

## مصاب يقول: كأني كنت أعوم وسط ماء.. كأني كنت أحلم في غيبوبة أو مغلق عليّ في أنبوبة..

رغم كونها نتيجة إيجابية إلا أن مردودها على النفس سلبي وسلبى جداً إنها ورغم كونها مجرد رسالة نصية إلا أنها كطلقة رصاص يتلقاها رأس المصاب.. إنها باختصار نتيجة المسحة لفايروس كورونا.. عزيزي المصاب كنت رقمًا طاهرًا عبر الشاشة في إحصائية وزارة الصحة في أحد الأيام والآن أنت معادلة تحتاج حلاً وشخصية مهمة ضمن تحقيق: (مصاب كوفيد ١٩ كيف الصحة) في مجلة "كنوز النورس" كانت هذه رسالة بعثناها إلى كثير ممن تعرض للإصابة بالفايروس لكن الكثير فاجأنا يعتذر ويرفض ويتخلف عن اللحاق بركب هذا التحقيق.. وفي حين كنا على وشك طي قيده وإقفاله ضد مجهول تلقينا ردًا شجاعًا من امرأة مبادرة ومقدمة.. ردها قد جدد فينا العزم على مواصلة المسير..

في سؤالنا لها كيف أصبت بفايروس كورونا؟.

أجابت هدى اشعب بعفوية: إلى الآن لا أعلم كيف أصبت، لأنني محترزة ومتبعة لجميع الطرق الوقائية لكن ربما ( أكياس البقالة أو الفواكه والخضار أو ربما من محلات السوبر ماركت أو ربما التقطني أثناء زيارتي لعيادة الأسنان) لأنني فعليًا لم أخالط مصابًا طيلة الفترة الماضية.

وقالت هدى مؤكدة أنها واجهت الألم بثقة مطلقة بربها، متكئةً على إرادتها القوية في مصارعة المستحيل.

وتقول أنها كافحت وحاربت حتى انتصرت واعتبرت فترة الإصابة فترة تختبر فيها قوة تحملها وصمودها..

استلمته بروح قوية وإيجابية وحمدت الله أنه اختارني للبقاء. هكذا تصف هدى شعورها لحظة تلقيها الرسالة النصية من وزارة الصحة تؤكد إصابتها.

وتشير إلى أنها تجد نفسها قوية وأقل حذرًا واحتياطيًا بعد تعافيتها من كورونا كوفيد ١٩.. و أنها اعتقت من قيود أنهكتها مدة ٦ شهور لخوف زرعته الإذاعات والأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.

وأجابت على سؤالنا الأخير: انكسر فيك شيء بعد كورونا أم جُبرت فيك الأشياء المنكسرة؟؟

بأن كورونا علمتها درس لم تتعلمه طيلة حياتها: (علمتني أن لا أخاف خيانة أحد.. مثل خوفي من خيانة عافيتي وصحتي) وأضاف: أعطتني دافع لمجابهة الحياة كوني قوية وقادرة على تجاوز العقبات.

في حين جاء رد أحد الأدياء متخفيًا وراء لثام كلماته يصف وضعه في حلبة المصارعة التي دارت بينه وبينها يقول: كأني كنت أعوم وسط ماء.. كأني كنت أحلم في غيبوبة أو مغلق عليّ في أنبوبة..

هكذا كنت فترة إصابتي بكورونا.. كأني كنت أتأبط عكازي دون أن يكون لي عكازٌ أصلاً..

كنت في قرارة نفسي أعتقد أن خلايا جسمي محصنة ومدرعة ولا يمكن لفايروس ضئيل أي يخترق حصوني الخلوية.. لا يمكن أن أصاب بكورونا كما يصاب البشر.. في اعتقادي أن جسمي خارق وفولاذي ويستحيل أن يتسلل جسم دخيل إلى قواعد الأمانة.. إنها محكمة حسبت أني أحكمتها بقبضة يدي.. حسبت أني لا أمرض ولا أصاب ولا أهرم..

