



## الحجر المتزلي وتداعيته خلال جائحة كورونا وبعدها: متلازمة كوخ (الحمى المقصورة)

بلخير فايزة

جامعة احمد زبانه غليزان، الجزائر

البريد الإلكتروني: [faizapsychologie@yahoo.fr](mailto:faizapsychologie@yahoo.fr)

بن قوامينة

جامعة احمد زبانه غليزان، الجزائر

البريد الإلكتروني: [benkouamina2016@gmail.com](mailto:benkouamina2016@gmail.com)

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٢٠٢١/١٠/٢٠



This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License.

انتهاء هذه الازمة التي قد تسبب الكثير من الاضطرابات النفسية كظهور متلازمة كوخ (الحمى المقصورة).  
الكلمات المفتاحية: حجر متزلي، عزلة، كسل، متلازمة كوخ، جائحة كورونا.

### Abstract

Corona virus (Covid 19) is one of the dangerous viruses that spread quickly and infection, which led to the imposition of home quarantine and social distancing as a means to limit its spread in light of the instability of the epidemiological situation between a rise and a decrease in the number of infections and deaths, which made the individual feel confused between going out and contracting the virus or

### الملخص

يعد فيروس كورونا (كوفيد 19) من الفيروسات الخطيرة سريعة الانتشار، والعدوى مما أدى الى فرض الحجر المتزلي، والتباعد الاجتماعي كوسيلة للحد من تفشيه في ظل عدم استقرار الوضعية الوبائية ما بين ارتفاع وانخفاض في عدد الاصابات والوفيات، فجعلت الفرد يشعر بحيرة بين الخروج والاصابة بالفيروس او البقاء في المنزل، بحيث قد يجد البعض صعوبة في مغادرته وممارسة حياته بشكل طبيعي حتى بعد انتهاء ازمة كورونا، يميله الى العزلة والشعور بالكسل والملل وسرعة الانفعال والقلق ما يعرف بمتلازمة كوخ. وهذا ما سنحاول تسليط الضوء عليه من خلال هذه الورقة العلمية حول تداعيات الحجر المتزلي خلال جائحة كورونا، وبعد

استمراريته في ظل عدم استقرار الوضعية الوبائية مما خلف العديد من الاثار النفسية كحالة الرعب والقلق والخوف من انتقال العدوى ووساوس الاصابة به من جهة ، ومن جهة اخرى حالة الضيق والكدر النفسي والاحباط والعزلة بسبب الحجر المتزلي .

فكان لتفشي مرض كوفيد-19 تأثير نفسي كبير على مختلف مستويات المجتمع . وقد ادى التزايد السريع في عدد الحالات المصابة بالفيروس الى اصابتهم بمستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب والتوتر والخوف والملل والوحدة واعراض الاجهاد اللاحق للصدمة والارتباك والغضب والوصمة وتقلب المزاج ، وانخفاض القدرة الذهنية ، ومشاكل النوم، والتغيب عن العمل ، وهي علامات تدل على الضيق النفسي بسبب الحجر الصحي.(منى جابر محمد، 2021، ص836)

وفي هذا الصدد قامت العديد من الدراسات النفسية حول الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي المتزلي منها دراسة بروك واخرون (2020) brooks et al .مراجعة ما مجموعة اكثر من (3166) ورقة علمية، درست تأثير الحجر على صحة الافراد النفسية، فخلصت نتائج هذه الدراسة بتأكيد (24) دراسة علمية على معاناة الافراد اللذين تعرضوا لخبرة الحجر من الاثار النفسية السلبية بما في ذلك اعراض الاجهاد بعد الصدمة والارتباك والغضب. وكلما طال مدة الحجر الصحي زادت المخاوف من العدوى والاحباط والملل والوصم(إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي2021، ص337) ، كما هدفت دراسة خان

Staying at home, so that some may find it difficult to leave and practice their lives normally even after the end of the Corona crisis, with their tendency to isolation and feeling lazy, bored, irritable and anxious, what is known as Koch syndrome. This is what we will try to shed light on through this scientific paper on the repercussions of home quarantine during the Corona pandemic, and after the end of this crisis, which may cause many psychological disorders such as the emergence of Koch syndrome (cabin fever).

**Keywords:** Home stone, isolation, laziness, Koch syndrome, Corona pandemic.

#### \* مقدمة

يشهد العالم اليوم موجة من انتشار فيروس كورونا(كوفيد 19) المتميز بسرعة انتشاره ، ونقله للعدوى والمتحور في تركيبته وحصده للملايين من البشر، فتضررت العديد من دول العالم في عدد الاصابات وحتى في الوفيات ، مما ادى الى حدوث تغيير شامل في مجالات الحياة كاللزام الفرد بالحجر المتزلي ببقائه في بيته والحفاظ على تباعده الاجتماعي من خلال منع السفر وتبادل الزيارات، وغلق اماكن العمل والترفيه، والتسليية ودور العبادة التي كانت متنفسا لتخفيف صراعاته وضغوطاته النفسية مما انعكس سلبا على روتينه اليومي وسلوكه من خلال عملية الحجر الصحي المتزلي التي هي اجراء احترازي لتجنب خطر انتشاره او الحد من

