

الخوف والقلق وتقديم الرعاية في مواجهة الكوفيد 19

كتبتها جيمس فريمان – ماجستير رعاية الأطفال والشباب

مع أسئلة للمناقشة كتبها كيلزي تاتوم مارتنيز – دكتوراه علم النفس

"يستمر العالم في الدوران بسرعة ليدخل في كارثة جديدة وأنا أجري لألجأ إليك" – ليدي أنتيبيلام

لقد واجهنا في الأيام والأسابيع الماضية الخوف من الفيروس الخطير ومحاولة فهمه وكيفية انتشاره حول العالم مما يمثل تهديداً خفياً خارجاً عن السيطرة قد أثر على عاداتنا اليومية وكل خططنا المستقبلية، كما أن هذا الفيروس يعتبر اختباراً لمقدار مرونتنا وقدرتنا على التكيف وتعايشنا مع بعضنا البعض، فهو يؤثر علينا وعلى كل من علينا رعايتهم بل إنه لا يفرق بين من يصاب بالمرض،

عندما بدأت الأزمة في الانتشار تلقيت الأخبار من أصدقائي وزملائي في الولايات المتحدة وكندا وبلغاريا والنمسا وصربيا وكينيا وكذلك جنوب أفريقيا وكلهم كانوا يصفون ردود أفعال متماثلة، وفي نفس الوقت أعلنت بعض الحكومات حالة الطوارئ وبدأ الأفراد والمنظمات في أخذ إجراءات احترازية ووقائية، كما أعلنت منظمة الصحة العالمية في ذلك الوقت تصنيف الوباء كوباء عالمي وأعلنت "حالة طوارئ عالمية للصحة العامة" (WHO 2020) وفي كاليفورنيا (وهي الولاية الأكثر كثافة سكانياً في الولايات المتحدة الأمريكية) أصدر حاكم الولاية قراراً بالحظر المنزلي وطلب من المواطنين "المكوث سالمين في منازلهم" كما أعلن غلق معظم المدارس حتى نهاية العام الدراسي

ما نعرفه بالفعل:

يقع العالم الآن تحت تهديد مرض شديد العدوى بدأ في مقاطعة ووهان بالصين وانتشر منذ ذلك الحين في الست مناطق التي تستخدمها منظمة الصحة العالمية لمتابعة وتحليل سكان العالم، وتشمل أعراض مرض فيروس الكورونا المستجد لعام 2019 (كوفيد 19) ارتفاع درجة الحرارة والكحة الجافة وضيق التنفس وفي معظم الحالات تكون الأعراض خفيفة ولكنها من الممكن تؤدي إلى التهاب في الجهاز التنفسي وحالة حادة من ضيق التنفس (Heymann, Shindo, et. al., 2020) وحالياً لا يوجد مصل ولا علاج لهذا المرض

كما نعلم أيضاً أن كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة كأمراض القلب والرئتين والسكري أو الربو هم أكثر عرضة للمرض (مراكز مراقبة والوقاية من المرض 2020) كما أنه من الثابت الآن أنه بالرغم من أن الأطفال من الممكن أن يحملوا العدوى وينقلوا المرض إلا أنهم أكثر مقاومة للفيروس (Xu, Li, Zhu, et. al., 2020).

وكذلك نعلم أن أفضل طرق لوقاية أنفسنا هو غسل اليدين وتجنب لمس الوجه والتلامس مع الآخرين، كما أن علينا أن نظهر الأسطح التي نلمسها باستمرار (مثل: مقابض الأبواب والهواتف وأزرار الحواسب الآلية ومفاتيح الكهرباء والصنابير، وقد حددت معظم البلاد أعداد الأشخاص والمجموعات التي تختلط ببعض وذلك بهدف إبطاء وتيرة وسرعة انتشار المرض وحتى لا يزداد العبء على أنظمة الرعاية الصحية وبهذا يمكن إنقاذ أكبر عدد ممكن من حياة الناس، وتعتمد فاعلية هذه الإجراءات بشكل كبير على مدى تعاون الأفراد مع تلك الإرشادات المقترحة (www.flattenthecurve.com) ولقد أبدت بعض الحكومات والمحليات استعداداً واستجابة أكبر لتلك الإرشادات

تأملات لغوية:

أصبحت مصطلحات "التباعد الاجتماعي" و"الحجر المنزلي" من المفردات اللغوية العالمية، ومن الواضح أن العالم يحتاج الآن إلى بذل مجهودات في التباعد وذلك مما قد يساعد على بقاء انتشار هذا المرض المعدى، ومن المؤكد أن هذا التباعد سيكون حاسماً ومؤثراً وسيساعد على إنقاذ حياة الكثيرين ولكن دعنا لا نطلق عليه "التباعد الاجتماعي" فإن هذا المصطلح يعني أن أغلق الهاتف وأقطع اتصالاتي بوسائل التواصل المسموعة والمرئية وأبلغ الناس أي غير متواجد أو غير راغب في التواصل، وعلى هذا دعنا نطلق عليه "التباعد البدني أو المكاني" أو حتى "التباعد" فقط،

فإن تحميل اللغة أكثر من معنى قد يؤدي إلى مفهوم الوحدة والانعزال عن الناس

عندما يتزايد الخوف

من المؤكد أنه لم تكن هذه هي المرة الأولى التي يكون عند العالم سبباً للخوف، فقد واجه العالم من قبل الخوف من وقوع حرب نووية وهذا هو أقرب مثال ممكن أن أسوقه من تجاربي التي عايشتها في طفولتي وذلك في السبعينات والثمانينات من القرن الماضي (1970 – 1980) كما يوجد في ذاكرتنا وفي المراجع ذكر لانفلونزا عام 1918 وانتشار مرض "سارس" والهلع الذي سببه مرض "أنثراكس" ولكنه من النادر أن يواجه كافة سكان الكوكب في نفس الوقت خطراً كهذا (قد تعتبر الأزمة البيئية هي أقرب تهديد واجه الكوكب وإن كان الكثير يتجاهلونها أو ينكرونها)

وقد يكون الاعتراف بالشعور بالخوف من خطر المرض هو أول خطوة في تحديد أفضل طرق التعامل مع ما يحدث لنا ، وقد تحدثت مع الكثير من مقدي الرعاية في خلال الأسبوع الماضي منهم من أنقذ طفلاً قبل أن يضع حبلأ حول رقبتة ، وآخر منع طفلاً من إلقاء نفسه من فوق الجسر والثالث عانى من الهلع بسبب هروب مراهق ، هؤلاء الصغار الذين حفلت حياتهم القصيرة بأزمات ويشعرون الآن بالخوف من المجهول، كما أن الكبار الذين يراعونهم أيضاً خائفون على صحتهم وأسرههم ووظائفهم، و الشعور بالقلق حالياً هو شعور طاع عند كل الناس مما يعوق تقليل المخاوف أو تهدئة المشاعر، ولكنه من المؤكد أن الحفاظ على التواصل مع بعضنا البعض من أقوى الأشياء التي قد تساعدنا في هذه اللحظات الصعبة،

وفائدة الخوف أنه ينبهنا إلى الخطر كما يجعلنا نتوقف ونركز انتباهنا لكننا يجب ألا نمارس عملنا ونحن نشعر بالخوف فإن ذلك يؤثر على صحتنا ويجعلنا دائماً في حالة ترقب لما قد يحدث، كما تلعب حالتنا النفسية دوراً أساسياً في كيفية أداء مهامنا اليومية وفي قراراتنا كما أنها تؤثر بشكل قوي على توازننا النفسي وتحكمنا في مشاعرنا وحتى في علاقاتنا الاجتماعية (Porges, 2011).

كما ينتشر التشوش وسوء الفهم وذلك نتيجة لردود الفعل التي يملؤها الشك والخوف، فنجد البعض يبالي في التصرف فيخزن المواد الغذائية والأغراض المنزلية التي قد يحتاجها الآخرون، بينما نجد البعض الآخر يبالي في التهوين وتجاهل إرشادات الصحة العامة والتي صممت ووضعت لتساعد على منع انتشار المرض ، وهناك عبارة عن الفيروس كثيراً ما تتردد في هذه الآونة وهي "فرط الحذر" وفي الواقع نحن نحتاج في ردود أفعالنا إلى الكثير من العناية والاهتمام ولكننا بكل تأكيد لا نحتاج إلى المبالغة في الخوف

