطيهم للمواد المخدرة وتحكمهم في جرعاتها بل وحتى في مواعيد وطرق تحصيلها

هل كان للإلزامية التدابير الاحترازية والوقائية ثمن نفسي على المحجور عليهم؟ وما هو رد فعل الناس أمام واقع الحجر الصحي؟ ماهي المشخاضات Profils المعرضة أكثر من غيرها للمعاناة بسبب الحجر الصحي؟

أما على المستوى النفسمرضي العميق، وبعيدا عن القراءة السيمولوجية السطحية لمتظاهرات الأعراض النفسية والعقلية لعموم المتصلين، فقد تم التمييز بين نمطين نفسيين رئيسيين في كيفية التعاطي مع إدارة الضغط النفسي الذي يزرح تحته كافة المتصلين وهما:

### نمط الاشتغال الداخلي الضمني

تتميز فئة هذا النمط من الاشتغال الداخلي الضمني بالانعزال والانطواء على الذات. فالشخص صاحب هذا النمط يوجه نشاطاته وآلياته نحو نفسه. بعيدا عن رغبته في التفاعل مع الغير أو التواصل مع الآخر. فهو في الغالب يحب الصمت والحزن، ويبدو متماسكا أمام كل القلق الذي يسود في العالم بسبب انتشار الفيروس التاجي المستجد. فعلى الرغم من مظهره الرزين الصلب المتحفظ، إلا أنه يظل أسيرا لقواه الباطنية السوداوية ولتأملاته الغارقة في التفكير والتحليل والاستبطان. وبما أن العالم الخارجي لا يعني له الشيء الكثير، فقلما ستؤثر عليه فترات الحجر الصحي. فهو يعيش في استغناء تام عن الغير، حيث يفضل أن تظل الأجواء من حوله هادئة وقليلة الإثارة. أما ما تتناقله وسائل الإعلام المختلفة من أخبار حول عدد الحالات المصابة والوفيات المسجلة، فلن يزيد حكمه الحدسي المسبق حول نهاية العالم الوشيكة الا يقينا ووثوقا. فكما هو وافي لخبراته السوداوية، فإن مدة الحجر الصحي، طالت أو قصرت، لن تعني له الشيء الكثير؛ إذ أن الأمر سيان بالنسبة إليه. اما بالنسبة لأشكال الاضطرابات التي من الممكن أن تنضوي تحت هذه الفئة، فهي تتلخص في اضطرابات المزاج خاصة في شكلها الاكتئابي وأعراضها النفسية -الجسدية، وفي اضطرابات النوم والتغذية وإدمان بعض المواد المخدرة، ومحاولات الانتحار في حالات القلق الحاد والاكتئاب الشديد.

### نمط الاشتغال الخارجي الصريح

يتضمن هذا النمط من الاشتغال الخارجي الصريح صنفين ثانويين من الأشخاص: أولهما يندرج تحته أشخاص قلقون جدا، وثانيهما يتعلق بالأشخاص القلقين المراقبين. والحقيقة أن هذا النمط الظاهري القلق-على النقيض من النمط الأول-يتميز بكونه يمتلك شخصية منفتحة في تعاملها مع الآخرين. فهو يستمد متعته من خلال التفاعل والتواصل المستمرين مع الغير. فطاقته النفسية التي تتزايد كلما اتسعت دائرة معارفه، تفرض عليه تحاشي الوحدة والانعزالية. فبسبب الحجر الصحي فهو يقضي أسوأ أيام حياته، لأنه إستتفز كل ميوله نحو الحماس والإثارة والانفتاح على الغير. أما إدراكه للواقع الصحي المختل حوله، فيتم من خلال الاتصالات الغزيرة (من الأفضل أن تكون مرئية) مع كل أقاربه ومعارفه الذين فرضت ظروف الحجر الصحي تباعدهم القسري. ومن أجل تدبير الوقت فهو دائم الاتصال بالشبكة العنكبوتية، ليتابع كل كبيرة وصغيرة عن الجائحة ومستجداتها. فهو يعلق ويتواصل بشراهة إلكترونية مرضية، حرصا منه على معرفة كل الأخبار. أما حينما يبلغ منه القلق مداه، فيلتجئ لبعض الطقوس الإنفعالية القهرية التكرارية غير ذات الجدوى، إلا أنها تتجح مؤقتا في دفع قلق اللحظة الأني.