واضطراب الضغط ما بعد الصدمة، وحالة الخوف من عدوى والاصابة بفيروس كورونا ، والاحباط والملل الناتج عن البقاء طويلا في المنزل كدراسة كل من بروك واخرون **brooks et al** (2020) و خان واخرون **khan et al** (2020)، او قد يتعدى اثارها على الحياة الاجتماعية للفرد كنقص التفاعل الاجتماعي، والشعور بالعزلة والحد من ممارسة الانشطة الرياضية والترفيهية كدراسة العزيرة وردة وحماد محمد (2020)، ولقد تباينت وسائل القياس بحسب هدف الدراسة، كما تنوعت بدورها عيناتها فأجريت على فئات مختلفة وبأحجام كبيرة تقيس ما خلفه الحجر المتزلي من جراء هذا الفيروس الخطير غير المرئي من اثار صحية واجتماعية واقتصادية ونفسية في ظل انتشاره واستمراره بعودة الزيادة في عدد الاصابات والوفيات، كما اسماها البعض بموجة ثالثة او رابعة للفيروس المتميز بالتغيير في تركيبته والمتحور في سلالاته مما فرض على البعض من المجتمعات العودة الى اجراءات الحجر المتزلي ومحاوله اتخاذ كل التدابير الاحترازية كارتداء القناع الواقي، والحفاظ على التباعد الجسمي بالرغم من وجود لقاحات الا ان ذلك لا يحمي الفرد من نقل العدوى اليه خاصة بعد استمراره لأكثر من سنة، فجعلته يشعر بحيرة بين الخروج والاصابة بالفيروس او البقاء في المنزل، مما قد يواجه لدى البعض صعوبة في مغادرته وممارسة حياته بشكل طبيعي حتى بعد انتهاء ازمة كورونا فقد يعرضه للعديد من الاضطرابات النفسية ، مما يجعلنا نطرح بعض التساؤلات الآتية.

واخرون **khan et al** (2020) الى التعرف على الاثار النفسية للحجر المتزلي على الطلبة الجامعيين في بنجلاديش وبلغت العينة (505) من الطلاب والطالبات (317 ذكرا، 188 انثى) ، فأسفرت النتائج عن نسبة 28,5% من المشاركين لديهم ضغوط شديدة، (33,3%) لديهم مستوى مرتفع من القلق ، و46,9% لديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ، بالإضافة الى معاناتهم من اعراض جسدية شبيهة بأعراض كورونا مثل الحمى ، والسعال وصعوبة التنفس والام في العدة ، كما كانت لديهم مخاوف من العدوى ، وعدم كفاية الامدادات الغذائية ، وعدم ممارسة الرياضة البدنية ومحدودية النشاط الترفيهي ، او عدم وارتبطت تلك المخاوف ايجابيا والقلق والاكتئاب واعراض ما بعد الصدمة. وفي نفس السياق هدفت دراسة العزيرة وردة وحماد محمد (2020) بالجزائر الى التعرف على اهم واكثر الانعكاسات السلبية للحجر المتزلي سواء النفسية او الاجتماعية على المجتمع الجزائري . لتحقيق هذا الهدف تم تطبيقه على عينة مكونة من 145 فرد (منهم 60 ذكرا و85 انثى) بتطبيق استبيان حول الاثار النفسية والاجتماعية للحجر الصحي بعد التأكد من خصائصه السيكومترية ، فتوصلت النتائج الى وجود اثار نفسية كالخوف والملل والاكتئاب والشعور بالأرق اثناء الحجر، بينما تمثلت الاثار الاجتماعية تجنب الاختلاط بالزملاء وقضاء معظم الساعات على صفحات التواصل الاجتماعي وقلة ممارسة الرياضة .

اظهرت الدراسات السابقة الاثار النفسية الناجمة عن الحجر المتزلي كظهور بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب

## \* تساؤلات الدراسة

١- ماهي الاثار النفسية الناجمة عن الحجر المتزلي من جراء جائحة كورونا لدى الفرد؟

٢- ماهي تداعيات الحجر المتزلي بعد انتهاء جائحة كورونا لدى الفرد؟

## \* اهداف الدراسة واهميتها

١- ابراز دور الحجر المتزلي في الحد من انتشار فيروس كورونا من جهة ومختلف الاثار النفسية على الفرد التي تنتج عنه من جهة اخرى كإجراء احترازي.

٢- تكمن اهمية الدراسة في كونها تتناول موضوعا هاما من المواضيع حديثة الساعة مازلنا نعيشها حتى اليوم وهي جائحة كورونا التي نجم عنها العديد من الاثار النفسية لدى الفرد خاصة بعد فرض الحجر المتزلي في ظل عدم استقرار الوضعية الوبائية مما اثرت على سلوكياته وروتيته الطبيعي، فقد تجعله حبيس منزله ميالا الى العزلة التي قد ينجم عنها العديد من الاضطرابات النفسية كاضطراب متلازمة كوخ.

٣- تسليط الضوء الى الاضطرابات النفسية التي قد تنتج بعد جائحة كورونا في ظل طول فترة الحجر المتزلي كظهور متلازمة كوخ من جهة واعداد اطار نظري يتناول ماهية هذا الاضطراب واعراضه من جهة اخرى.

