مؤسسة دبي للمستقبل
DUBAI FUTURE FOUNDATION

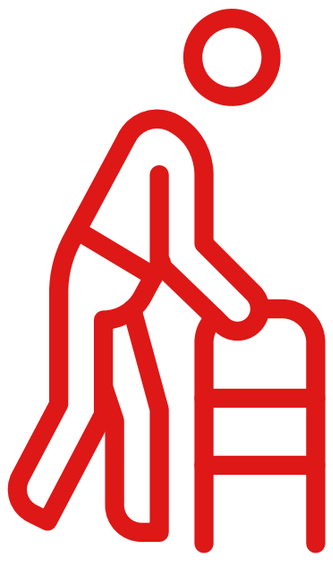
الحياة بعد كوفيد-19

اتجاهات المستقبل المجتمع

الملخــص

أدى فرض التباعد الاجتماعي إلى ارتفاع استخدام شبكة الإنترنت. وعلى الرغم من أن هذا أبرز دور المنصات الافتراضية، فقد فاقم في الوقت ذاته من الضيق ومشكلات الصحة النفسية.

غيّر إغلاق معظم النشاطات على المستوى العالمي من أنماط الحياة العائلية، إذ أصبح أفراد الأسرة يمضون اليوم بكامله معًا، وأصبح لزامًا عليهم الموازنة بين علاقاتهم معًا، والعمل والتعلّم عن بعد من المنزل.