أما الأعراض الإكلينيكية المعبرة عن هذا القلق القوي، فمنشؤها شعور الشخص القلق أنه فقد السيطرة على الوضع بتقييد حركته من لدن قوى خارجية، فيلتجئ لبعض الأعراض القهرية من قبيل الانفعالية الشديدة، الهلع، أزمات قلق حاد، شعور بالكرب، الهرب أو السفر المرضي.

وفي هذا الصدد، فسلوكيات بعض المخالفين لأوامر السلطات بالموث في البيوت، يمكن إدراجها ضمن هذه الفئة التي تتنافسها مشاعر القلق وتفتك بها

### نمط الاشتغال الداخلي الضمني

تتميز فئة هذا النمط من

الاشتغال الداخلي الضمني

بالانعزال والانطواء على الذات.

فالشخص صاحب هذا النمط

يوجه نشاطاته وآلياته نحو نفسه.

بعيدا عن رغبته في التفاعل مع

الغير أو التواصل مع الآخر

### نمط الاشتغال الخارجي الصريح

يتضمن هذا النمط من

الاشتغال الخارجي الصريح صنفين

ثانويين من الأشخاص: أولهما

يندرج تحته أشخاص قلقون جدا،

وثانيهما يتعلق بالأشخاص

القلقين المراقبين

بالنسبة للأشخاص المراقبين،

ونظرا للخواص المرضي الذي

يستبد بنفسياتهم المشقة، فهم

يعيشون أسوأ أيام حياتهم مع

تفشي فيروس كورونا المستجد.

قلقون بالفطرة، متوجسون من

خطر انتقال العدوى إليهم،

نجدهم يصوبون كإهم تركيزهم

على الإنصات بتفرقة لعواملهم

الداخلية

يلتجئ الشخص إلى آلية الانشطار

والتشطي ويعززها بآلية الإنكار

والكبح من أجل البقاء بمعزل عن

ذاته وعن مواطنه. فهو لا يدرك

الفرصة الأنية سانحة لسيطرة

القلق عليه، وإنما يؤجل ذلك

حتى تضع الحربه ضد كورونا

أوزارها. فحينذاك ستتكالبه

عليه أعراض الكرب النفسي

بعد الصدمة

بالنسبة للأشخاص المراقبين، ونظرا للخوف المرضي الذي يستبد بنفسياتهم الهشة، فهم يعيشون أسوأ أيام حياتهم مع تقشي فيروس كورونا المستجد. قلقون بالفطرة، متوجسون من خطر انتقال العدوى إليهم، نجدهم يصبون كامل تركيزهم على الإنصات بترقب لعوالمهم الداخلية. فبمجرد الشعور ببعض الأعراض البسيطة من صداع أو تعب، تراهم يسارعون الخطى في طلب استشارة عدة أطباء. وبما أن الأخبار العالمية، الرسمية أو الزائفة، حول عدد الإصابات أو القتلى تزيد من هشاشتهم النفسية، فهم يتجنبونها ويبحثون في المقابل عن أخبار صحية تقيدهم أكثر في مقاومة إنتقال الفيروس التاجي المستجد. وفي قلق انتظار ما ستؤول إليه الأحداث المخيفة، سيعمل طول مدة الحجر الصحي على مد طواحين الهواء بدواخلهم بما يلزم من خوف وترصد وتوجس وترقب، مما سيعجل لامحالة، بتمظهرات مرضية على شكل شكاوى مراقبة متعددة من أعراض نفسية-جسدية وهلع وأرق. إلخ.

