

الآثار النفسية والاجتماعية للحجر المنزلي بسبب فيروس كورونا (COVID-19)

د. شيرين شهلا

دكتوراه في العلوم الاجتماعية

الجامعة اللبنانية

لبنان

البريد الإلكتروني: Cherine.chahla@hotmail.com

المخلص

منذ نهاية سنة 2019 عرف العالم وضعًا استثنائيًا جرّاء انتشار فيروس كورونا (COVID-19) الذي انتشر انتشارًا واسعًا وفي فترة وجيزة. تم اكتشاف هذا الفيروس لأول مرة في مدينة ووهان (مقاطعة هوبي، الصين) في كانون الأول 2019 [1]. في لبنان، تم اكتشاف أول حالة مؤكدة بفيروس الكورونا في 21 شباط 2020 [2]. وفي 12 آذار 2020، أعلنته منظمة الصحة العالمية جائحة عالمية [3] يجب مواجهتها بأخذ تدابير احترازية الزامية، إلى حين زواله أو توفر لقاح له.

في حين عدم وجود لقاح، نفذت العديد من البلدان سلسلة من التدخّلات للحدّ من العدوى وإبطاء تقدم الوباء وانتشاره [4]. وأحد أهمّ التدابير المتخذة لاحتواء هذا الفيروس هو الحجر المنزلي للسكان لتجنّب المخالطة المباشرة، والإغلاق التام لكافة المجالات، مما أدى إلى تعطيل معظم الأنشطة اليومية [5]. الحجر الصحي المفروض على المواطنين لعدة أيام أو أسابيع لاحتواء تفشي الفيروس، ليس أمرًا سهلاً. فهذا الوضع قد يتسبب في العديد من المشاكل النفسية الفردية والجماعية، خاصة بالنسبة للفئات السكانية الضعيفة نفسيًا و/ أو اجتماعيًا واقتصاديًا...

إنّ الإنسان اجتماعي بطبعه... [6] وهذا يعني أنّه لا يمكن أن يعيش بمنأى عن الجماعة. ولعلّ أهمّ ما يميّز البشر عند اتّصالهم مع بعضهم البعض، هو حدوث تفاعل تقوم على أساسه عدد من العلاقات. يعتبر التفاعل الاجتماعي من أهمّ ما يميّز الحياة الاجتماعية. يؤكد "هانيني" أن الأفراد بشكل عام يعتمدون على الاتصال والتفاعل مع بعضهم البعض من أجل البقاء وتحقيق أهداف أو غايات معينة أهمّها تقدير الذات [7]. كما اعتبر البعض أنّ الاتصالات الاجتماعية هي واحدة من أعظم مصادر رفاهية البشر الذين يقضون معظم حياتهم في صحبة الآخرين [8].

الهدف من هذه المقالة هو تحديد الآثار المحتملة للحجر الصحي المطول على صحة الأشخاص العقلية والنفسية، بحيث أنّ الحجر يؤثر على نمط الحياة وقد يتسبب في العديد من المشاكل مثل الملل، التوتر، القلق والاكتئاب، اضطرابات النوم، السلوك الإدماني، السلوك العدائي، وغيرها... [9].

سننظر فيما يلي، بشيء من التفصيل، إلى هذه المشاكل وغيرها مع تقديم بعض الحلول للتقليل قدر الإمكان من هذه المشاكل وما لها من آثار سلبية على صحة البشر.

الكلمات المفتاحية: الآثار النفسية، الحجر المنزلي، فيروس كورونا، (COVID-19).