## \* تعريف مرض فيروس كورونا المستجد covid19

عرفته منظمة الصحة العالمية على انه "سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان. ومن المعروف ان عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر امراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الى

الامراض الاشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الاوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة(سارس)" (عبد الفتاح محمد واخرون، 2020، ص59)، كما انه مرض معد يسببه اخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ، ولم يكن هناك اي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة (ووهان) الصينية في كانون الاول/ ديسمبر 2019 . وقد تحول covid19 الان الى جائحة تؤثر على جميع انحاء العالم (سعيد سالم الاسمري، 2020، ص276)

## \* اعراض فيروس كورونا

تتمثل اعراضه الاكثر شيوعا فيما يلي: الحمى، السعال الجاف، الاجهاد. وتشمل الاعراض الاخرى الاقل شيوعا التي قد صيب بعض المرضى ما يلي: فقدان الدوق والشم، احتقان الانف ، التهاب الملتحمة) المعروف ايضا بمسمى احمرار العينين) ، الم الحلق، الصداع ، الام العضلات او المفاصل ، مختلف انماط الطفح الجلدي ، الغثيان او القيء، الاسهال ، الرعشة او الدوخة، الحمى، انعدام الشهية . وعادة ما تكون الاعراض خفيفة ، ويصاب بعض الاشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم الا اعراض خفيفة للغاية او لا تظهر عليهم اي اعراض بالمرّة(جيهان محمد بكري، 2021، ص609). وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 اشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة في التنفس، وتزداد احتمالات اصابة المسنين والاشخاص المصابين بمشكلات طبية اساسية مثل ارتفاع ضغط الدم او امراض القلب او داء

السكري بأمراض وخيمة.(نملة) صلاح  
علي،2020،ص396)

اصبح فيروس كورونا يهدد صحة الفرد لما يسببه من اعراض جسمية ومضاعفات خطيرة كضيق التنفس الذي يعد او كسجين الحياة التي يعيش بها الانسان، مما تزيد من احتمالات الاصابة بالوفاة مما تجعله محتاطا وحريصا في اتخاذ التدابير الوقائية والتزامه بالحجر الصحي المتزلي سعيا للحفاظ على صحته وسلامة الاخرين المحيطين به.

### \* تعريف الحجر المتزلي home quarantin

يعرف لغة الحجر بانه : يعني " المنع " ، وهو ايضا المنع والتضييق ، اي انحسار في مكان محدد.

اصطلاحا : منع الافراد من الخروج من المنزل ومخالطة غيرهم . وذلك لتخفيف تحركاتهم والتقليل من انتشار المرض(نوار

شعبان الطوخي،2021،ص1173)، كما انه هو بقاء جميع افراد الاسرة داخل المنازل طوال الوقت ، وعدم المغادرة الا للضرورة القصوى وإحضار احتياجات الاسرة ، وفي بعض الدول لم يسمح الا لفرد واحد من الاسرة بالمغادرة لتلبية متطلبات الاسرة(زاهدة جميل

ابوعيشة،2020،ص9). وايضا ينظر اليه على انه اسلوب وقائي يتم اللجوء اليه من قبل الافراد الاصحاء طواعية او يفرض عليهم من قبل الهيئات الحكومية بهدف حمايتهم من الاحتكاك مع الافراد المصابين بالفيروس مهما كان نوعه في الحاضر او في المستقبل القريب او البعيد ، ومن اجل ضمان سلامتهم من الاصابة بها او بأحد اعراضه.(عبد الله جوزة،2021،ص211)

يمكن تعريف الحجر المتزلي على انه هو طريقة للحد من تفاعل واختلاط الافراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر تهدف الى الحد او التقليل من انتشار فيروس كورونا (كوفيد -19) ببقائهم في منازلهم حفاظا على سلامتهم وسلامة الاخرين بفرض من الهيئات الحكومية .

اجبر الفرد على البقاء في منزله بسبب جائحة كورونا ، وتم حظر جميع اشكال التجمعات ، فاصبح يقلل من تواصله الاجتماعي ومنع من زيارة اقاربه ومحبيه في جميع الاعياد والمناسبات، مما حد من حريته و على روتينه الطبيعي ، فالبعض قد استثمر البقاء في المنزل بشكل ايجابي من خلال استغلال اوقات الفراغ في أنشطة واعمال مفيدة ، بينما البعض الاخر اصبح متذمرا ويأتسا من هذا الوضع .

### \* ايجابيات وسلبيات الحجر المتزلي

من بين ايجابيات وسلبيات الحجر المتزلي ما يلي:-  
أولاً- ايجابيات الحجر المتزلي: يمكن ان يكون للحجر المتزلي مع افراد العائلة تأثيرا ايجابيا او سلبيا ، ففي الجانب الايجابي هو فرصة للعائلات للالتقاء وتقوية الروابط، ولكن وجود الناس معا بشكل اجباري طيلة الوقت يمكن ان يضع ضغطا كبيرا على العلاقات بينهم، لذلك كان للحجر المتزلي دور كبير في زيادة المشكلات الاسرية عند البعض(نوار شعبان الطوخي،2021،ص1165)، فصحيح ان الحجر يقيد الفرد عن القيام ببعض الامور لفترة مؤقتة، الا انه لا يمكن مقارنته بالسجن الحقيقي ، فالحجر له ايجابيات عديدة قد تكون فرصة ثمينة لا تتكرر بسهولة ، فالعديد منا كان يربح في الحصول على بعض اوقات الفراغ لاستغلالها في الراحة ،