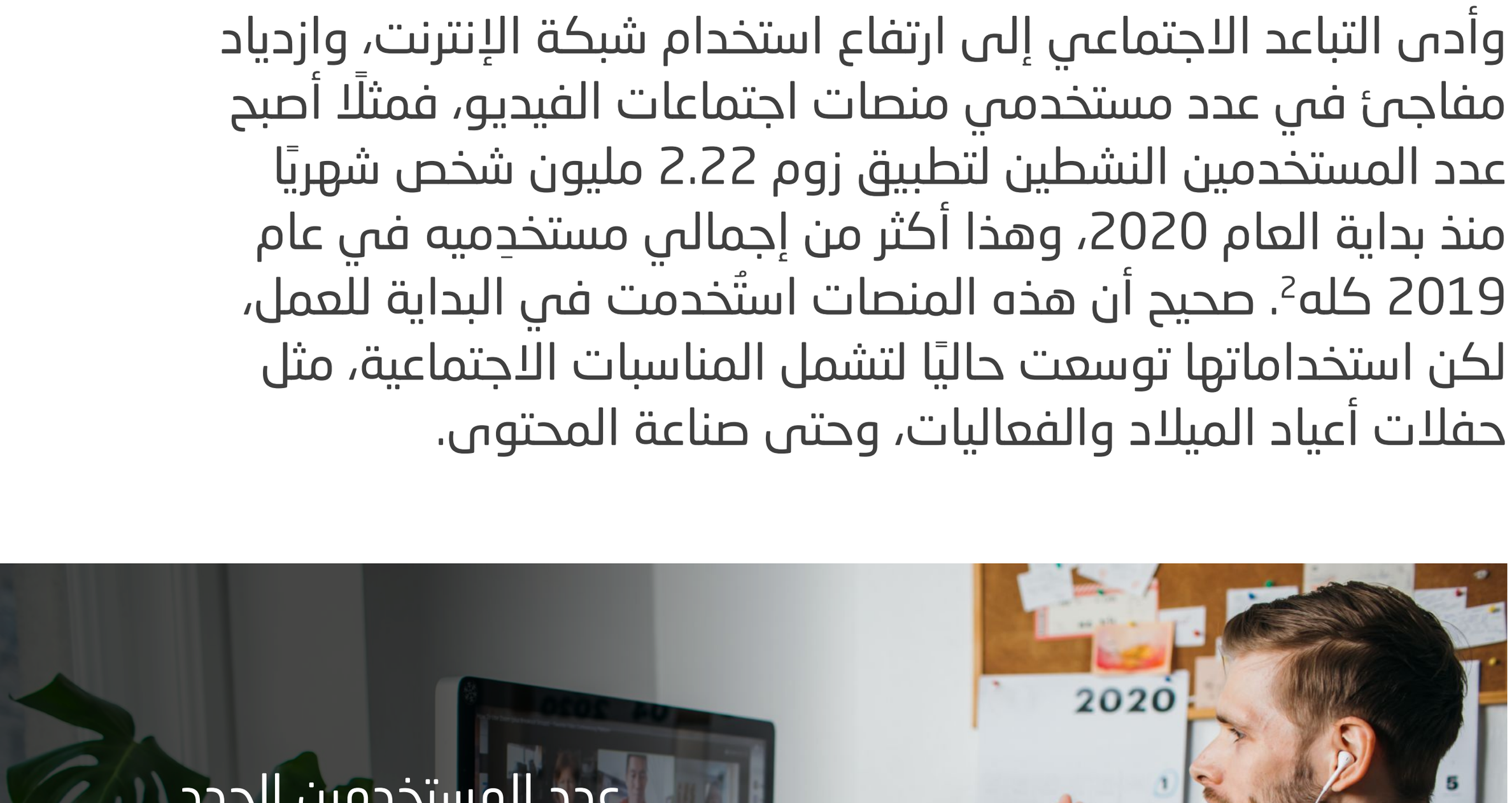


المُسنون وأصحاب الهمم فئات معرضة جدًّا للخطر، ويحتاجون إلى تطبيق برامج خاصة تضمن سلامتهم وأمنهم المجتمعي.

الوضع الراهن

طلبت الحكومات والمنظمات الدولية من المواطنين في جميع أنحاء العالم التزام التباعد الاجتماعي -أو بتعبير أدق التباعد الجسدي- في الشهور الأولى من تفشي جائحة كورونا. ويعني التباعد الاجتماعي: الابتعاد عن التجمعات، وأن يلتزم الشخص مسافةً مترين تقريبًا من الأشخاص المجاورين له.[1]

وأدى التباعد الاجتماعي إلى ارتفاع استخدام شبكة الإنترنت، وازدياد مفاجئ في عدد مستخدمي منصات اجتماعات الفيديو، فمثلًا أصبح عدد المستخدمين النشطين لتطبيق زوم 2.22 مليون شخص شهريًا منذ بداية العام 2020، وهذا أكثر من إجمالي مستخدِميه في عام 2019 كله[2]. صحيح أن هذه المنصات استُخدمت في البداية للعمل، لكن استخداماتها توسعت حاليًا لتشمل المناسبات الاجتماعية، مثل حفلات أعياد الميلاد والفعاليات، وحتى صناعة المحتوى.



[1] Anderson, J., “Social distancing isn’t the right language for what Covid-19 asks of us”, Quartz, 2020.
[2] Novet, J., “Zoom has added more videoconferencing users this year than in all of 2019 thanks to coronavirus, Bernstein says”, CNBC, 2020.

