

معا يمكننا مكافحة الوصمة من فيروس كورونا المستجد.

ما هي الوصمة؟

الوصمة هي التعامل السلبي (التمييز والرفض الاجتماعي الشديد) بين شخص ومرض محدد مثل الـ COVID-19 او ما يعرف بفيروس كورونا المستجد.

ما الذي يجعل الإصابة بـ COVID-19 وصمة عار بنظر المجتمع؟

الـ COVID-19 هو مرض جديد لا يعرف الناس عنه سوى القليل. بطبيعتنا، نخشى المجهول ونميل إلى تجنبه. تنتشر معلومات مضللة و خاطئة كثيرة على وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي الى اعتبارها وصمة عار.

ما هو تأثير هذه النظرة في نفسية المصابين بالفيروس؟

بسبب الضغط النفسي الذي يتعرض له المريض بسبب إصابته بالفيروس، قد يميل لإخفاء أعراضه أو تجنب القيام بالاختبار ما يساهم في زيادة تفشي الفيروس. من الناحية النفسية، قد تتسبب هذه الوصمة بتأثير سلبي على الصحة النفسية للمريض فينتهي به الامر للانطواء لشعوره بالخجل والذنب ما يؤدي إلى الاكتئاب والقلق.

إذا كنت تعاني من تأثير الوصمة وتود التحدث عن الموضوع يمكنك التواصل مع أخصائي الطب النفسي على:
01 - 350 000 رقم داخلي 5650

معا يمكننا مكافحة الوصمة من فيروس كورونا المستجد.

كيف يجب على المريض ان يتعامل مع الوصمة؟

- الحصول على المعلومات الصحيحة من مصادر موثوقة مثل منظمة الصحة العالمية (WHO) وزارة الصحة العامة (MOPH)، والمركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت (AUBMC)، الخ...
- ولا تصغ للشائعات والمعلومات المضللة التي تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي.
- كن حازماً! إذا خاطبك احدهم بطريقة التمييز السلبي، دافع عن نفسك وزوّده بالمعلومات الصحيحة.
- لا تدع هذه التعليقات تؤثر فيك سلباً. لا تقع في فخ نظرة المجتمع اليك وتذكر أن اصابتك ليست وصمة عار.
- اطلب المساعدة في حال شعرت بتعب او بضغط نفسي.

نصائح لعائلات وأصدقاء الشخص المصاب

- اتخاذ التدابير الوقائية الموصى بها وتجنب الاحتكاك بالأشخاص المصابين بالفيروس لتفادي العدوى.
- ابقَ حاضراً في حياة أحبائك وإن كان ذلك عن بُعد.
- الاطمئنان على أحبائك بانتظام وتقديم الدعم لهم.
- تجنب استخدام الكلمات الموصومة لوصف المريض "مكورن".
- إذا لاحظت شعور المريض بالإحباط والضيق النفسي، شجعه على طلب الدعم من المتخصصين.

إذا كنت تعاني من تأثير الوصمة وتود التحدث عن الموضوع يمكنك التواصل مع أخصائي الطب النفسي على:
350 000 - 01 رقم داخلي 5650