او تطوير النفس والرجوع الى الذات والاهتمام بالهوايات ، او لقضاء وقت اطول مع العائلة، بالإضافة الى تقوية الايمان وتحسين العلاقة بالله تعالى(سعيد سالم الاسمري، 2020، ص268). وايضا من الاشياء الايجابية التي ابان عنها الحجر الصحي في ظل الازمة العالمية واستفادة الاسرة وبشكل خاص المرأة هي تقدير العلاقات الاجتماعية ففي ظل العزلة والابتعاد اصبح الكل يدرك نعمة العلاقات الانسانية واهميتها في استقرار النفس وطمأنينتها، مع التفكير في تقويتها وتأطيرها ، وذلك من خلال تقسيم الادوار بين الزوج والزوجة ، واعادة احياء علاقاتهم والتقرب اكثر لأبنائهم ، وكذلك التعود على ضبط النفس، اذ يعتبر العزل محفزا على ضبط النفس والتحكم في اندفاعاته، فاذا كان بالأمس الاختلاط غاية ، فاليوم اصبح الافتراق وقاية وللامثال للحجر الصحي لابد من التحلي بالصبر ، وامام هذا الاخير سيصبح للأفراد المناعة الكافية على ضبط النفس والسيطرة عليها، بسبب الابتعاد عن ضغوطات الحياة ، كما اصبح الزوج على دراية بالدور الفعال لزوجته داخل الاسرة ، مما جعله يشاركها في تدريس اطفالهم والقيام بمجموعة من اعمال المنزل في جو من التالف فيما بينهم(علي سعدي جبير، 2021، ص32)

فلقد كان للحجر المتري الذي هو اسلوب وقائي لحماية الفرد من نقل العدوى او الاصابة بفيروس كورونا العديد من الايجابيات في ظل بقائه في منزله منها توطيد العلاقات بين افراد اسرته ومحاولة التقرب اكثر منهم وفهم انشغالهم ومشاكلهم ، وايضا فرصة لإعطاء للذات نوع من الراحة لا طالما انهكتها ضغوطات الحياة ومتطلباتها ، الا انه قد

ينجم عن البقاء طويلا في المنزل العديد من السلبيات بسبب عدم تعود الفرد على هذا النمط من الحياة نتيجة جائحة كورونا .

**ثانياً- سلبيات الحجر المتري:** ان فترة الحجر الصحي التي تمكثها الاسر في منازلها جراء فيروس كورونا قد تسبب في ظواهر خطيرة ابرزها العنف الزوجي ، فالعنف المتري ضد النساء في ظل الحجر الصحي بات ظاهرة متزايدة ، لاسيما ان البقاء في المنازل يزيد من فرص الاحتكاك اليومي بين الأزواج ، ما دام اغلب الرجال متوقفون عن العمل بسبب معظم المقاولات والمقاهي والمطاعم التي يشتغلون بها قد توفقت انشطتها او بسبب ارباب العمل الذين اتخذوا قرار تسريح اما بشكل كلي او جزئي ، مما جعل رب الاسرة الذي يغيب عن البيت بسبب العمل اليوم اصبح بدوره ملازما بالبيت، وبالتالي تتزايد معها الخلافات الزوجية نتيجة سلوكيات انحرافية على شكل العنف سواء الجسدي او الجنسي ، او النفسي او العنف الاقتصادي بسبب الفقر والبطالة(علي سعدي جبير، 2021، ص36)، كما ان وجود الناس معا بشكا اجباري طيلة الوقت يمكن ان يضع ضغطا كبيرا على العلاقات بينهم ، لذلك كان للحجر المتري دور كبير في زيادة المشكلات الاسرية عند البعض ويعود ذلك للأسباب عديدة منها:-

- ١- ملفات مغلقة بين الزوجين منذ فترة طويلة تم فتحها هذه الفترة ، نتيجة توافر الوقت والجلوس معا فترة اطول.
- ٢- الملح والتوتر النفسي الذي يدفع البعض لان يفرغ طاقته في الاخرين.

٣- الشعور بالملل من قضاء وقت طويل في المنزل مع نفس الاشخاص ونفس الروتين.

٤- كثرة التذمر والحديث السلبي المستمر عن سوء الوضع والضجر ، وهو امر مزعج للأخريين وموتر للجو.

٥- المشكلات المادية التي تعتبر من اكثر الامور المؤثرة بشكل ملحوظ على العلاقات الاسرية.(سعيد سالم الاسمري،

2020، ص270)

يعد الحجر المنزلي من الاجراءات الاحترازية التي فرضتها المجتمعات من جراء وباء كورونا، فالبعض قد تضرر بعد غلق دور العبادات والمطاعم والمقاهي ، والمصانع بتسريح العمال مما اجبروا على البقاء في المنزل بدون عمل فجعلهم عرضة للعديد من المشكلات النفسية كالشعور بالتذمر والكدر النفسي والاكتئاب والملل خاصة لدى الاشخاص الذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف ، والبعض الاخر حاول ان يتكيف معه محاولا ان يطور ذاته وشغلها بأنشطة مفيدة كتمارسه بعض الهوايات ، والقراءة والكتابة ومشاهدة الأفلام والقيام بأعمال صيانة منزلية وممارسة أنشطة بدنية كالمشي والجري والتمارين الرياضية . ويبقى الحجر المنزلي تجربة غير مرضية تجبر الشخص بالابتعاد والتقليل من تواصله مع الاهل والاصدقاء، والتغيير من روتينه الطبيعي مما تؤثر على سلوكه وصحته النفسية فينجم عنها العديد من الاثار النفسية.