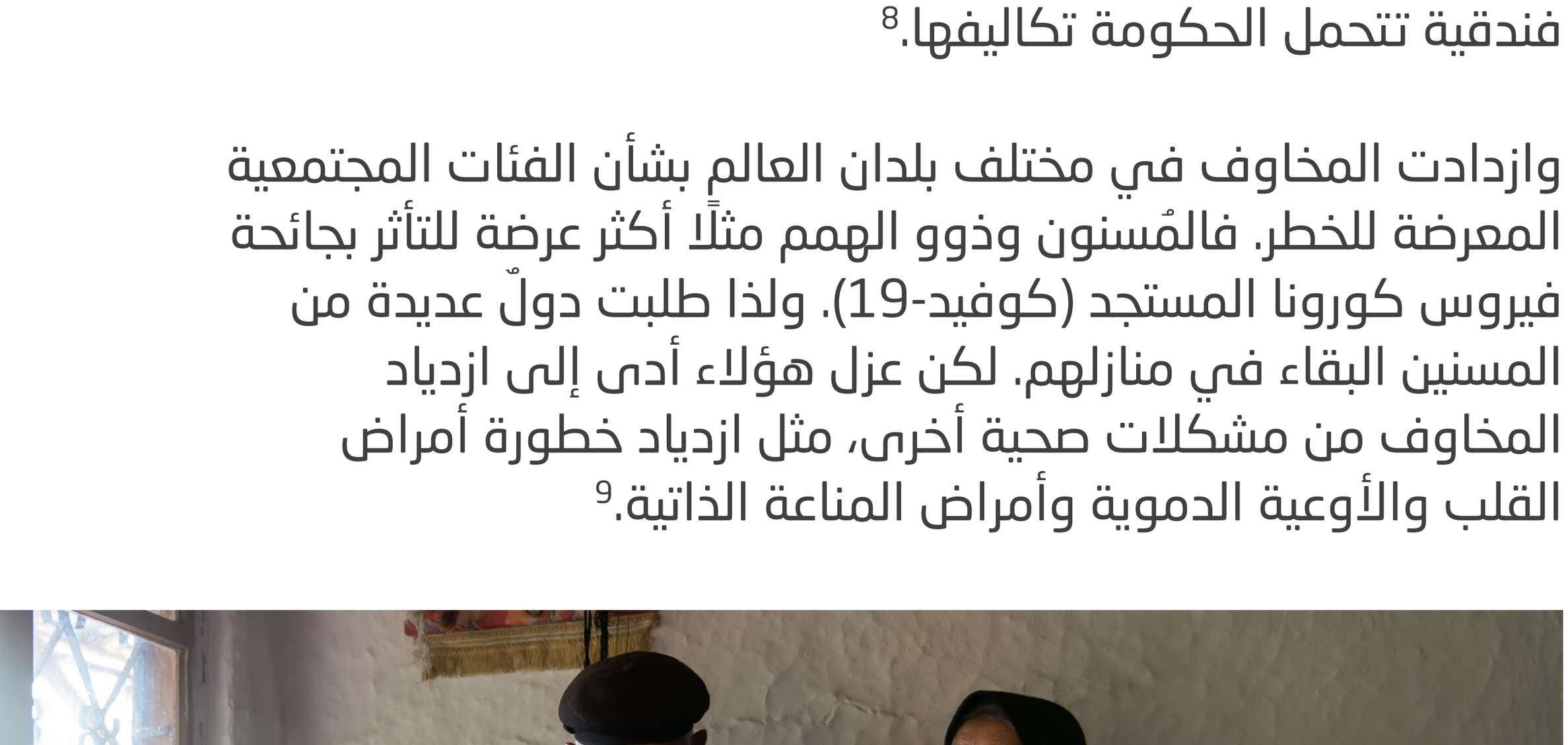
وأدى الإغلاق العالمي إلى قضاء أفراد الأسر وقتاً أطول معاً، بصورة غير مسبوقة. وحينما أصبح الوالدان يمضيان وقتهما معاً في المنزل، تطلب ذلك منهما أن يعملا ويساعدا في الوقت ذاته أولادهما على الدراسة من المنزل. والأزواج الذين اعتادوا تمضية جزءاً كبيراً من وقتهم اليومي في العمل أصبحوا يعيشون طوال اليوم معاً في المنزل، وهو ما سبب بعض المشكلات الأسرية، ففي الصين مثلاً، ارتفعت معدلات الطلاق، إذ أبلغ المحامون في شنغهاي أن طلبات الطلاق زادت بنسبة 25% منذ أوائل شهر مارس[3]. لكن على الجانب الآخر استغل بعض الأزواج هذه الفرصة للاستمتاع بوقتهم معًا وتعزيز علاقاتهم.