إما أن يكون العمل ضرورياً ولا بد من إتمامه أو يكون غير ضروري وليس من الهام عمله، وكتطبيق عملي لمقولة "فرط الحذر" علينا أن نهديء من مخاوف الجمهور، لكن هل فعلاً هذا يقوم بتهدئة الناس أم يزيد من مخاوفهم ويشعرهم بتهديد أكبر من الحقيقة؟ ولكن الأسلوب الأفضل لعلاج الموضوع يكون عن طريق الشفافية فيما نعلم عن المخاطر وما يقوله العلم أن علينا عمله لتقليل المخاطر ، كما علينا أن ندرك أن هناك معلومات لا نعلمها ، على هذا فإن أسلوب التواصل بشفافية بخصوص المخاطر قد أثبت فعاليته أكثر من التشويش على الحقائق ومحاولة طمسها واتخاذ قرار خاطيء بسبب "فرط الحذر" (Sell & Boddie, 2015)

وإذا بنينا حياتنا وتصرفاتنا على أساس من الخوف فسيكون من الصعب علينا أن نقيم مواقفنا وقراراتنا إزاء ما نحتاج أن نفعله بشكل سليم ، وهذا لا يعني تجنب الخوف أو التخلص منه ولكن ذلك يعني أن نبذل مجهوداً لنجعل خوفنا متوازناً وأن لا نجعله يسيطر علينا، والإطلاع على الأخبار ووسائل الاعلام بشكل مبالغ فيه يمكن أن ينشر القلق مما يحد من قدرتنا على اتخاذ القرارات السليمة

التحكم في الخوف والتقليل منه

بالنسبة للأشخاص الذين عليهم رعاية الآخرين سواءً من الصغار أو الكبار فإن لهم دوراً هاماً يجب عليهم أن يؤديه ألا وهو تقليل الخوف والتحكم فيه بالنسبة لمن عليهم رعايتهم ، وذلك يعني أن يقوموا بتخفيف الأخبار الخاصة بانتشار الفيروس وتنقيتها وذلك بما يتناسب مع سن من عليهم رعايتهم وكذلك درجة وعيهم وإدراكهم وفي نفس الوقت عليهم أن يوضحوا بشفافية مخاطر هذا المرض وبذلك نكون قد حققنا التوازن وحافظنا على تركيزنا فيما يمكننا عمله بدلاً من الانشغال بما هو خارج عن إرادتنا،

وقد تبدو الحياة لكثير ممن نرعاهم غير مستقرة وخطيرة وذلك نتيجة لرؤيتهم للحياة من خلال ما مروا به من صدمات وانتهاكات ، على هذا فإن من واجبنا عدم إظهار الخوف والتحكم في مشاعرنا وهذا لا يعني إنكار حقيقة تهديد الفيروس لنا ولكن يعني أن نكون أمناء وأن نتمتع بالحساسية والشفافية مع أنفسنا ومع الآخرين

وهنا نقدم مثلاً واحداً لمعنى التحكم في الخوف والقلق وذلك في طريقة شرح معنى التباعد للصغار :

دعنا نتخيل مجموعة من الأطفال يعيشون في دار رعاية مؤقتة (أو حتى بعض الأطفال في بيوتهم) يجتمعون في حشد مع بعض حيث يخاطبهم أحد الكبار الذين يشرفون عليهم قائلاً ما يلي:

انصتوا جميعاً ، هذا المكان مغلق تماماً ولا يسمح لأحد بالخروج منه فالعالم كله يعتره الخوف ونحن لا نريدكم أن تصابوا بالمرض وتضطربون للذهاب للمستشفى ، وهناك أناس يموتون ، وإذا لمستم أي شيء ستصيبكم العدوى ، إذا شعرت بالملل بسبب بقاءكم في المنزل فإننا لا نستطيع فعل شيء إزاء ذلك ، بل عليكم أن تكونوا ممتنين لوجودنا معكم ورعايتكم لأننا كان يمكننا أن نبقى في منازلنا مع أسرنا وترككم لوحدهم

في الواقع أن هذا الكلام لا يقلل من الخوف على الإطلاق ولكنه يحمل في طياته المزيد من الخوف كما يزيد من الشعور بالإحباط لدى هؤلاء الأطفال حيث أن القائمين على رعايتهم قد نقلوا لهم الشعور بمسئوليتهم عما يعانيه الكبار كما أنه يضع مسافة وحاجزاً بين الأفراد وعندما يشعر الأطفال بحالة القلق لدينا نحن الكبار فذلك يزيد إحباطهم ، وهنا أود أن أشير أن هذا الحديث لم يحدث بالفعل لكني كثيراً ما أسمع وأرى مواقف مماثلة.

