



## تجربتي مع كورونا البسيط المخيف!!

وجدي المبارك 2022-01-12 -

بون شاسع بين أن تسمع عن مرض كورونا وآثاره، وبين أن تصاب به وتعيش تبعاته، وهي تجارب تختلف من شخص لآخر حسب نوعية الفيروس، والتوقيت، والسن، ونوعية الأعراض المرضية وآثارها، وهي التجربة المرضية التي عايشتها عدة أيام بدء من ظهور العوارض الأولية كبلغم وحساسية وسعال شديد وحرارة في الصدر، وحالة من الإعياء والآلام المستمرة.

إن العامل الأول الذي يلعب الدور الأكبر في تجاوز أي مصاب لأي مرض وخصوصاً مرض كورونا، هو حالة التفويض والتوكل على الله، وشكره في السراء والضراء وهذا مفاد الدعاء: (اللهم اجعل نفسي مطمئنة بقدرك، راضية بقضائك)، وهو العامل الذي يشدد عليه كل الأطباء والمختصون، ويلعب هذا العامل أو عدمه في وجود حالة من الطمأنينة والاستقرار أو الاضطراب والخوف طيلة فترة الإصابة.

أما العامل الثاني هو إدارة المصاب لحالته المرضية، وتحديد طريقة التعامل مع المحيط البيئي والعائلي، واتخاذ كافة الاحترازمات والعزل المنزلي، وأخذ العلاج المناسب، وقياس مستوى التحسن الصحي، وهو أمر مهم خاصة مع وجود أطباء حريصين على تقديم الاستشارة والمتابعة، وتواصل أهل وأصدقاء يرفعون من مستوى التفاؤل في نفس المصابين.

أما العامل الثالث فهو متعلق بقدرة المصاب على التأقلم مع المرض ومعايشة عوارض الإصابة كجزء من يومياته، وهذا الأمر مهم جداً من الناحية النفسية والبيئية التي تمكنه من العيش في حالة طبيعية طيلة فترة العزل والعلاج، وفرصة ثمينة لممارسة بعض الهويات كالكتابة والقراءة وغيرها.

لعل أهم الفوائد النفسية والاجتماعية جراء الإصابة بمرض كورونا أنها فرصة نفسية لمعايشة ظروف المصابين السابقين، وفرصة اجتماعية لتصحيح أي خلل في العلاقات العائلية والاجتماعية.

إذاً التعامل مع كورونا يحتاج حالة من التوازن فلا إفراط ولا تفريط، أي لا نصوره كبعبع مخيف سيفتك بالمصابين والمخالطين، خاصة بعد تلقي جرعات اللقاح، ومع وجود عشرات الأمراض الخطيرة والمزمنة التي هي أشد خطورة وفتكاً بيني البشر من هذا المرض، بالمقابل لا نتعامل معه بحالة من الاستهتار والاستخفاف الذي يجعلنا لا نبالي به وبتبعاته، فلعل جرحاً بسيطاً يُصيب إنسان يتحول بسبب الإهمال واللامبالاة إلى بؤرة تقضي على حياته.



أسأل الله أن يدفع عنكم البلاء والأمراض، وأن يتمم علينا وعلى جميع المصابين الشفاء العاجل وتمام العافية ببركة الصلاة على محمد وآل محمد.

\* القطيف - الأوجام