وأدى كل هذا إلى تزايد النقاشات أيضاً عن الصحة النفسية، بعد انعزال كثيرين في بيوتهم. وسجل مركز وايزمايند (أحد المراكز النفسية المشارِكة في الحملة الإماراتية الوطنية للدعم النفسي، ضمن البرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة) زيادة في حالات التوتر بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، وهذا ما دفع معالجين أكثر إلى نقل الجلسات العلاجية الفردية والجماعية إلى الإنترنت لإنشاء مجموعات دعم للصحة النفسية للأفراد.[4]

[3] Prasso, S., "China's Divorce Spike Is a Warning to Rest of Locked-Down World", Bloomberg Businessweek, 2020. Global News, 2020.
[4] Research Call, Wise Mind Center, 2020.

وشهدت دولٌ عديدة ازدياد حالات تعاطي المخدرات بسبب التوتر المصاحب للحياة الأسرية وفقدان الوظائف[5]. ووفقًا لمنظمة العمل الدولية، قد يؤدي تفشي فيروس كوفيد المستجد (كوفيد-19) إلى فقدان 195 مليون وظيفة على مستوى العالم[6]. وخلال الأسابيع المقبلة ستنشر مؤسسة دبي للمستقبل في تقرير منفصل تحليلها لمشهد البطالة العالمي المستقبلي، وستناقش فيه تأثيرها على المجتمع. ويضاف إلى ذلك أن حالات العنف المنزلي زادت أيضاً، لاضطرار الأزواج إلى البقاء معًا فترات طويلة في أجواء مشحونة بالتوتر. صحيح أنه ما من إحصائيات دقيقة، لكن دعاوى العنف المنزلي زادت في البلدان العربية؛ ولذا هيّأت بعض الدول -مثل الأردن ولبنان- خطوطاً هاتفية لمساعدة الضحايا[7]، وفي فرنسا تحمي الدولة ضحايا العنف المنزلي الذين يُبلِّغون عما تعرضوا له خلال جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، ويُرسلون إلى غرف فندقية تتحمل الحكومة تكاليفها.[8]

وازدادت المخاوف في مختلف بلدان العالم بشأن الفئات المجتمعية المعرضة للخطر. فالمُسنون وذوو الهمم مثلًا أكثر عرضة للتأثر بجائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ولذا طلبت دولٌ عديدة من المسنين البقاء في منازلهم. لكن عزل هؤلاء أدى إلى ازدياد المخاوف من مشكلات صحية أخرى، مثل ازدياد خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض المناعة الذاتية.[9]



[5] Arsenault, S., "Why COVID-19 is a Perfect Storm in the Addiction World", Shatter Proof, 2020.
[6] Reuters in Geneva, "Covid-19 to wipe out equivalent of 195m jobs, says UN agency", The Guardian, 2020.
[7] Houssari, N., "Lebanese hotline set up to handle surge in COVID-19 domestic violence cases", Arab News, 2020.
[8] Godin, M., "French Government to House Domestic Abuse Victims in Hotels as Cases Rise During Coronavirus Lockdown", Time, 2020.
[9] Armitage, R., "COVID-19 and the consequences of isolating the elderly", The Lancet Public Health, 2020.

الفرصة

فتح التحول إلى الاتصالات الرقمية آفاق فرصة متعددة للتفاعل الاجتماعي المستقبلي. واليوم يرى معالجون نفسيون كثيرون في دولة الإمارات فائدة إنشاء مجموعات دعم نفسي افتراضية مجانية، وهذا ساعد الناس على التفاعل في جلسات تُناسب جداولهم المزدحمة، بعيدًا عن المشكلات المحتمَلة على صعيدي التنقُّل أو التكلفة. وأتاح أيضًا حيّزًا يتشارك فيه الناس في مخاوفهم واهتماماتهم. ويستخدم أيضًا المتدينون منصات الإنترنت لمشاهدة الطقوس الدينية التي ربما حضروها بأنفسهم لولا الجائحة.[10]

