



الدليل الإرشادي للصحة النفسية

تساعد هذه الإرشادات الأشخاص على
تطبيع تجربتهم أثناء جائحة كوفيد-19-
عن طريق تعليم استراتيجيات وتقنيات
وإجراءات احترازية للحفاظ على استقرار
وضعهم العاطفي وصحتهم النفسية.

نحن نهتم
We Care

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

إعداد:

د. رأفت سمير مشرقي، زميل الكلية الملكية للأطباء النفسيين،
استشاري في الطب النفسي
د. عبد الصمد الجشي، استشاري في الطب النفسي ورئيس
الطب النفسي

بدعم من:

قسم التسويق والتواصل
مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

جدول المحتويات

مقدمة

ما هو كوفيد-١٩ (فيروس كورونا المستجد)؟

- كيف يمكن التأقلم مع حالة عدم اليقين وأعراض القلق واللاكتئاب المرتبطة بفيروس كورونا المستجد؟
- ما هي أعراض القلق واللاكتئاب؟
- نصائح أوليّة حول كيفية التعامل مع حالة عدم اليقين والقلق واللاكتئاب

التأقلم مع العزلة والوحدة

- نصائح أوليّة حول كيفية التعامل مع العزلة والوحدة
- التأقلم مع الحزن والفقدان
- هل ثمة أيّ آثار طويلة الأمد لفيروس كورونا على الصّحة النفسيّة؟
- هل ثمة أيّ معايير خاصّة بفئات معيّنة من المجتمع؛ مثل كبار السن والأطفال والأشخاص الذين يعانون من حالات صحيّة مزمنة؟
- هل ثمة أيّ معايير خاصّة للأطفال؟

نساعد الأطفال للتأقلم مع القلق

مصادر مفيدة

المراجع

مقدمة

تتعلق مجموعة الإرشادات الرئيسية هذه بجائحة كوفيد-١٩، وعوامل الصحة النفسية المرتبطة بها على مستوى المجتمع والفرد. وتعدّ هذه الإرشادات موجهة للأشخاص الذين شخصت إصابتهم بمرض كوفيد-١٩ والمُلتزمين بالعزل أو الحجر الصحي، أو الأشخاص ممن تم تشخيص أحد المقرّبين لهم بالفيروس ويخضع للعزل أو الحجر الصحي. كما ستساعد هذه الإرشادات الأشخاص الذين يشعرون بالقلق حيال الإصابة بالعدوى أو بالاكْتئاب الناتج عن ذلك، حيث يمكن للقلق المرتبط بالمرض والعوامل المتعلقة به في بعض الأحيان أن تكون أسوأ من وبائية المرض نفسه.

ما هو كوفيد-19؟

أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) اسم SARS-CoV-2 على فيروس الكورونا واسم COVID-19 على المرض الذي يسببه هذا الفيروس. حرفي «كو/CO» اختصار لكلمة كورونا، وحرفي «في/VI» اختصار لكلمة فيروس، وحرف «د/D» اختصار لكلمة «مرض/Disease» باللغة الإنجليزية. وقد اختير هذا الاسم لتجنب الإشارة إلى مجموعات معينة من الأشخاص أو المواقع وإعطاء انطباعات سلبية عنها.

ويعدّ الاهتمام بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصيبة أمرًا غاية في الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. ويمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تؤثر على التماسك الاجتماعي وسهولة الحصول على الدعم الاجتماعي المطلوب، وتترك أثرًا سلبيًا على الصحة النفسية. ولسوء الحظ، كان الإعلام عاملًا إضافيًا ساهم في نشر الذعر بين عامة الناس. إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع والأفراد.

القلق والاكتئاب

القلق هو الشعور بالتوتر حيال الأمور التي تحدث حولنا أو توشك على الحدوث. ويترافق تفشي فيروس كورونا المستجد بحالة عامة من عدم اليقين، ومن الطبيعي أن يُصاب الناس بالقلق من إمكانية تشخيص اصابتهم بالفيروس، إلى جانب القلق من إصابة أحد الأشخاص المقربين بالعدوى، والقلق من تعرض النفس أو المقربين للعزلة الاجتماعية أو الحجر الصحي.