\* الاثار النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي

يرى الاخصائيون في الصحة النفسية ان الحجر الصحي المفروض على اكثر من مليار شخص حول العالم

بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس امرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، اذ انه اجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية ، وهذا الوضع يتسبب بمشكلات نفسية للعديد من الاشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل ايجابي مع هذا الظرف(سعيد سالم الاسمري، 2020، ص272)، فتسبب تفشي فيروس كورونا المستجد في احداث تغييرات كثيرة في يوميات الافراد، خاصة بعد اعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض، غير ان البقاء في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على جميع الافراد، بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق، الغضب والاحباط، الذي ربما يؤدي الى اضطرابات النوم وقد يؤثر في نهاية المطاف بشكل سلب على المناعة الصحية وعلى الصحة العقلية والنفسية. (مها مالك اسكندر، 2021، ص37)

فبقاء الفرد في المنزل لفترة طويلة بسبب جائحة كورونا لاسيما في الاشهر الاولى من الوباء ، فهو موقف لم يعتد عليه، بحيث وجد نفسه مجبرا على القيام به ، فقيد من حريته و جعله في حيرة وريبة بين التزامه بهذا الاجراء الاحترازي او خروجه الى المحيط الخارجي التي تزيد من احتمالية الاصابة بفيروس كورونا(كوفيد-19)، ونقل العدوى الى اسرته ومحبيه ارتيابه مما تجعله يفشل في التكيف مع هذا الظرف في ظل ما يشهده هذا الفيروس المتحور من تغيير في تركيبته بظهور سلالات جديدة كالسلالة البريطانية ودلتا فتعرض حالته النفسية للاضطراب.

وهذا ما يشير اليه كوفمان واخرون kaufman2020 انه من الممكن ان يتعرض الفرد لضعف في قدرته على التكيف مع ضوابط الحجر، بحيث يجعله اكثر كرها له، واقل سعادة مع شعور غامر بالوحدة، الشعور الذي يتسبب بدور في الكثير من الكوارث النفسية التي تبدأ بالاكنتاب ، ويعزو السبب الى تحفيز ادمغتنا لإفراز كميات كبيرة من الدوبامين في مناورة تشبه تلك التي تمارسها ادمغتنا حينما نمنع عن شيء نشتناق اليه مثل الاكل او حتى المخدرات بالنسبة لمدمنيها(سعيد بن سليمان، صفية بنت سالم، 2020، ص84)، فلقد مس فيروس كورونا المستجد جميع شرائح المجتمع من رجال ونساء، ومن مختلف الفئات العمرية من مسنين واطفال خاصة بعد غلق المدارس والزامهم الحجر المتري ، وعدم ذهابهم الى المدرسة خلال فترة انتشار الوباء ، وعدم الخروج والتواصل مع الاخرين واللعب معهم خوفا من الاصابة به ، مما اوجدهم في حالة ضغط نفسي تحت تشدد ومراقبة الوالدين في الزامهم على القيام بالتعقيم بغسل ايديهم ومنعهم من الخروج من المنزل. "ففي ايطاليا واسبانيا ، افاد الاباء انه اثناء وجودهم في الحجر المتري خلال تفشي وباء كورونا ، وجد 77% من الاطفال صعوبة في التركيز ، فيما اصيب 39% بالقلق والاضطراب، كما ان 38 % منهم يعانون من العصبية ، بينما يعاني 31% من مشاعر الوحدة ، بحسب ايجاز منظمة الصحة العالمية والامم المتحدة".

(سعيد سالم الاسمري، 2020، ص272)

ان ما فرضه فيروس كورونا المستجد من حجر متري وتباعد اجتماعي جعلت الشخص يقلل من تواصله

الاجتماعي وبمكث في المنزل لحماية نفسه والاخرين من نقل العدوى او الاصابة به خاصة في ظل تحول تركيبته والتغيير من اعراضه الجسمية التي كانت لها مضاعفات خطيرة على صحة الفرد كضيق التنفس والتعب والفشل مما حصد العديد من الوفيات مست جميع الفئات العمرية حتى الاطفال ، فجعل البعض من المجتمعات منها الجزائر تعود الى اجراءات الحجر المتري، فآثر بشكل كبير على العديد من الاشخاص بدرجات متفاوتة، فاصبح يعيشون حالة من الوحدة والعزلة الاجتماعية . " فعلى الرغم من ان اجراءات الحجر الصحي تحمي من انتشار الفيروس التاجي ، الا انها تنطوي على العزلة والوحدة التي تسبب ضغطا نفسيا اجتماعيا كبيرا ويمكن ان تؤدي الى مرض نفسي او تفاقمه" (العزيزة وردة، حماد الوادي، 2021، ص428)، فادت العزلة الاجتماعية نتيجة الحجر الصحي المتري لكوفيد19 الى الانسحاب بشكل اجباري وغير طوعي من التفاعل الاجتماعي مع الاخرين، وابتعاد جميع الافراد عن محيطهم الخارجي، ولم يتبق لهم سوى افراد الاسرة المتواجدين بنفس المكان وبنفس المنزل كرجال وحيد للتعامل المباشر، واختارت كل اسرة الاسلوب الذي يناسب افرادها لقضاء اوقات الفراغ الطويلة خلال الحجر الصحي المتري (زاهدة جميل ابو عيشة، 2020، ص4)، فمنهم من اتجه الى تمضية وقته اثناء الحجر المتري بقضاء ساعات متصل بالانترنت على منصات وسائل التواصل الاجتماعي للتخلص من حالة الملل والكآبة ، والتخفيف من القلق بشأن اصابته او اصابة من حوله بالمرض ، فأصبحت هذه الوسائل المتنفس الوحيد لصراعاته النفسية مما زادت من