في جميع أنحاء الوطن العربي ازداد تواصُل الناس عبر منصات التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها، مثل واتساب وتيك توك. وبسبب اختلاف صور الاتصال، اختلفت وجهات النظر إلى جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في الدول العربية، فهو في نظر بعضها أخطر منه في نظر غيرها. ولذا تسعى الآن منصات التواصل الاجتماعي المختلفة في هذه الدول إلى مكافحة المعلومات المضلِّلة. من أمثلة هذا منصة تيك توك التي يقبل عليها جيل الألفية حاليًّا، إذ شاركت منظمة اليونيسيف في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ومنظمة الصحة العالمية في تقديم معلومات موثوق بها عن جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في المنطقة. [11]

© إبسوس | مؤشر ثقة المستهلك في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بخصوص كوفيد-19

[10] Ryan, P. & Dajani, H., "Coronavirus: worshippers urged to pray from and watch service online", The National, 2020.
[11] Mansoor, Z., "Dubai's DHA partners with TikTok to launch #ThankYouHeroes Challenge", Gulf Business, 2020.

يُنقل كثير من معلومات كوفيد-19 رقميّاً، ولذا تتزايد الحاجة إلى سبل تراسُل أعَمّ، لمخاطبة جميع أفراد المجتمع. من ذلك مثلًا استعمال لغة الإشارة في المؤتمرات الجديدة. لكن يَلزم عمومًا إجراء مناقشات أوسع عن الكيفية التي يُضمن بها مخاطبة جميع أفراد المجتمع وحمايتهم كلهم على حد سواء، ويلزم توحيد معنى الرسائل على اختلاف لغتها. في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا أكثر من 50 لغة للمقيمين فيها، منها الفرنسية والكردية والإيطالية والأوردو والهندية والفلبينية؛ فلا بد من إتاحة المعلومات -عن قواعد الحجر الصحي وجهود التعقيم مثلاً- لجميع الأفراد على اختلاف لغاتهم، لكيلا تتجاهل مجتمعات معينة قد يصاب أفرادها بالفيروس بعدئذ.

في «استطلاع رأي الشباب العربي» لعام 2019، قال 31% من المشاركين إنهم يعرفون شخصاً مصاباً بمرض نفسي. لكن هذه المشكلة لم تُتناول على نطاق واسع في الدول العربية بسبب الوصم الاجتماعي لأولئك المرضى. لكن بازدياد البرامج المقدَّمة في الوقت الراهن، تَسنح فرصة لزيادة التركيز العالمي في مسألة الصحة النفسية.[12]

وأخيرًا: على رغم التحديات العائلية، أقر كثيرون بأن كوفيد-19 أتاح فرصة لإعادة تقدير الأولويات؛ فالعائلات تُحَض على المكوث معاً في المنازل، فنشأ من هذا فرصة لاسترداد «الأوقات الضائعة» وقضائها مع الأولاد والكبار. صحيح أن منصات التواصل الاجتماعي ستواصل ازدهارها، وستظل مهمة لمن اضطُروا إلى التباعد، لكن الذين كانوا قبل جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) يَنشغلون بهواتفهم أثناء اجتماعاتهم العائلية، سيقدّرون فرصة تمضية «وقت حقيقي» مع أحبابهم.

[12] Research Call, National Program for Happiness & Wellbeing, 2020.