كيف يمكن التأقلم مع حالة عدم اليقين وأعراض القلق والاكتئاب المرتبطة بفيروس كورونا المستجد؟

عادةً ما تتمثل الخطوة الأولى في إدراك أن القلق وعدم اليقين خلال هذه المرحلة أمر طبيعي وشائع، فالقلق ردة فعل بشرية طبيعية تجاه الشعور بالخطر، ويمكن أن تؤثر على أفكارنا ومشاعرنا، فأفكارنا مترابطة مع حالتنا العاطفية والبدنية. والقلق البناء مفيد إلى حدٍ ما، إذ يساعد الشخص على التيقظ واتخاذ الإجراءات الضرورية.

القلق حالة طبيعية، ما دامت الأعراض غير خطيرة ولا تسبب الإحباط أو تؤثر على النشاطات اليومية.



يمكن للتعامل مع ردود الفعل الناتجة عن التوتر والقلق والاكتئاب بالأساليب الصحيحة أن يؤدي إلى تحسين الصحة والرفاهية والارتقاء بنوعية الحياة.

ما هي أعراض القلق والاكتئاب؟

من الشائع وجود ارتباط بين القلق والاكتئاب، وثمة تقاطع بين بعض أعراضهما.

قد تتضمن أعراض القلق صعوبة في النوم وشعورًا دائمًا بالتوتر وفقدانًا للتركيز والشهية واستياءً عامًا وضيق التنفس وزعاشًا وحساسية تجاه المعلومات أو تفقدًا مستمرًا لوسائل التواصل الاجتماعي وفرط التفكير، أما أعراض الاكتئاب فتتضمن فقدان الاهتمام والشعور بالحزن والغضب والبكاء المتكرر والانسحاب وتقلبات النوم والشهية واضطراب الذاكرة وفقدان التركيز والاستسلام وانعدام الثقة والتفكير في الموت وإهمال الذات.



يمكن لفيروس كورونا المستجد أن يشكل عاملًا محفزًا للاكتئاب والقلق، نتيجة للعزلة أو الحجر الصحي أو الحرمان أو التوعك الجسدي على سبيل المثال. وهناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطورة الإصابة بالاكتئاب، وتتضمن المعاناة مع الاكتئاب في الماضي والعزلة الاجتماعية والألم والتوعك الجسدي وضغوط الحياة المستمرة الأخرى.

نصائح أولية حول كيفية التعامل مع حالة عدم اليقين والقلق والاكتئاب



الاعتراف: على المرء أن يعترف بمشاعره وقلقه أو تدني حالته المزاجية، وأن يعي أن تحقيق درجة كبيرة من اليقين في هذه الظروف ليس أمرًا ممكنًا رغم أننا كنا جميعًا لنودّ ذلك. كما يُوصى بالعمل على إدارة الأفكار المتعلقة بعدم اليقين من خلال محاولة الفصل بين الأمور التي يمكن التحكم بها وتلك الخارجة عن السيطرة، والاعتناء بالجوانب التي يمكن السيطرة عليها.

التعامل مع الأفكار السلبية: ينبغي تحديد الأفكار المُقلقة والسلبية التي تدور حول العجز والتعامل معها، فهي تلعب دورًا محوريًا في زيادة القلق والاكتئاب. يُنصح بتحليل الأدلة التي تدحض الأفكار السلبية وأخذها بعين الاعتبار، والانتقال من التصريحات الذاتية السلبية إلى تلك الإيجابية التي تسمح بتخفيف التوتر ومزاولة الأعمال بشكل طبيعي. على سبيل المثال، عوضًا عن قول "الظروف الراهنة سيئة"، يمكن للمرء أن يقول "أنا واثق أنني سأتجاوز هذه الظروف". وهذا يتكفل بتحويل العواطف إلى مشاعر وتصرفات إيجابية.

تعزيز الإحساس بالأمان: يمكن تعزيز الإحساس بالأمان عن طريق تثقيف الذات فيما يتعلق بالصحة النفسية وفيروس كورونا المستجد بالاعتماد على مصادر موثوقة. وقد ثبتت أهمية الدور الذي تلعبه عادات النظافة الشخصية الصحية، والتدابير التي تقلل من خطر الإصابة وفقًا لما تنشره الجهات المعنية بمكافحة العدوى، في تعزيز الإحساس بالأمان.

التواصل: ينصح بإيجاد طرق جديدة للتواصل مع الآخرين في حال عدم التمكن من الخروج من المنزل، مثل الاتصالات الهاتفية والمحادثات النصية ومكالمات الفيديو والتراسل مع الأصدقاء والأقارب، فمن المفيد التواصل مع الآخرين بشكل يومي ومناقشة مشاعرنا وأفكارنا معهم.