Psychological and Social effects of Home Quarantine due to Coronavirus (COVID-19)

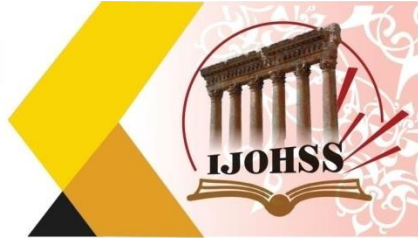
Dr. Cherine Chahla
PhD in Social Sciences
Lebanese University - Lebanon
Email: Cherine.chahla@hotmail.com

ABSTRACT

Since the end of 2019, the world has known an exceptional situation due to the spread of the Coronavirus (COVID-19), which spread widely and in a short period of time. This virus was first detected in Wuhan (Hubei Province, China) in December 2019 [1]. In Lebanon, the first confirmed case of coronavirus was detected on February 21, 2020 [2]. On March 12, 2020, the World Health Organization declared it a global pandemic [3] that must be confronted by taking obligatory precautionary measures, until its demise or the availability of a vaccine. While there is no vaccine, many countries have implemented a series of interventions to reduce infection and slow the progression and spread of the epidemic [4]. One of the most important measures taken to contain this virus is the home quarantine of the population to avoid direct contact, and the complete closure of all areas, which led to the disruption of most daily activities [5]. Quarantine imposed on citizens for several days or weeks to contain the spread of the virus, is not an easy matter. This situation may cause many individual and collective psychological problems, especially for the psychologically and/or socially and economically weak population groups. Man is social by nature... [6] This means that he cannot live apart from the group. Perhaps the most important characteristic of humans when they communicate with each other is the occurrence of interaction on the basis of which a number of relationships are based. Social interaction is one of the most important features of social life. Hanyi asserts that individuals in general depend on communication and interaction with each other in order to survive and achieve certain goals or objectives, the most important of which is self-esteem [7]. Some have also considered social contacts to be one of the greatest sources of well-being for people who spend most of their lives in the company of others [8]. The aim of this article is to determine the possible effects of prolonged quarantine on the mental and psychological health of people, as the stone affects the lifestyle and may cause many problems such as boredom, stress, anxiety and depression, sleep disorders, addictive behavior, hostile behavior, and others... [9].

In the following, we will discuss, in some detail, these and other problems, while providing some solutions to reduce as much as possible these problems and their negative effects on human health.

Keywords: psychological effects, home quarantine, Corona virus, (COVID-19).



نتائج الحجر المنزلي :

في ظلّ جائحة كورونا (COVID-19)، وفي غضون عدّة أيّام، تبدّلت أنماط حياة البشر في جميع أنحاء العالم. فقد فرض هذا الفيروس على البشر وضع أنفسهم (طوعاً أو إكراهاً) في الحجر المنزلي، في محاولة لاحتواء تفشّي الفيروس. وهذا أمر صعب خاصّة على من اعتاد العمل والحركة والتنقّل. فالحجر المنزلي يتسبّب بمشاكل نفسية لا يستهان بها [10].

1. العلاقة بين الحجر المنزلي والصحة العقلية:

تطرّقت عدد من الدراسات إلى الآثار النفسية للحجر على الذين فرض عليهم العمل أو العيش في ظروف صعبة وقاسية (كالسجناء في السجن الإنفرادي، البعثات القطبية، البعثات البحرية، رواد الفضاء، وحتى المرضى المعزولين في وحدات العناية المركّزة) [11]. الدراسات التي أجريت على مجموعات صغيرة (من شخصين إلى ستّ أشخاص) من الذين فرض عليهم العمل أو التكيّف في ظلّ ظروف وبيئات قاسية (كالذين قاموا برحلات استكشافية في القطب الشمالي والجنوبي أو الذين قاموا برحلات استكشافية في قاع البحر)، عانوا في ما بعد من عدد من المشاكل النفسية مثل زيادة في جنون العظمة Paranoia و الهلوسة، وغيرها... [21]

عام 2006 درس "غراسيين" تأثير السجن الإنفرادي على صحّة عقل السجناء. وقد تبيّن أن وضع السجناء في زنازات منفردة ومنعهم من أيّ تفاعلات إجتماعية، كان له نتائج كارثية على صحّتهم العقلية. فقد عانى 40% من السجناء من الهلوسة و نوبات من القلق والهلع والاكتئاب. كما تبيّن أن الحبس الانفرادي يجعل السجناء أكثر عنفاً، على أنفسهم [13].