من البلاد وعلقوا في أكواخهم بسبب تغيرات الموسم أو الطقس. (Randel D.Estacio and all,2020, p849). وايضا اوضح المختصون في ان هذا الاضطراب النفسي يتمثل في القلق المؤلم الذي يواجه الشخص او مجموعة من الاشخاص عندما يكونون في مكان معزول او في اماكن ضيقة لفترة طويلة ، لافتين الى ان الفرد يعاني بحالة مثل العزلة داخل كوخ عطله في الريف، او قضاء فترات طويلة تحت الماء في غواصة (العزل المتري يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ، <https://i.alarab.co.uk>) يمكن تعريف متلازمة كوخ (الحمى المقصورة)

**cabin fever** على انها مجموعة من الاعراض النفسية كالغضب والقلق والكسل، الملل ونقص الدافعية واضطرابات في النوم تظهر عندما يكون الشخص معزولا لفترة طويلة كالحبس او البقاء في الكوخ بسبب تغير احوال الطقس، او البقاء في المتزل بسبب فرض الحجر الصحي المتري الناتج عن فيروس كورونا (كوفيد -19).

\* اعراض متلازمة كوخ (الحمى المقصورة)

يصف فرثور **furthermore** الأعراض النفسية التي قد يعاني منها الأشخاص عندما لا يتمكنون من مغادرة منازلهم والانخراط في التفاعل الاجتماعي. انه ليس تشخيصا محددًا، بل هو عبارة عن مجموعة من الأعراض التي يمكن أن تحدث عندما يكون شخص ما معزولا اجتماعيا، ولم يتم إدراجه في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية الاصدار الخامس **DSM5**، ولكن معرفته حقيقية ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على نوعية حياة الشخص. وهو يرى كذلك

عزلته اجتماعيا، مما قد يجد صعوبة في مغادرة المتزل، وممارسة حياته بشكل طبيعي حتى بعد انتهاء ازمة كورونا فتؤدي به الى الوقوع في العديد من الاضطرابات النفسية كمتلازمة كوخ (الحمى المقصورة) ، " فدقت الجمعية الايطالية للطب النفسي، ناقوس الخطر بسبب معاناة اكثر من مليون ايطالي من متلازمة الكوخ بعد تقليص اجراءات العزل المتري ، كما انها انتشرت في اسبانيا وفي الصين حيث شعر العديد من السكان بعدم رغبتهم في العودة الى حياتهم الطبيعية ، بالإضافة الى خوفهم من عدم التكيف مع الحياة الجديدة". (العزل المتري يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ، <https://i.alarab.co.uk>)

\* تعريف متلازمة كوخ

عرف علم النفس متلازمة الكوخ لأول مرة سنة 1900 بين الصينيين والمنقبين عن الذهب في امريكا ، حيث كان يشعر بعضهم بقلق كبير من الخروج من الاكواخ بعد اشهر طويلة من العيش فيها (العزل المتري يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ، <https://i.alarab.co.uk>) ، فعرفت هذه المتلازمة او المعروفة بالحمى المقصورة **cabin fever** بانها ليست حالة محددة طبيا ، ولكنها متشابهة وشائعة بمفهوم بمتلازمة كوخ فتشير إلى مزيج من القلق ، أو التراخي، أو التهيج ، أو المزاج ، أو الملل ، أو الاكتئاب ، أو الشعور بعدم الرضا استجابة للحبس، أو سوء الأحوال الجوية ، أو الروتين ، أو العزلة ، أو نقص الاستشارة (Paul Crawford, 2021,p167)، كما انها توصف للأشخاص سريعوا الانفعال الذين عاشوا في طريقهم للخروج

بغض النظر عن الظروف الخارجية أو التكلفة التي يتحملونها أو يتحملها الآخرون. قد تؤدي حمى المقصورة أيضا إلى العنف نحو الذات وغيره من أعمال العنف الموجهة بما في ذلك

الانتحار (Paul Crawford, 2021, p167)

اجبر فيروس كورونا (كوفيد-19) الخطير الفرد على البقاء في المنزل وعدم الاختلاط او التواصل مع الاخرين خوفا من الاصابة به او نقل العدوى الى الاخرين ، يحظر الخروج والتنقل وتبادل الزيارات ما بين الاحباب والاصدقاء مما اوجده في حالة عزلة وخوف وحيرة خاصة ما يشهده هذا الفيروس من التغير في تركيبته، وفي سرعة انتشاره واعراضه الجسمية التي هي شديدة الخطورة على صحته في ظل ما يعرفه العالم اليوم من ظهور عدة موجات ، فكل موجة تختلف عن الاخرى من ناحية الشدة والخطورة مما زادت من قلقه وعزله فتؤثر على صحته النفسية ، " فتشير الدلائل إلى أن الشعور بالوحدة يزيد من الحساسية للتهديدات الاجتماعية ويجفز تجديد الروابط الاجتماعية، ولكنه قد يضعف أيضا الوظيفة التنفيذية ، والنوم، والسلامة العقلية والبدنية. )

Chin wen cong and mohtaram

rabbani,2021, p117)

ولقد تسارعت العديد من الدول المتقدمة في إيجاد لقاح لمجابهة فيروس كورونا (كوفيد-19) كالروسيا وبريطانيا والصين والولايات المتحدة الامريكية ، الا ذلك لم يمنع من عودة فرض الحجر المنزلي منها الجزائر بعد عودة ارتفاع في عدد الاصابات وخاصة الوفيات مما جعلت البعض يعيش حالة من الملل والاحباط ، والعزلة بسبب نقص التفاعل