### أعراض الكرب النفسي بعد الصدمة

بين النمطين الداخلي والخارجي للتعبير عن القلق إزاء جائحة فيروس كورونا المستجد، يتواجد نمط آخر من الأشخاص القلقين جدا جراء ما يحدث حولهم من تغيرات عميقة على جميع مناحي الحياة. هو ذاته نفس القلق الحاضر لدى الفئتين السابقتين، بنفس الحدة والشدة، لكن الفرق الجوهرى هو أن فئة هذا النمط لاتعيشه أنيا ولحظيا وإنما تتوجه الى ما بعد الصدمة. فسلحها في ذلك الاعتماد على الميكانيزمات النفسية الدفاعية الأكثر بدائية الشكل، لكن الفعالة الأثر في إدارة ضغط اللحظة؛ حيث يلتجئ الشخص إلى آلية الانشطار والتشطي ويعززها بألية الإنكار والكبح من أجل البقاء بمعزل عن ذاته وعن عواطفه. فهو لا يدع الفرصة الآنية سانحة لسيطرة القلق عليه، وإنما يؤجل ذلك حتى تضع الحرب ضد كورونا أوزارها. فحينذاك ستتكالب عليه أعراض الكرب النفسي بعد الصدمة من اضطرابات في النوم والكوابيس المتكررة، وإعادة بعث أحداث الذكريات المحزنة بكل تفاصيلها، كما قد تظهر عليه بعض أشكال السلوكيات التهجيبية أو العدوانية.

### قراءاتك بين السطور

لقد جاءت جائحة فيروس كورونا المستجد بمجموعة من التحولات العميقة التي أحدثت نقلات نوعية في أغلب مجالات الحياة، نفسيا واجتماعيا واقتصاديا وقيميا وسياسيا بل وتكنولوجيا أيضا. فهذه الأزمة الصحية الشكل والمتعددة الأبعاد، جعلت العالم ينكص إلى الوراء لسنوات وسنوات. فأغلب الدول أغلقت حدودها حتى في وجه مواطنيها العالقين في بلدان أخرى حول العالم المكلم، وتكررت لأصول الديبلوماسية الدولية، وانبرت في تمركز ذاتي داخلي للدفاع عن نفسها ضد عدو مجهري في هذه الحرب الغير متكافئة الأطراف.

وهو محجور عليه بمفرده يأتيه الخوف من كل جانب ويجهل مآل الجائحة، أدرك الإنسان أنه كائن هش للغاية. فكل ما يمتلكه من أسباب الراحة ووسائل الرفاهية المادية، لا يمكنها أن تسعفه من قلق اللحظة التي يعيشها. بل إن كل ما تسابقت إليه الدول القوية من تسليح وجيوش ومدركات وطائرات وغواصات وغيرها، لم ينفعها لا بالقليل ولا بالكثير، أمام الغزو الشرس المتواصل للفيروس المستجد الذي يعدل ويساوي في إصابته بين مختلف أصناف العالم ومراتبه، بين جميع طبقات المجتمع وشرائحه.

لقد جاءت جائحة فيروس كورونا المستجد بمجموعة من التحولات العميقة التي أحدثت نقلات نوعية في أغلب مجالات الحياة، نفسيا واجتماعيا واقتصاديا وقيميا وسياسيا بل وتكنولوجيا أيضا

هذه الأزمة الصحية الشكل والمتعددة الأبعاد، جعلت العالم ينكص إلى الوراء لسنوات وسنوات. فأغلب الدول أغلقت حدودها حتى في وجه مواطنيها العالقين في بلدان أخرى حول العالم المكلم، وتكررت لأصول الديبلوماسية الدولية، وانبرت في تمركز ذاتي داخلي للدفاع عن نفسها ضد عدو مجهري في هذه الحرب الغير متكافئة الأطراف

أدرك الإنسان أنه كائن هش للغاية. فكل ما يمتلكه من أسباب الراحة ووسائل الرفاهية المادية، لا يمكنها أن تسعفه من قلق اللحظة التي يعيشها

إن كل ما تسابقت إليه الدول القوية من تسليح وجيوش ومدركات وطائرات وغواصات وغيرها، لم ينفعها لا بالقليل ولا بالكثير، أمام الغزو الشرس المتواصل للفيروس المستجد الذي يعدل ويساوي في إصابته بين مختلف أصناف العالم ومراتبه، بين جميع طبقات المجتمع وشرائحه