الحفاظ على روتين يومي صحي: يُوصى بالحفاظ على روتين يومي صحي وعملي في نفس الوقت، كالحصول على ساعات نوم كافية وممارسة النشاط البدني عند الإمكان. كما أن تنويع المهام اليومية وتخصيص الوقت للنشاطات التي نستمتع بالقيام بها، تعدّ عوامل مساعدة لتجنب الرتابة.



الإجراءات العملية: يُنصح بتجنب الإفراط في تفقد وسائل التواصل الاجتماعي وإيقاف الإشعارات التي تصل من مواقع غير موثوقة تحرّض القلق والتوتر. إذ ينبغي التركيز على المعلومات التي تزودنا بخطوات ونصائح عملية لك ولأحبائك في هذه الفترة. ومن المفيد تسليط الضوء على الأخبار الإيجابية التي تبعث على الأمل، مثل قصص المتعافين من المرض، واستخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي لتعزيز الأمان المجتمعي وحس السيطرة وامتلاك زمام الأمور.

مصادر المعلومات الموثوقة: يجب تحديد المصادر الموثوقة وتفقدتها بشكل معتدل خلال اليوم، مثل منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة في بلدك وموقع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي www.JHAH.com



الحفاظ على الهدوء: يمكن الاستعانة بأساليب

الاسترخاء
والسيطرة
على

الغضب للمحافظة على الهدوء، كالتنفس بشكل ثابت مع استرخاء العضلات في الوقت نفسه. أو يمكن اللجوء عوضاً عن ذلك إلى اليوغا أو الموسيقى أو ممارسة الرياضة والهوايات، أو أي طريقة تساعدكم شخصياً على الاسترخاء.



التحليّ بالإيجابية مع الآخريين: يعدّ الوعي الذاتي أمرًا بالغ الأهمية في تجنب إلحاق الوصمات بالآخريين في المجتمع، فسعالُ شخص ما أو إصابته بالحمى لا يعني بالضرورة إصابته بفيروس كورونا المستجد، فضلًا عن أن احتمال التعافي من مرض كوفيد-19 كبير بشكل عام. ويجب إدراك أن الأشخاص المصابين والمُلتزمين بالحجر الصحي لم يقترفوا أيّ خطأ، وأنهم يستحقون مساندتنا وتعاطفنا وأرأفتنا، إضافةً إلى تجنب ربط الفيروس بعرق أو جنسية معينة.

وقت التفكير: يُنصح بمحاولة تخصيص وقت معين يوميًا للتفكير بالوضع الراهن وتسميته "وقت التفكير" عوضًا عن القلق طيلة الوقت، شرط ألا يكون هذا الوقت قريبًا من موعد النوم.

كيف يمكنني ان اتحدى الأفكار السلبية؟



- حدد أفكارك السلبية
- ابدأ في تحدي أفكارك السلبية بإعادة صياغتها
- كتابة عبارات تشجيع للنفس
- مارس تقنيات الاسترخاء

2.



1.



4.



3.



تقنية التنفس من 2 إلى 1

هذه تقنية مهدئة للتنفس يمكنك ممارستها في أي وقت لمساعدتك على التعامل مع مشاعرك وتعزيز الاسترخاء. تعمل تقنية التنفس من 2 إلى 1 على تنشيط استجابة الاسترخاء في الجهاز العصبي اللاودي في الجسم. تُدعى هذه التقنية 2 إلى 1 لأنك سوف تزرر لمدة تضاعف مدة الشهيق.



الخطوة الأولى: ابحث عن مكان هادئ ومريح تشعر فيه بالأمان.

الخطوة الثانية: استقر في وضع مريح للجلوس أو الاستلقاء. (قد ترغب بنزع حذائك أو فك الملابس الضيقة).

الخطوة الثالثة: ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على معدتك.



الخطوة الرابعة: أغمض عينيك وركز على تنفسك.

الخطوة الخامسة: للبدء، خذ نفسًا عميقًا، واستنشق من أنفك ببطء وبطريقة ثابتة أثناء العد لأربعة بصمت:

1 - 2 - 3 - 4

يجب أن تشعر بارتفاع صدرك ومعدتك أثناء التنفس.



الخطوة السادسة: بعد ذلك، قم بالزفير ببطء وثبات من خلال أنفك أثناء العد لثمانية بصمت:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

الخطوة السابعة: كرر التنفس العميق مرتين آخرين، استنشق ببطء من خلال أنفك أثناء العد لأربعة بصمت، والزفير ببطء من خلال أنفك أثناء العد لثمانية بصمت.