وأن الناس يشيخون ويهرمون ويموتون أما أنا فسولت لي نفسي وغلبني هواي وطننت أني مدرع ومحصن ولا يصيبني مكروه..

وكأنا ساق ا□ لي فايروس "كورونا" كدرس خصوصي كي أفيق من حباثل نفسي وحيلها ونشوة القوة المؤقتة وخذعها..

أصبت بك وكنت أكذب نفسي وأفند كل عرّص يسلب قوتي.. اتفتت الأعراض جميعًا كخصوم اتحدت على أن تفتك بي فتبين لي أن جسدي ضئيل وقوتي ضعيفة وقبل أن أستلم نتيجة المسحة خارت قواي وفقدت وعيي وتمددت على الأرض بلا حولٍ ولا قوة فقدت كل قوة قد تخولني على النهوض أو فرد عضلة من عضلاتي.. إنها المواجهة الأولى مع كورونا الذي جال وصال في القارات السبع وعبر المحيطات والسهول..

وتحدثت إلينا في هذا الشأن عضو مجموعة النورس المساندة وضى الوئيس صاحبة لقب "دلج التميمي" والتي قضت شهرًا كاملاً تصارع هذا الفايروس المستجد بغية أن تصرعه وتلقيه أرضًا وإلى هذه اللحظة تنتظر أن تنقلب النتيجة من الإيجاب إلى السلب ومازالت المعركة قائمة وزميلتنا وضى بعزيمتها تصر على الانتصار.. نسأل ا□ لها الشفاء والعافية.. تقول أنها أصيبت بسبب مخالطتها لمصاب دون علمها..

وبأنها واجهت الألم الشديد كونها تعاني من (تكسر حاد وربو) معتصمةً بثقتها با□ وتقبل الألم مهما

زادت جرعته على قوة جسدها الصغير، مستعينة بكل مخزونها من الطاقة الإيجابية وبمساعدة كل من حولها والاستماع لكلمات أهلها التي تجزم أنها كانت سيِّبًا بعد أن تحمّل كل ما تلقاه من صدمات الألم الموجع.

وعن كيفية علاجها تقول: تم استقباله والعناية به في المستشفى لمدة شهر وأُسبوعين وأُكملت إلى الآن الحجز المنزلي في مدين.

وعن شعورها لحظة تلقي النتيجة تقول: لم يكن شعورًا طيبًا أو مقبولًا.. وكنت أفضل أن نتلقى النتيجة بعد استدعائنا للمركز الصحي وتأهيلنا صحيًا ونفسيًا ولو بكلمات يسيرة تطيب على جوانحنا ونفوسنا المتفاجئة، مع تزويدنا بما يتطلب علينا معرفته من إرشادات وطرق تقودنا للعلاج بشكل أسرع.

وأجاب عن سؤالنا.. كيف تجد نفسك بعد التشافي من كورونا كوفيد ١٩؟ إلى الآن لم يتم شفائي بعد..

العبارة في حد ذاتها كشفت عن ألمٍ لم يتوارى بعد وعن جرح لم يبرأ..

فبادرناها هل انكسر فيك شيء بعد كورونا أم جُبرت فيك الأشياء المنكسرة؟

فردت: الاثنين.. نعم لاتعجبوا لقد كسرتُ من جهة وجبرتُ من جهة أخرى فقد اتضح لي أصحاب المصالح ومن كانوا يلجؤون إليّ وقت الحاجة وكأني آلة لا تملك إحساسًا.. لكن هذا الكسر لم يشخ في نفسي شيئًا فقد جبره من كنت لهم شيئًا عظيمًا.