فبعد أن خبر الإنسان قيم الرأسمالية التنافسية القائمة على سلطان المال وبسط النفوذ وتحكم السلطة والتسابق نحو تحصيل الماديات والرفع من الإنتاج، أدرك وهو في خلوته المفروضة عليه هذه الأيام أن الحضارة المادية الصرفة التي كملت كل شيء، قد جعلته مجرد رقم في حلقة استهلاكية كونية حددت سلفا لكل شيء ثمنا. وهكذا توزع الناس بكل ميكانيكية حول ذواتهم إلى ثلاثة نماذج، رغم عالميتها إلا أنها تتواجد في كل المجتمعات:

- نموذج الإنسان المُنقاد المسلوب الإرادة والفاقد للحرية الذي يعتبر مجرد رقم مستهلك في سلسلة عالمية، لكونه يعيش في تبعية مطلقة وفق معايير الرأسمالية، متجرد من قيمه الإنسانية، منسلخ عن ثقافته المحلية. فهو وفي زخم الحياة السريعة، يجاري بهستيرية كل صيحات الموضة العالمية، يتابع بهوس مرضي وسائل التواصل الاجتماعي ويفكر بألية ويتصرف بحذر شديد.

- نموذج الإنسان المنسلخ عن الواقع بشكل إرادي لكن متحكم فيه، وبالتالي فهو يتحمل كل تبعاته بكل مسؤولية وشجاعة وجودية. كما قد يكون إنسانا منفصما عن الواقع في شكله المرضي(الفصام)، حيث يختار واقعا آخر، يهندس من داخل مرضه العقلي/النفسي وفق موضوعات هذيانه وآلياتها المتعددة. وهنا تنتفي عنه كل أشكال المسؤولية ليصبح عالة على مجتمع الاستهلاك العالمي.

- نموذج إنسان المنزلة بين المنزلتين الذي يتجاذبه شركاء متشاكسون، سمته المميّزة هي الصراع بين عالمه الداخلي وعالمه الخارجي. فهو دائم القلق والتوتر والإجهاد في ركضه في البرية من أجل تحصيل أسباب الرفاهية وضمان رقمه في شبكة الاستهلاك العالمية. وفي نفس الوقت، نجده يقاوم باستماتة منقطعة النظير من أجل عدم الإنسلاخ عن ذاته والانفصال عن الواقع في نفس الوقت. قد تسعفه بعض السمات العصابية، أو النوبات الإكتئابية الحادة، أو التظاهرات القلقية في مجارة ضغوطات الواقع المادي، لكنه في خوف دائم من الإنزلاق إلى إحدى الفئتين السابقتين.

#### خاتمة

قد يصدق في حق ما بعد الصدمة القول المأثور «رب ضارة نافعة أو محنة في قلبها نعمة...!». الواقع أن الظرف العصيب الذي فرضه العيش تحت رحمة الفيروس التاجي المستجد، شكّل فرصة سانحة للكشف عن بعض الخصال الأصيلة والآداب الحميدة القابعة في نفوس البشر. فقد تجلت مظاهر الإنسانية الحقة خلال هذه الأيام وعلى غير عاداتها، في أبهى حللها من قبل من أفاء الله عليهم بعلم أو مال أو جهد أو وقت، للإحسان للمحتاج وإغاثة الملهوف ودعم جبر بعض أصحاب الدخل المحدود أو العاملين في القطاعات غير المهيكلة. فامتدت جسور التضامن والتكافل والبذل والعطاء بين جميع طبقات المجتمع. وهكذا هبت طاقات المجتمع المدني لترميم ما كشفت عنه الجائحة من نواقص. ومن بين بعض حسنات الفيروس المستجد أيضا، التقليل من حجم الشقاق والتباعد العائلي، بأن أعاد للأسرة لحمتها الطبيعية عن طريق مد جسور الحوار والتواصل بين أفرادها، كما تعززت بعض الروابط الإجتماعية ولو بشكل افتراضي. أما على المستوى الشخصي الخاص جدا؛ فالحيز الزمني المفتوح على

بعد أن خبر الإنسان قيم الرأسمالية التنافسية القائمة على سلطان المال وبسط النفوذ وتحكم السلطة والتسابق نحو تحصيل الماديات والرفع من الإنتاج، أدرك وهو في خلوته المفروضة عليه هذه الأيام أن الحضارة المادية الصرفة التي كملت كل شيء، قد جعلته مجرد رقم في حلقة استهلاكية كونية حددت سلفا لكل شيء،

نموذج الإنسان المُنقاد المسلوب الإرادة والفاقد للحرية الذي يعتبر مجرد رقم مستهلك في سلسلة عالمية، لكونه يعيش في تبعية مطلقة وفق معايير الرأسمالية، متجرد من قيمه الإنسانية، منسلخ عن ثقافته المحلية

نموذج الإنسان المنسلخ عن الواقع بشكل إرادي لكن متحكم فيه، وبالتالي فهو يتحمل كل تبعاته بكل مسؤولية وشجاعة وجودية.