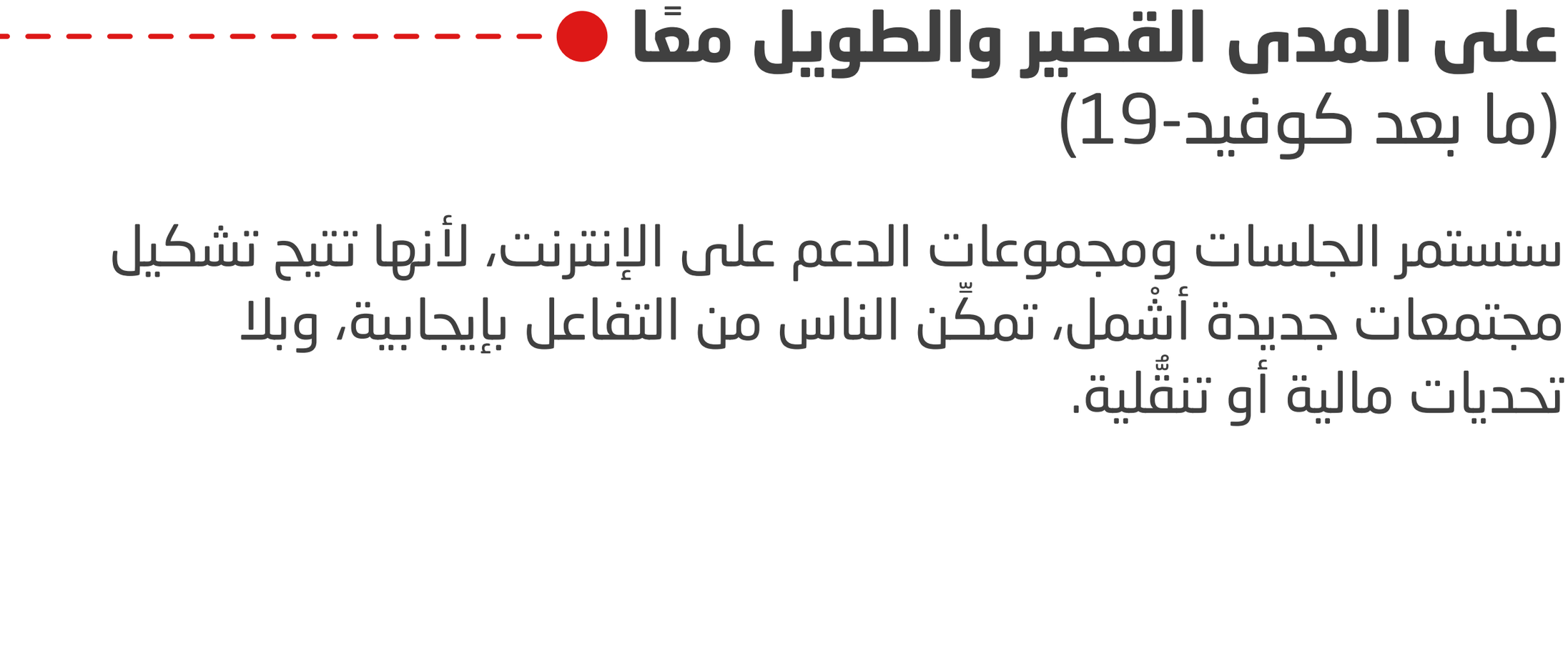
المستقبَل

على المدى القصير
(أثناء تفشي كوفيد-19)

سيكون للممرضات والقابلات ومقدِّمي الرعاية الصحية دور أكبر في الرعاية المنزلية، خصوصًا لغير القادرين على مغادرة منازلهم، مثل المسنين والحوامل. فتلزم تدريبات على تلك الأدوار التي قد تستمر بعد انتهاء أزمة الجائحة.

على المدى القصير والطويل معًا
(ما بعد كوفيد-19)

ستستمر الجلسات ومجموعات الدعم على الإنترنت، لأنها تتيح تشكيل مجتمعات جديدة أشْمل، تمكِّن الناس من التفاعل بإيجابية، وبلا تحديات مالية أو تنقُّلية.



إن كنت تعاني، أنت أو أحد معارفك في دولة الإمارات العربية المتحدة، من القلق أو الاكتئاب أو التوتر، فزُر **www.hw.gov.ae/registration** أو حساب **@happyuae** على إنستجرام، لتَجد تفاصيل أكثر عن جلسات فردية وجماعية مع متخصصين.