وأما (مريم) المقيمة في خارج الأحساء والتي جاءت لزيارة والديها فلاحظت عليهما بوادر الإصابة بالفايروس تقول: فبقيت إلى جوارهما أسدد بعض ديوني تجاههما.. -أسأل الله أن أكون وفقت لخدمتهما كما ينبغي-.. حرصت طيلة الفترة بإعداد العصائر الساخنة وتقديم العسل الطبيعي والفيتامينات والمكملات الغذائية وقمت بتدليك أطرافهما بالمراهم والزيوت وفي الأثناء شاء الله أن يصاب زوجي أيضًا بالفايروس فصرت أمارس دوري في التمريض الذي كان يومًا ما (هوايتي) وأنا أدور بينهم كطبيب جوال.. وفي آخر الجولة وجدت نفسي مصابة لكن بأعراض أخف حدة لأنني كنت أداوي نفسي مع الجميع بالفيتامينات والمشروبات الساخنة.. والحمد لله تجربة جماعية لم نخلوا فيها من عناية الله ولطفه.. ممتنة لربي أن سلّم لي والديّ وحفظهما من كل مكروه وجعل هذه الإصابة مطهرة وأجر وعافية.

وفي طور إعداد "كنوز النورس" لهذا التحقيق وجهت سؤالاً لا تستشف منه رأي الطاقم الطبي عن الانطباع الذي لوحظ على المرضى أثناء المواجهة الشرسة مع هذا الفيروس. ما إذا يحتاج المصاب إلى تأهيلاً نفسياً بعد التعافي؟ أم أن التعافي من كورونا يعمل غريزة ويصنع من الضعف قوة، ويحرر الإنسان من مخاوف وعواقب ذهنية ووساوس مختلقة؟ أم لاشيء من ذلك كله؟\*

وتصدى للرد على استفسارنا استشاري الأمراض الصدرية بمستشفى الملك فهد

الدكتور محمود البفشى مجيداً بأنه

يختلف الوضع من شخص لآخر وحدة أعراضه كذلك تختلف، مضيفاً أنه في بداية الجائحة كان المصابين يعتبرون المرض طامة كبرى وعار كبير يحاولون إخفائه بسبب تعامل المجتمع السلبي مع المصابين، ومشيراً إلى أن هناك مجموعة تحتاج إلى دعم نفسي من بدايات المرض حتى وإن كان خفيفاً، والغالبية

الذين يحتاجون دعمًا هم من الحالات الشديدة نظرًا لمرضهم أو بسبب طول مدة العزل داخل المستشفيات أو المحاجر التي ولدت عند البعض مشاعر الخوف والقلق.

وننوه بظهور أعراض متلازمة ما بعد الشفاء عند البعض من قلق وصعوبة في النوم وتعب وصعوبة في التركيز وضيق بالتنفس

مؤكدًا أن هؤلاء يحتاجون دعمًا طبيًا متكاملًا وفتح خط مع مختصين بذلك.

طبيب بارع وطبيب رائع ومن الذين عايشوا المصابين أثناء المرض وبعده.. ومن الشهود العيان الذين كرمًا تجاوزوا مع تحقيق "كنوز النورس" لكن دون التصريح بأسمائهما لعدم حب الظهور الإعلامي، يؤكد أحدهما أن المريض المتعافي من الفايروس ذو الأعراض يحتاج إلى تأهيل نفسي وبالخصوص المريض الذي يدخل العناية المركزة، أما المريض المتعافي من كورونا دون أعراض شديدة بالعادة فإن كورونا تجعل منه أكثر ثقة بالنفس وأقل خوفًا من الفايروس.

أما الطبيب الآخر فأضاف يقول: نود أو لا إيضاح أن ما يقارب ٧٥% من الحالات المصابة لا تحتاج إلى علاج، فضلًا عن أن بعض هذه الحالات مصابة دون أن تظهر عليها أيًا من الأعراض التنفسية.. بالتالي فإن التأهيل النفسي يتأثر بعدة عوامل منها شدة الإصابة بالمرض و عوامل أخرى منها على سبيل المثال: مستوى وعي المريض وثقافته الصحية حول الفايروس، كما أن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه أثناء الإصابة يلعب دورًا وغير ذلك.