

إرشادات جديدة للصحة النفسية للعاملين في الرعاية الصحية خلال جائحة كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). إرشادات جديدة للصحة النفسية للعاملين في الرعاية الصحية خلال جائحة كوفيد-19. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118245>

تخيل أنك تقف في الصف الأمامي لمواجهة وباء عالمي. الضغط هائل، الخوف من العدوى يراودك، ساعات العمل طويلة وشاقة، والموارد محدودة. هذا هو الواقع الذي عاشه العاملون في مجال الرعاية الصحية (HCWs) خلال جائحة كوفيد-19. لكن ما هي التكلفة النفسية لهذا التحدي غير المسبوق؟ وكيف يمكننا حماية هؤلاء الأبطال الذين خاطروا بحياتهم من أجلنا؟

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن العاملين في الرعاية الصحية تعرضوا لـ 43 عاملاً مسبباً للتوتر مرتبطاً بالعمل خلال جائحة كوفيد-19، مثل الخوف من العدوى ونقص الموارد. كشفت المقابلات أن العاملين في الرعاية الصحية يعانون من 14 نتيجة للإجهاد، بما في ذلك الإرهاق المعرفي (cognitive exhaustion) واضطرابات النوم. تم تطوير دليل إرشادي بناءً على مراجعة الأدبيات والمقابلات مع العاملين في الرعاية الصحية، بهدف منع العواقب المرتبطة بالتوتر في مكان العمل. أعرب 90.9% من العاملين في الرعاية الصحية الذين قيموا الدليل الإرشادي عن اعتقادهم بأنه سهل الفهم ومفيد، مما يشير إلى إمكانية تطبيقه على نطاق واسع.

المنهجية

قام الباحثون، بقيادة إي. ميترماير، بإجراء دراسة شاملة لفهم تأثير العوامل المتعلقة بالعمل على الصحة النفسية للعاملين في الرعاية الصحية خلال جائحة كوفيد-19. بدأت الدراسة بمراجعة منهجية للأدبيات العلمية المتعلقة بالصحة النفسية للعاملين في الخطوط الأمامية خلال الأوبئة. بعد ذلك، أجرى الفريق مقابلات نوعية متعمقة مع 20 عاملاً في مجال الرعاية الصحية لاستكشاف العوامل المسببة للتوتر التي واجهوها والنتائج النفسية التي عانوا منها. استندت هذه المقابلات إلى أسئلة مفتوحة تهدف إلى فهم تجاربهم بشكل كامل. بناءً على نتائج مراجعة الأدبيات والمقابلات، تم تطوير دليل إرشادي يهدف إلى منع العواقب المرتبطة بالتوتر في مكان العمل. في المرحلة الثانية من الدراسة، تم تقييم هذا الدليل الإرشادي من قبل 44 عاملاً في الرعاية الصحية من خلال استبيانات لتقييم مدى فهمهم له وفائدته.

النتائج

أظهرت نتائج المرحلة الأولى من الدراسة أن العاملين في الرعاية الصحية واجهوا مجموعة واسعة من العوامل المسببة للتوتر المرتبطة بالعمل خلال الجائحة. تضمنت هذه العوامل الخوف من الإصابة بالعدوى، ونقص المعدات الوقائية الشخصية (PPE)، وأعباء العمل الثقيلة، ونقص الدعم الإداري، والقلق بشأن سلامة أسرهم. وتبين أن هذه العوامل المسببة للتوتر أدت إلى مجموعة متنوعة من النتائج النفسية السلبية، بما في ذلك الإرهاق العاطفي، والإرهاق المعرفي، واضطرابات النوم، والقلق، والاكتئاب. لاحظ الباحثون أن العديد من المشاركين حاولوا التغلب على التوتر من خلال الأنشطة الترفيهية في أوقات فراغهم، مما يشير إلى الحاجة إلى تدخلات وقائية في مكان العمل. في المرحلة الثانية، أظهرت الاستبيانات أن غالبية كبيرة من العاملين في الرعاية الصحية (90.9%) وجدوا الدليل الإرشادي سهل الفهم ومفيداً، حيث أعرب 88.6% منهم عن اعتقادهم بأنه يمكن أن يساعد في منع العواقب المرتبطة بالتوتر في مكان العمل.

الدلالات

تسلط هذه الدراسة الضوء على الأثر العميق لجائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية للعاملين في الرعاية الصحية. وتؤكد على الحاجة الملحة إلى تطوير وتنفيذ استراتيجيات فعالة لمنع التوتر ودعم الصحة النفسية لهذه المجموعة الأساسية من المهنيين. الدليل الإرشادي الذي تم تطويره في هذه الدراسة يمثل خطوة مهمة في هذا الاتجاه، حيث يقدم مجموعة من التدخلات القابلة للتطبيق والتي يمكن أن تساعد في تقليل العوامل المسببة للتوتر وتعزيز المرونة النفسية لدى العاملين في الرعاية الصحية. تشير النتائج إلى أن الاستثمار في الصحة النفسية للعاملين في الرعاية الصحية ليس مجرد ضرورة أخلاقية، بل هو أيضاً استثمار استراتيجي يمكن أن يحسن جودة الرعاية الصحية ويضمن استدامة القوى العاملة في مجال الرعاية الصحية في مواجهة التحديات المستقبلية. من المهم أن تتخذ المستشفيات والمؤسسات الصحية خطوات استباقية لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للعاملين لديها، وتعزيز بيئة عمل صحية وداعمة.

Reference

Mittermeier, I. (2026). *Work-related factors and mental health in healthcare workers during the COVID-19 pandemic-a mixed-methods approach for developing a guideline*. Psychology, Health and Medicine

DOI: [10.1080/13548506.2025.2490224](https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2490224)