هيا نتصور معاً الآن نفس هذه المجموعة من الأطفال وقد طلبنا منهم أن يجتمعوا سوياً كي يكلمهم أحد القائمين على رعايتهم قائلاً:

أهلاً بكم جميعاً وشكراً لكم لجلوسكم معي كي نتحدث سوياً، لقد سمعنا كلنا عن الرعب الذي يحدث في العالم حولنا الآن وهذا الحدث لا شك أمر بالغ الأهمية وعلينا أن نتعامل معه بمنتهى الجدية كما نود أن تتأكدوا أننا نهتم بكم اهتماماً كبيراً ونتخذ كل السبل لحمايتكم من كل شخص يدخل أو يخرج من البيت ، وقد وضعنا بعض الضوابط كما خططنا لكيفية التصرف إزاء مرض أحد منا ، كما أننا سنبقى داخل البيت وسنتجنب الاختلاط مع الآخرين لبعض الوقت وسنكتفي ببقائنا مع بعض وسنفكر معاً في الأنشطة التي تبعث على المرح على أن نبقى آمنين،

وأحب أن أطمئنكم أن بعض القائمين على رعايتكم قد استعدوا منذ وقت طويل لاحتمال حدوث مثل هذه الأزمة وخططوا للتعامل معها لضمان حمايتكم من أي خطر

ما الذي تجده مختلفاً في المثال الثاني؟ مبدئياً فإننا نجد أن المتحدث يؤكد على أنها تجربة مشتركة وليست فقط حديثاً موجهاً من الكبار للصغار، كما أنه حديث تملؤه الشفافية والأمانة ويحمل في طياته الأمان والتفاؤل بأننا سنجتاز الأزمة سوياً، وبهذا نجد أن الاتجاه الثاني في الحديث مع الأطفال في وقت الأزمة يتعامل مع الموضوع بأمانة واضحة مع محاولة للتقليل من الخوف المبالغ فيه.

وبطبيعة الحال يوجد الكثير من التفاصيل التي علينا مراعاتها (خاصة عندما نكون نعمل خارج منازلنا في دور رعاية آمنة) بدون التقليل من تعقيدات الموقف الراهن، وقد أجريت في الأيام القليلة الماضية حوارات بخصوص خطط الطوارئ قصيرة المدى وكذلك طويلة المدى للأزمة وقد تركت تلك المناقشات أفضل الخبراء منا وأكثرهم خبرة يعاني بسبب غموض الموقف والجهل بالكثير من المعلومات، ولابد أن نتذكر في هذا السياق أنه من المهم جداً أن نتيقن أن لغتنا ولهجتنا وأسلوبنا في الحديث لهم أثر بالغ في كيفية استقبال المتلقي للمعلومات.

ولابد من الاعتراف أن هناك الكثير من الذين تأثروا سلبياً بسبب هذه الأزمة فهناك الأطفال الذين كانوا يعتمدون على وجبات الطعام المدرسية كما تأثر كل من يعملون في شركات السياحة والترفيه وكذلك الشركات التي تقدم الخدمات للمصانع ،

وسيكون من أولويات الآباء والأسر وكذلك مقدمي الرعاية والمديرين التخطيط للتغلب على هذه الأزمة في الأيام والأسابيع القادمة