قلل من متابعتك لوسائل الإعلام التي قد تزيد من قلقك

التواصل مع أشخاص تثق بهم يمكن ان يطمئنتك.

- تصل بأقربائك وأصدقائك



التأقلم مع العزلة والوحدة



يشعر معظم الأشخاص بالحاجة إلى التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. وفي حال لم يُلبى الفرد رغبة التفاعل الاجتماعي، سيتولد لديه شعور بالوحدة. ويمكن للوحدة والعزلة الاجتماعية أن تؤديًا لظهور أعراض القلق والاكتئاب على الأفراد.

نصائح أولية حول كيفية التعامل مع العزلة والوحدة

إدراك الشعور بالوحدة: يُعتبر تمييز مشاعر الوحدة الخطوة الأولى للتعامل مع هذه المشاعر، إلى جانب تذكير أنفسكم بالأشخاص الذين يمكنكم التواصل معهم.

الأنشطة البدنية: يجب التركيز على الأنشطة التي يمكنكم القيام بها بمفردكم، مثل كتابة المذكرات اليومية أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز أو القيام ببعض التمارين البدنية والعقلية.

التحلي بالأمل: حاولوا زرع جذور الأمل في أنفسكم من خلال قراءة القصص الملهمة وتجارب الآخرين في التغلب على الصعاب.

المساعدة الإضافية: حاولوا الاستعانة بعوامل إضافية لمساعدتكم في التغلب على مشاعر الوحدة، مثل التحدث إلى صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة الموثوق بهم أو طبيب الرعاية الأولية أو الأخصائي الاجتماعي أو عبر خطوط المساعدة المحليّة إذا كانت متوفّرة.



حلّ المشاكل: يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد المشاكل التي تتطلب

إيجاد حلول لها ومن ثمّ التفكير في الحلول المتوفّرة وتطبيق هذه الحلول. كما يمكن طلب المشورة والدّعم عند الشعور بالحاجة لذلك.

التأقلم مع الحزن والفقدان

يُعرّف الحزن بأنّه الاستجابة العاطفيّة والسلوكيّة لأيّ خسارة كانت، وهذا له يشمل فقدان الأحباء فقط إنا يشمل أيضا فقدان الممتلكات والحرية الشخصية، إلى جانب المرض والبطالة وإنهاء علاقة ما. ينقسم الحزن إلى خمس مراحل تتضمّن الصدمة الأولية والخدر العاطفي، الإنكار، يتبعه فترة من الغضب، ثم الحزن واللاكتئاب، وفي النهاية

التقبّل. لكن قد يخرج سير الحزن عن المألوف في حال استمرّ لفترة طويلة، أو في حال وقوع أحداث مأساويّة مثل الكوارث الطبيعيّة، أو في حال ظهرت أعراض الاكتئاب في مرحلة سابقة للحزن، أو في حال إساءة استخدام



الكحول والمواد المخدّرة.

هل ثمة أي آثار طويلة الأمد لفيروس كورونا على الصحة النفسية؟

يجب استشارة طبيب الرعاية الأولية أو خدمات الصحة النفسية المحلية إذا استمرت الشكوى من الأعراض المرتبطة بالصحة النفسية على مدى عدّة أشهر بعد تفشي المرض وكانت الأعراض ترتقي للمستوى الذي تُؤثر فيه على الأنشطة اليومية أو تُسبب ضائقةً شديدة. وقد تشمل الآثار طويلة المدى استمرار أعراض الاكتئاب والقلق، أو المعاناة من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة مثل استرجاع الأحداث والكوابيس الليلية وفرط الاستثارة والعزلة بعد التعرّض للأحداث المفجعة. ويمكن توفير العلاج والمساعدة اللازمين لمواجهة أيّ تداعيات لاحقة، بما في ذلك وصف الأدوية وتقديم العلاج النفسي.