2. مشاعر الملل والتوتر:

إن الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي الذي اعتمده الدول كطريقة للحدّ من تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر لمنع انتشار الفيروس، يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالملل. فقد وجد "زانغ وآخرون" [14] أنّ الأشخاص الملتزمين بإجراءات الحجر المنزلي، والذين كانوا يمارسون أكثر من 2.5 ساعات من التمارين يومياً، يعانون، وبسبب الحجر المفروض عليهم، من انخفاض مستوى الرضا عن الحياة. فالملل يظهر بسهولة لدى الأشخاص الذين عادةً ما يكونون نشيطين ويتمّ إجبارهم فجأةً على اتّباع نمط حياة خامل، الذي يميّز بالنشاط البدني الغير موجود أو حتى الغير منتظم. كما أظهر "مارس-لين وآخرون" أنّ الملل يرتبط أيضاً بانخفاض القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية. فالأشخاص المعرّضون للملل يختبرون بسهولة مشاعر عدم الرضا والإحباط وحتى الغضب [15]. كما أظهرت دراسات أخرى، أنّ الميل إلى الملل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بمستوى أعراض الاكتئاب والقلق [16]. [17]

عام 2013، وجد "فهلما و آخرون" [18] علاقة بين الملل والسلوك العدواني. كما اعتبروا أنّه يمكن أن يكون في بعض الأحيان سبباً في زيادة السلوكيات الإدمانية أيضاً. ففي محاولة لتجنّب الشعور بالملل وعدم الرّاحة، قد يلجأ الفرد إلى أي نوع من الإدمان مثل: تعاطي المخدرات، القمار [19]، وفرط النشاط الجنسي [20].

3. الميول الإدمانية :

يرى "فولكوف" أنّ الحجر المنزلي المفروض، في ظلّ جائحة كورونا، قد يكون فرصة لتعافي بعض من مدمني المخدرات، خصوصاً ممّن كان لديهم الرغبة في التخلّص من هذه الآفة. فحرمان المدمنين من المخدرات غير



المشروعة بسبب عدم توقّرها، أو صعوبة الحصول عليها بسبب الإغلاق وما فرض من حجر منزلي وحظر التجوّل، أدّى بهم إلى ما يعرف بـ"القطم القسري". أمّا بالنسبة للذين كان لا يزال بإمكانهم الحصول على المخدرات أو حتى الكحول، فقد ارتفعت نسبة استهلاكهم لها [21].

(في الواقع، غالبًا ما يصاحب الإدمان، أمراض نفسية وعصبية، ما يخلق حالة من التوتر ومشاكل قد تزداد في فترة الحجر المنزلي وحظر التجوّل).

4. الإدمان على الإنترنت:

خلال فترة التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي، أصبح استخدام الإنترنت وسيلة أساسية لتمضية الوقت والتغلب على الملل. استخدام الإنترنت خيار جيّد للترفيه وتمضية بعض الوقت، لكنّه في نفس الوقت يزيد من العزلة ويسبب نوعًا من أنواع الإدمان التي قد تبقى حتى بعد انتهاء الحجر. إدمان الإنترنت يمكن أن يؤثر على الأنشطة الحياتية كالعمل، الدراسة، النوم والعلاقات الشخصية وغيرها... وهذا يعتبر حالة مرضية، تعني عدم استطاعة المدمن التخلص منها بسهولة [22].

والأمر عينه ينطبق على إدمان ممارسة ألعاب الفيديو من قبل تلامذة المدارس [23] أو حتى لمن هم دون سنّ الأربعين [24]، استخدام ألعاب الحظّ أيضًا [25] واستخدام المواد الإباحية [26].