أن حمى المقصورة ستختبر نفس الأعراض تماما، مما يجعل الكثير من الناس يشعرون بالضيق الشديد أو القلق ، وآثار أخرى شائعة مثل الغضب أو الانزعاج، الخمول ، الحزن أو الاكتئاب ، مشاكل التركيز ، قلة الصبر، الرغبة الشديدة في تناول الطعام ، انخفاض الدافعية ، صعوبة الاستيقاظ ، القيولة المتكررة ،

والياس (Randel D.Estacio and

all,2020, p849). وايضا من بين ابرز اعراض

متلازمة الكوخ انها تسبب اضطرابا نفسيا يجعل الشخص ميالا للعزلة وصعوبة الخروج من المنزل حتى بعد انتهاء الازمة التي تسببت له في صدمة كبيرة، ويصاحب ذلك خمول واكتئاب وحزن في بعض الاحيان ، اضافة الى سرعة الانفعال والقلق ، وربما يتطور الامر الى الشعور بالياس(العزل المنزلي يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ،

كما تشمل الآثار (<https://i.alarab.co.uk>)،

السلوكية لحمى المقصورة ما يلي: (1) الشعور بعدم القدرة على مواكبة الروتين اليومي أو الأسبوعي: (2) صعوبة النوم: (3) النوم كثيرا: (4) صعوبة التركيز: (5) تغيرات في الحياة: (6) تغيرات في عادات الأكل: (7) الإكثار من شرب

الكحول (Randel D.Estacio and

all,2020, p849)

فقد يعاني الشخص المصاب بحمى المقصورة) متلازمة كوخي) من النعاس (الأرق) أو النعاس (فرط النوم). حتى أنهم قد يصابون بجنون العظمة وصعوبة في اتخاذ القرار الصائب. في أقصى درجاته ، قد يشعر الناس بأنهم محبسون على الهروب من قيودهم المكانية أو إجراءاتهم المحدودة ،

الاجتماعي وقلقهم حول تطور المرض ومصيره ، فجعلتهم حبيس منازلهم رافضين مغادرته ، والاندماج مع الاخرين بالعودة الى ممارسة حياتهم بشكل طبيعي باتخاذ كل التدابير الاحترازية كارتداء القناع الواقي، والحفاظ على التباعد الاجتماعي مما قد تعرضهم الى العديد من الاضطرابات النفسية بعد انتهاء جائحة كورونا منها متلازمة كوخ .

فلقد حذر موقع "فيرى ويل مايند" من ان هناك مرضا نفسيا يسمى "متلازمة كوخ" ، يمكن ان يصيب بعض الناس بسبب العزلة في حال كانوا مجبرين على البقاء في منازلهم لفترات طويلة، خاصة في المناطق الموبوءة ، التي تعاني من انتشار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 على نطاق واسع ( العزل المنزلي يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ،

<https://i.alarab.co.uk>)، علاوة على ذلك يؤكد فرثور وبوربا

**furthermore, porpa (2020)** ان الناس في جميع أنحاء العالم قد يعانون من حمى المقصورة أثناء عمليات الإغلاق والعزل الجسدي بسبب جائحة **covid-19** وهو أكثر شيوعا مقارنة بالعقد الماضي (**Randel D.Estacio and all,2020, p849**)

لقد كانت تداعيات جائحة كورونا على جميع مجالات الحياة الاقتصادية والصحية والاجتماعية والنفسية ، فأشار العديد من الاطباء النفسيين والباحثين في علماء النفس الى مختلف الاضطرابات النفسية التي تنتج عن الحجر المنزلي ، ومحاول من بقاء الاشخاص فترة طويلة في منازلهم ، مما قد يعرضهم الى مختلف الامراض النفسية بعد انتهاء

فترة الحجر كمتلازمة كوخ ، بحيث بعد اشهر من الحجر المنزلي مازال البعض يخشى مغادرة المنزل ، والعودة الى حياته بشكل طبيعي ، ومزاولة مختلف الأنشطة التي اعتادوا على ممارستها قبل تفشي الجائحة ، فبالرغم من حصول البعض على اللقاح ، والتخفيف من اجراء الحجر الصحي المنزلي في بعض دول العالم مع المحافظة على ارتداء القناع الواقي والتباعد الاجتماعي ، الا انه قد يجد البعض من الاشخاص صعوبة في الاندماج والتفاعل مع الاخرين ، والشعور بالحمول والكسل، ورفض انتهاء حالة العزل التي اعتادوا عليها، ربما خوفا من عدم التكيف مع الحياة الجديدة ، او الخوف من الاصابة بالمرض ، بحيث اصبح المنزل المكان الامن الذي يحميهم من هذا الفيروس الخطير وغير المرئي .