هل ثمة أيّ معايير خاصة لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة؟



يمكن أن تكون الأعراض النفسية لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة أسوأ مقارنةً بالأشخاص الأصحاء، الآخريين، خاصةً إذا كانوا مُلزمين بالعزل الذي يُمثل، بحد ذاته، عامل خطر مستقلّ للإصابة بالاكتئاب لدى كبار السن. قد يعاني كبار السن أيضًا من

الخرّف وبالتالي يمكن أن يصبحوا أكثر ارتباكًا وإحباطًا خصوصًا عند سماع الأخبار، لذا ينبغي على عائلاتهم تقديم الدعم العمليّ والعاطفيّ لهم. ويُعتبر تقديم معلومات بسيطة صادقة وغير محبطةٍ للمسنين أمرًا بالغ الأهمية. ويجب تكرار المعلومات لكبار السن، خاصةً إذا كان المُسنُّ يُعاني من مرض الرّهائمر أو أيّ مرض آخر مُسبّب للخرّف.

هل ثمة أيّ معايير خاصّة للأطفال؟

يتفاعل الأطفال والمراهقون مع ما يرونه ويلاحظونه من تصرّفات البالغين من حولهم. وتنعكس استجابة الأهل الهادئة والواثقة لتداعيات مرض كوفيد-19 بشكلٍ إيجابيٍّ على الأطفال، وتساهم في تقديم الدعم المناسب لهم. يشعر الأطفال عادةً بالخوف من الأمور غير المفهومة بالنسبة لهم، وهنا يأتي دور الأهل لطمأنتهم على النحو الملائم. كما يمكن أن يعتقد الأطفال أنهم مسؤولون عن وقوع الأحداث المحيطة بهم بسبب إساءتهم للتصرّف.

تختلف طريقة الاستجابة للظروف الراهنة بحسب كل طفل، ولكن بعض ردود الفعل الشائعة ستشمل: البكاء، والقلق المفرط، والحزن والصداع غير المُبرّر وإساءة التصرّف والانفعال وتجنّب الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها سابقًا وصعوبة التركيز. كما قد يعاني الأطفال من الانزعاج والكوابيس الليلية، بالإضافة إلى الحديث والتصرّف بشكل طفوليّ.

ويجب إدراك أنّ الأطفال يتفاعلون بشكل مختلف مع الحزن ويخوضون مراحلها بشكل أسرع من البالغين، كما أنّ بمقدورهم استيعاب مفهوم الموت منذ عمر 0 سنوات.

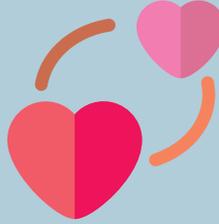
ويُعتبر تخصيص وقت للتحدّث مع الأطفال ومشاركة الحقائق معهم

بطريقة بسيطة يمكنهم فهمها أمرًا هامًا، إلى جانب طمأنة الطفل ومنحه شعور الأمان والتوضيح له بأن الشعور بالانزعاج ممّا يحدث هو أمر طبيعي. حاولوا التّواصل بشكل منتظم مع الطفل إذا كان مُلزمًا بالعزل الصحي عبر استخدام منصّات التّواصل الاجتماعيّ والمكالمات الهاتفية. كما يساعد الحفاظ على روتين منتظم في التخفيف من عزلة الطفل، وإذا كانت المدارس مغلقة، يمكن وضع جدول زمنيّ للأنشطة التعلّم والأنشطة الترفيهية.



نساعد الأطفال للتأقلم مع القلق

تجاوب مع ردود فعل طفلك
وادعمه بالحب والانتباه.



حاول أن توفر له فرصة للعب
والاسترخاء.

استمر في ممارسة الأنشطة
المعتادة، أو ابتكر له جدول
أنشطة جديدة في بيئة مختلفة.



أخبره بحقيقة الأمر واطرح له
ما يحدث من حوله وأعطه
معلومات واضحة عن كيفية
حماية نفسه وتقليل خطر
الإصابة بالمرض في كلمات
بسيطة تناسب سنه.

مواعيد الفيديو للصحة النفسية والعقلية

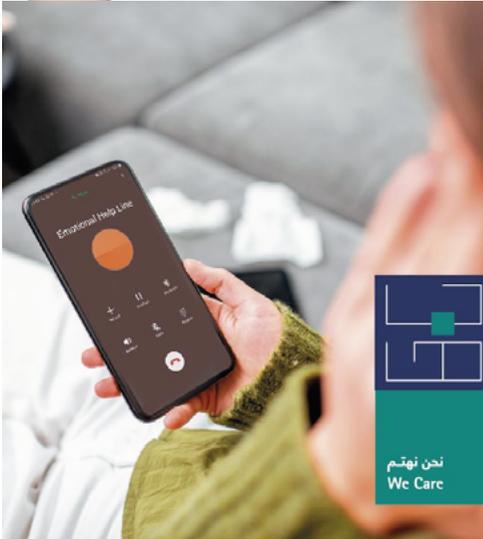
لحفاظ على استمرارية الرعاية مع مرضانا خلال الاحتياطات الحالية والتي تتضمن التباعد الجسدي، بدأ أخصائيو الصحة النفسية في جها باستخدام مواعيد الفيديو باستخدام نظام ماي تشارت للمرضى الذين هم تحت رعايتهم حالياً.