نموذج إنسان المنزلة بين المنزلتين الذي يتجاذبه شركاء متشاكسون، سمته المميّزة هي الصراع بين عالمه الداخلي وعالمه الخارجي. فهو دائم القلق والتوتر والإجهاد في ركضه في البرية من أجل تحصيل أسباب الرفاهية وضمان رقمه في شبكة الاستهلاك العالمية

مصراعيه أمام الإنسان، مكنه من العودة إلى ذاته، للاعتكاف على مراجعة نفسه من أجل محاسبتها وتقويم ما شذ منها، وترتيب أولوياته من جديد فوق أرض صلبة، قوامها إعادة الاعتبار للرموز الأصيلة للحضارة الإنسانية من علم وطب وقيم نبيلة، وبالتالي ضخ دماء جديدة في عروق الأجيال الناشئة التي ستحمل مشعل التغيير والتطوير.

### المراجع

- [1]- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. Gen Psychiatr. Mar 6;33(2):e100213
- [2] Carvalho LF, Pianowski G, Gonçalves AP. (2020). Personality differences and COVID-19: are extroversion and conscientiousness personality traits associated with engagement with containment measures? Trends Psychiatry Psychother. Apr 9
- [3] Zaidi k, Aalouane R .(2020). l'impact psychologique du confinement lié au COVID-19. Revue de la Médecine Pratique. Numéro 100 Mai 2020.
- [4] Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet. Mar 14;395(10227):912-920

قد يصدق في حق ما بعد الصدمة القول المأثور «رب ضارة نافعة أو محنة في قلبها نعمة...!». الواقع أن الظروف العصيب الذي فرضه العيش تحدى رحمة الفيروس التاجي المستجد، شكّل فرصة سانحة للكشف عن بعض الخصال الأصيلة والآداب الحميدة القابعة في نفوس البشر من بين بعض حسانات الفيروس المستجد أيضاً، التقليل من حجم الشقاق والتباعد العائلي، بأن أعاد للأسرة لحنها الطبيعية عن طريق مد جسور الحوار والتواصل بين أفرادها، كما تعززت بعض الروابط الاجتماعية ولو بشكل افتراضي.

### سلسلة الكتاب العربي " نفساني "

إصدارات مكتبية مدعومة في علوم وطب النفس

دليل سلسلة إصدارات " نفساني " على الشبكة

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>

الكتاب العربي " نفساني " على المتجر الإلكتروني

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=16&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=16&controller=category&id_lang=3)

الكتاب العربي " نفساني " على الفيس بوك

<https://www.facebook.com/The-Arab-eBook-of-Psychological-Sciences-217222165315189/>

الكتاب العربي " نفساني " على التويتر

<https://twitter.com/arabpsyfound>

اللوحة الاعلانية للكتاب العربي " نفساني "

<http://www.arabpsynet.com/AFP-PubBr/APF.NafssanyPubBr.pdf>

تحميل فصل الانجاز الثالث من الكتاب السنوي الخامس

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetPart3.pdf>

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=291&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=291&controller=product&id_lang=3)

### آخر الإصدارات - الإصدار 63 ( ربيع 2020 )

كورونا " الخوف.. في زمن الوباء - أ.د. لطفي عبد العزيز الشربيني - تقديم : الدكتور محمد المصدي

رابط شراء الكتاب

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=415&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=415&controller=product&id_lang=3)

الفهرس و المقدمة ( تحميل من المتجر الإلكتروني )

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=414&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=414&controller=product&id_lang=3)

الفهرس و المقدمة ( تحميل من الموقع العلمي للشبكة )

<http://www.arabpsynet.com/apnebooks/eB63/eB63SL2020-Content.pdf>