ووفقا لفرثور (**furthermor et al(2020)** و**اخرين** "هناك بعض العوامل التي يمكن أن تسبب أو تساهم في حمى المقصورة (متلازمة كوخ) تشمل الشعور بعدم القدرة على التواصل الجسدي مع الأصدقاء والعائلة ، وعدم القدرة على المشاركة في الأنشطة التي يجدها الشخص ممتعة أو ذات معنى ، والإرهاق من العمل ، والشعور بعدم التحفيز والحمول بسبب قلة النشاط. أو العمل ، وأصبح قلقا متزايدا بشأن الشؤون المالية بسبب نقص الدخل" (**Randel**

**D.Estacio and all,2020, p849**)

\* خاتمة

لقد حد فيروس كورونا (كوفيد-19) من حرية الفرد واستقلاليتته ببقائه في المنزل خوفا من الإصابة به ، فاصبح خاصة في الاشهر الاولى من الوباء بدون عمل بعد فرض

الحجر المتزلي فجعله يشعر بعدم فاعليته ببقائه في منزله، و عدم مشاركته للأخرين اهتماماته وإنجازاته، مما أدى الى ظهور العديد من الاثار النفسية كالعزلة والخوف من الاصابة بهذا الفيروس خاصة بعد استمراره لأكثر من سنة في ظل تطوره والتغيير من تركيبته ، مما بعث حالة الذعر والقلق بين كثير من الاشخاص خاصة الذين يقضون فترات طويلة في منازلهم دون استثمار وقت الفراغ ، فادى بالعديد منهم الى استهلاك الكثير من السكريات لتخفيف من حالة الاحباط والقلق المصاحب لتغيير العادات الروتينية للفرد ، مما قد ينتج عنها العديد من الاثار النفسية خلال جائحة كورونا وبعدها ، كمشكلة السمنة ، ومتلازمة كوخ (الحمى المقصورة) الناتجة عن العزلة بسبب الحجر الصحي المتزلي مما قد تتطور الى اضطرابات نفسية بعد الجائحة. ولتخفيف من اعراض متلازمة كوخ كالشعور بالقلق والكسل والخمول نتيجة حالة العزلة لفترة طويلة وعدم الرغبة في مغادرة المنزل، يكون بممارسة أنشطة يومية يستمتع بها الشخص كقراءة كتاب او مزاوله رياضة خاصة المشي الذي يخفف من حالة القلق والخوف، او استمتاع بهوايات كالرسم او قراءة كتب او روايات او تقوية الإيمان باللجوء الى الصلاة وقراءة القران، وتنويع المهام اليومية لكسر حالة الملل والكسل، وايضا التعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر او قبل غروب الشمس لتخفيف من حالة الاكتئاب او الاحباط.

\* المراجع

أولاً- المراجع العربية

إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021)، الفروق في جودة الحياة وفقا لبعض العادات الصحية

والسلوكية أثناء الحجر المتزلي خلال جائحة فيروس كورونا المستجد لدى عينة من السعوديين، المجلة العلمية لكلية الآداب-جامعة أسىوط ، العدد77.

العزيزة وردة، حماد الوادي(2021)، الاثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحجر الصحي المطبق في الجزائر في ظل انتشار فيروس (كوفيد19)، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، المجلد 12، العدد01 الخاص(الجزء1).

جيهان محمد بكري(2021)، الاضطرابات النفسية المترتبة على التباعد الجسدي اثر جائحة كورونا وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة ، المجلة التربوية، مجلد2، العدد86.

هلهة صلاح علي(2020)، دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد108، المجلد 30.

نوار شعبان الطوخي(2021)، استراتيجيات تكيف ربة الاسرة المصرية مع الحجر المتزلي في ظل جائحة كورونا ببعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد7، العدد33، مصر.

المتزلي (التجربة الجزائرية على المحك)، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية ، جامعة زيان عاشور، الجلفة ، الجزائر، المجلد السادس ، العدد1.

عبد الفتاح محمد واخرون(2020)، مستوى قلق فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى عينة من طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية في سلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد الرابع، العدد42.

علي سعدي جبير(2021)، الاثار الاجتماعية لجائحة كورونا، مجلة الحقوق والعلوم السياسية ، المجلد8، العدد1، جامعة خنشلة، الجزائر.

العزل المتزلي يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ(2020)، مجلة العرب، السنة43 ، العدد11722، <https://i.alarab.co.uk>

.17.36, 2021/08/27

ثانياً- المراجع الأجنبية

Chin wen cong and mohtaram rabbani(2021),development of cabin fever scal in malaysia,gournal of cognitive sciences and human development,vol7(1) .

Randel D.Estacio and all(2020),gender difference in self –reported syptoms of cabin fever among quezon city university students during the covid 19

منى جابر محمد رضوان(2021)، فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المتزلي لجائحة كورونا-19 covid لدى طفل ما قبل المدرسة، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، العدد 3 (5).

مها مالك اسكندر (2021)، مستوى القلق من فيروس كورونا وعلاقته بطرق التكيف المستخدمة خلال فترة الحجر الصحي، مجلة جامعة تشرين العلوم الصحية، المجلد (43)، العدد1.

سعيد بن سليمان، صفية بنت سالم(2020)، التحديات الاسرية واستراتيجيات التصدي لها خلال جائحة كورونا 19 لدى موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان، مجلة الطفولة العربية، العدد84.

سعيد سالم الاسمري(2020)، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المتزلي اثر فيروس كورونا المستجد covid19، المجلة العربية للدراسات الامنية، العدد36، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.

زاهدة جميل ابو عيشة(2020)، عوامل البيئة الاسرية كمنبئات للسلوكيات الابتكارية لمواجهة العزلة الاجتماعية اثناء الحجر الصحي المتزلي لكوفيد19، المجلة العلمية، المجلد36، العدد7 .

عبد الله جوزة(2021)،الصحة النفسية في زمن جائحة كورونا (كوفيد19) المستجد وتداعياته للحجر

pandemic,international journal  
of scientific and research  
publications,volume 10,issue9  
Paul crawford (2021) Editorial  
perspective : cabin fever-the  
impact of lockdown on children  
and young people,child and  
adolescent mental health26,no,2