لطلب موعد فيديو من عيادة الطب النفسي، الرجاء الاتصال على 800-305-4444، تحويلة رقم 5، خلال ساعات العمل العادية.

كيف تحجز موعد فيديو على ماي تشارت

كما هو الحال مع أي تقنية جديدة، قد تكون هناك بعض الصعوبات بالاتصال. إذا احتجتم للمساعدة حول مكالمة الفيديو، يُرجى التواصل مع مكتب المساعدة الخاص بتطبيق "ماي تشارت" على الرقم 800-305-4444 تحويلة رقم 8



خط المساعدة العاطفية (013) 870-1919

من 8 صباحًا إلى 3 عصرًا، من الأحد إلى الخميس
أخصائينا للصحة النفسية موجودون هنا لمساعدتك على التعامل مع الضغط والمشاعر والأفكار السلبية والقلق.

هذه الخدمة مخصصة للأشخاص الذين يتم إدخالهم إلى المستشفى، أو المتواجدين في منشأة للحجر الصحي، أو في العزل المنزلي. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم، فقد تتم إحالتك للحصول على المزيد من الدعم أو قد تتم إحالتك لخدمة أخرى تكون أكثر ملاءمة لاحتياجاتك.



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

800-305-4444 | www.jhah.com

المراجع

1. القلق والإجهاد والتكيف مع تفشي مرض فيروس كورونا 2019، مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، الولايات المتحدة الأمريكية، 2019
2. جون تي. كاسيوبو وويليام باتريك: «الوحدة: الطبيعة البشرية والحاجة للتواصل الاجتماعي». نيويورك: ديليو ديليو نورتون أند كومباني، 2008
3. فيروس كورونا؛ التعامل مع القلق وعدم اليقين الناتج عن فيروس كورونا، مستشفى أكسفورد التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، مارس 2020
4. فيروس كورونا؛ التعامل مع الاكتئاب الناتج عن فيروس كورونا، مستشفى أكسفورد التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، مارس 2020
5. جوليان هولت-لانستاد، تي. بي. سميث وجيلي. برادلي ليتون: «العلاقات الاجتماعية ومخاطر الوفيات: مراجعة تحليلية تجميعية». مجلة بلوس ميديسن 2010، 7 (7)
6. جوليان هولت-لانستاد وآخرون. تعزيز الاتصال الاجتماعي كأولوية للصحة العامة في الولايات المتحدة الأمريكية، 2017 أستاذة في الطب النفسي
7. ستيفان إي هوبفول وآخرون. خمسة عناصر أساسية للتدخل الفوري والمتوسط المدى في الصدمة الجماعية: الدليل التجريبي. الطب النفسي، 2007، 47(4)، 283-315.
8. العناية بصحتنا النفسية والحفاظ على الصحة خلال تفشي فيروس استجابة لتفشي فيروس كورونا المستجد 2019، مؤسسة مايند الخيرية، المملكة المتحدة، فبراير 2020
9. التحكم بالمخاوف والقلق المرتبط بفيروس كورونا، مركز الخدمات الصحية في جامعة بيركلي، جامعة بيركلي، 2020
10. الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي خلال تفشي مرض كوفيد-19، منظمة الصحة العالمية، فبراير 2020
11. التخفيف من الإجهاد المرتبط بتفشي فيروس كورونا المستجد، المركز الوطني للأضطراب ما بعد الصدمة لدى المحاربين القدامى، الولايات المتحدة الأمريكية، 2020
12. الصحة النفسية أساس الصحة الجسدية: خطة العمل الشاملة للحكومات والمرتبطة بنتائج الصحة النفسية لأفراد من جميع الأعمار، وزارة الصحة. 2011، لندن
13. دي. بي. ريسمان وآخرون، التأهب لجائحة الإنفلونزا: الاستجابات التكيفية للتحدي المتطور. مجلة الأمن الداخلي وإدارة الطوارئ، 2006
14. المجتمع المنعزل، مؤسسة الصحة النفسية، 2010