ماذا لدينا؟

نجد أن الأشخاص الذين يمضون أوقاتهم في تقديم الرعاية للآخرين (مثل مقدمي الرعاية للأطفال والشباب والآباء أو الآباء الكافلين والممرضات ومقدمي الخدمات الصحية ومقدمي الرعاية للمسنين) كل هؤلاء يعلمون أن الجميع في أمس الاحتياج لهم الآن أثناء هذه الأزمة ، وقد يعتبر هذا الاحتياج من المميزات الخاصة بعملنا وأسلوب حياتنا فهذه الميزة تجعل لحياتنا معنى وهدفاً لما نقوم به من مهام وذلك بالرغم مما تحمله طبيعة عملنا من التحديات والمخاطر والصعاب، فمن خلال خبراتنا فالعطلات لا تعني دائماً يوماً بلا عمل ، ومواعيد عملنا تجربنا على أن نكيف أنفسنا على أسلوب عمل يختلف عن أفراد أسرنا أو أصدقائنا ، كما أن خبراتنا في رعاية أفراد لهم ماض مليء بالمشاكل والمتاعب يؤدي بنا إلى تفهم للعالم ولأحوال الناس بشكل أفضل من الإنسان العادي ... وبطريقة أو أخرى فإن رعاية الآخرين تعتبر منحة وعبء في نفس الوقت

فما يحتاجه العالم في الوقت الراهن هو الكثير مما نتقنه نحن: أي قيمنا وكفاءاتنا ومهاراتنا وأساليبنا في الرعاية وإخلاصنا وتفانيها في عملنا

فلنتفكر معاً فيما يقدمه مقدمو الرعاية المتمنون لعملهم:

- نتواجد دائماً في وقت الحاجة عندما يبتعد الآخرون
- نعتبر المثل الأعلى في المحافظة والتشجيع على كل ما يتعلق بالممارسات الصحية
- المقدرة على معالجة المواقف المتغيرة والغير واضحة بمرونة وسلاسة
- أن نتوقع ونؤدي ما يحتاجه من نقوم برعايتهم حتى لو عبروا عن حاجاتهم بطريقة غير مفهومة
- التخطيط والاستعداد للطوارئ أثناء الأحداث اليومية
- حماية الآخرين من القلق الغير مبرر والذي تسببه الأخبار ووسائل الإعلام
- تقديم حلول مبتكرة في التعليم والتعلم تختلف عن الأساليب التقليدية
- الاهتمام بأنفسنا أولاً حتى نستطيع أن نظهر أحسن ما لدينا للآخرين

وليس جديداً علينا كمقدمي رعاية أن يكون دورنا أن نرعى احتياجات من لديهم مشاكل ومخاطر صحية (مثال: ذوي المشاكل الصحية المركبة أو من يعانون من نقص المناعة) كما أنه من واجبنا أن نرعى الأطفال الذين يحتاجون دعماً مكثفاً في حياتهم اليومية وتنظيمها (على سبيل مثال: الحاجة للمزيد من الدعم وإجراءات الأمان بالنسبة لمن لديهم سلوكيات خطيرة أو ميول انتحارية) كما أن علينا أن ندافع عن المهمشين من الأطفال واحتياجاتهم التي لا يعيرها أحد اهتماماً.

وفي هذا الوقت المليء بالتحديات فإنهم يحتاجون منا أن نبذل مجهوداً حتى أكثر مما نتصور أنه في إمكاننا أن نبذله، فهم لا يتوقعون منا أن نجزع أو أن نستسلم لمشاعرنا السلبية ولكنهم يحتاجون منا أن نكون منبعاً للحب والقوة.

فما نمر به الآن يعتبر من أشد الأوقات الزاخرة بالتحدي والقلق والتوتر والذي لم يمر على أحد منا مثله من قبل، فما نبديه من دعم وتشجيع وحب لبعضنا البعض يمثل عنصراً حيوياً في معركتنا ضد الفيروس والذي لا يفرق بين ضحاياه الذين يهاجمهم سواءً في التوقيت أو من منهم يهاجم، لذا فمن المهم في هذا الوقت أن نكون كبالغين مصدر قوة وإلهام للآخرين وفي نفس الوقت أن نهتم بأنفسنا (Brooks, 2020)

فمن نقوم بخدمتهم ورعايتهم في هذا الوقت من الأطفال والعائلات وكذلك الزملاء يعتمدون على وجودنا لمساعدتهم، فلنقم بالتزامنا بأن نكون متواجدين لرعايتهم أكثر وأكثر مما كنا نفعل قبل هذا

أمل للمستقبل

إننا نتقدم بالشكر لخبراء الصحة العامة والأطباء والعلماء والمهندسين الطبيين الذين يعملون على إيجاد حلول لهذا الوباء، إن هذا الحدث العالمي سيحفزنا ويقوينا حتى يملؤنا الأمل أن نعبّر إلى بر الأمان ، وحتى نصل لهذا اليوم دعنا نستمر في حياة هادفة ودعنا نظهر الحب والعطاء ونستمر في التزامنا برعاية بعضنا البعض وبهذا يمكن أن نكون مصدر قوة وأمل لأنفسنا وللآخرين وللمن يعتمدون علينا.

REFERENCES

- Brooks, R. (2020). *Resilience in the face of COVID-19*. Retrieved from <https://www.drrobertbrooks.com/resilience-in-the-face-of-covid-19>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *How to protect yourself*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
- Heymann, D., Shindo, N., et al. (2020). COVID-19: what is next for public health? *The Lancet*, 395(10224), 542–545. Retrieved from [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30374-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30374-3/fulltext)
- Lady Antebellum. (2009). I run to you [Song]. On *Lady Antebellum* [Album]. Capitol.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY: Norton.
- Sell, T. & Boddie, C. (2015). *Out of an abundance of caution*. Baltimore, MD: Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Health Security. Retrieved from <http://www.bifurcatedneedle.com/new-blog/2015/7/22/out-of-an-abundance-of-caution-an-overused-phrase>
- World Health Organization. (2020) .Coronavirus disease 2019(COVID-19) :Situation report ,47 . *World Health Organization*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331444>
- Xu, Y., Li, X., Zhu, B. et al. (2020). Characteristics of pediatric SARS-CoV-2 infection and potential evidence for persistent fecal viral shedding. *Nature Medicine*. Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0817-4>

أسئلة للتأمل والمناقشة

Kelsie Tatum Martinez, Psy.D.

1- صف الطريقة أو الطرق التي يسببها التوتر المصاحب لوباء كوفيد 19 في أن يثير الذكريات المؤلمة عند الأطفال

2- "الدعم الإيجابي للآخرين" يعني أن ترعى شخصاً ما وتدعمه بدون أن تصدر عليه أحكاماً أو تزيد من أعبائه، ما هي أكثر التحديات التي تواجهنا عندما نلتزم بهذا الدعم الإيجابي لمن نرعاهم أثناء شعورهم بالخوف أو التوتر في هذه الأوقات الصعبة؟ وعندما تشعر أنت نفسك بنفس الشعور من الخوف والتوتر من سيقدم لك هذا النوع من الدعم أو كيف ستدعم نفسك؟

3- ما هي القيم الشخصية والمهنية والأخلاقية التي تحفزك على أن تكون مستعداً لتتواجد فعلياً وعاطفياً لتساعد الأطفال وفريق العمل في هذا الوقت العصيب؟

4- فكر في دقيقة واحدة في اللغة التي استخدمتها أو سمعت الآخرين يتكلمون بها لوصف هذا الوضع الحالي وهل كانت الرسائل التي تحملها مفيدة؟ وما هي التعديلات التي يمكنك أن تقوم بها لتجعل لغة هذه الرسائل ذات معنى وكي تكون مشجعة وتشد من عضدك أنت أو الأطفال الذين ترعاهم؟ جربوا تكرار هذه الرسائل بصوت عالي مع بعضكم البعض حتى تكونوا مستعدين لتكرار تلك المحادثات الإيجابية مع الأطفال.

عن المؤلفين

جيمس فريمان، ماجستير في رعاية الأطفال والشباب، ممارس معتمد في رعاية الأطفال والشباب ويعمل كمدير التدريبات في مركز كازا باسيفيكا للأطفال والعائلات، لمعرفة المزيد عن عمله قم بزيارة موقع www.training-grounds.net كما يمكنك التواصل معه عبر الإيميل james@training-grounds.net

كيلزي تاتوم مارتينز، دكتوراه في علم النفس، أخصائي نفسي معتمد تعمل كمدير للمشروعات الخاصة في مركز كازا باسيفيكا للأطفال والعائلات، يمكن التواصل معها عبر الإيميل ktatum@casapacifica.org

تم ترجمة وإعادة نشر المقال بتصريح من المؤلفين جيمس فريمان و كيلزي تاتوم مارتينز (2020). الخوف والقلق وتقديم الرعاية في مواجهة الكوفيد 19. CYC-Online, 254, 45-54.