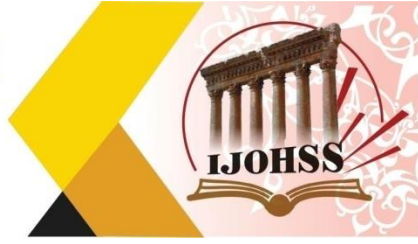
5. السلوك العدائي :

بسبب القيود التي فرضتها أزمة كورونا، أبرزها منع البشر من القيام بأمر تعتبر من المسلّمات، كالخروج من المنزل والقيام بنشاطات إجتماعية وغيرها خوفًا من انتقال العدوى، شعر العديد من البشر بالعجز والضغط النفسي. حرمان الأفراد من القيام بأحد حقوقهم قد يؤدي إلى تصرف البعض بعدوانية مع الآخرين. فعلى سبيل المثال، عندما يُمنع الفرد من الوصول إلى أهدافه (كالرغبة في التنقّل خارج المنزل، ممارسة النشاطات الاجتماعية، والتواصل الاجتماعي...)، فإن الحالة العاطفية السلبية الناتجة ستجعله عرضة لمشاعر الغضب، وبالتالي إلى السلوك بعدوانية (عدوان لفظي وحتى جسدي). كما أنّ الإحباط أيضًا يساهم في زيادة الميل نحو النزاعات العدوانية [27].

6. اضطراب النوم:

يعتبر الاضطراب في النوم أو ما يعرف بالأرق، مشكلة تؤدّي إلى صعوبة في النوم بشكل عام أو صعوبة في النوم المتواصل لساعات كافية، مع عدم القدرة على العودة إلى النوم مرّة أخرى [28]. حتى يومنا هذا، ليس لدينا أرقام دقيقة تربط بين الحجر المنزلي وظهور مشاكل واضطرابات في النوم. إلا أنّ شبكة موري الفرنسية أظهرت في نيسان 2020، أنّ البقاء في المنزل لمدة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تغيير في إيقاع الحياة، وبالتالي يؤدي إلى اضطرابات في النوم [29].

للنوم بشكل جيّد يجب أن تتوقّر عدد من المعايير: منها الإستيقاظ في التوقيت نفسه يوميًا، التعرّض لأشعة الشمس، ممارسة التمارين الرياضية (إبقاء الجسم في حالة حركة) خاصة في فترة الصباح، المحافظة على انتظام الوجبات اليومية وايضًا التفاعل الاجتماعي [30]. ولكن الحجر المنزلي في ظلّ جائحة كورونا، يمكن أن يؤدي إلى تغيير أو تعديل في إيقاع الحياة. ونتيجة لذلك، يمكن أن تظهر اضطرابات في النوم. كما أنّ الحجر وما يسببه من توتر وضغوطات نفسية وعصبية وقلق بشأن الصحة والعمل... قد تؤدّي إلى الأرق ومشاكل في النوم خاصة إذا استمرّ الحجر لأكثر من ثلاثة أشهر [31].



7. اضطرابات القلق :

أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت في الصين، أنّ لجائحة كورونا وما تبعها من حجر منزلي آثار شديدة على الصحة العقلية للسكان [32] [33] [34]. وقد لاحظ "وانغ" [35] في دراسة أجراها في المجتمع الصيني على 1210 أشخاص، أنّ فيروس كورونا نشر حالة من القلق والذعر (تراوحت ما بين المتوسطّة والشديدة)، لدى 29% من أفراد العيّنة.

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تزيد من القلق والضيق النفسي.

أولاً : وسائل الإعلام والاتصال : تؤدي العزلة الاجتماعيّة إلى فقدان الاتصال التامّ أو شبه التامّ مع العالم الخارجي. لهذا، تصبح وسائل الإعلام والاتصال المصدر الرئيسي للمعلومات. ولكن، المبالغة في متابعة الأخبار، والتعرّض المستمرّ للمعلومات المتعلّقة بالفيروس يمكن أن يؤدي إلى زيادة القلق، خاصّة وأنّ بعض المعلومات قد تكون خاطئة أو متناقضة [36]. هذا ما أطلق عليه عالم النفس "ستيفن ستوسني" اضطراب القلق الإعلامي [37].

ثانياً : ندرة التواصل الاجتماعي : يعتبر التباعد الاجتماعي وندرة التواصل الاجتماعي خوفاً من العدوى وانتشار الفيروس سبب أساسي يزيد من احتماليّة إصابة الفرد بالقلق الاجتماعي [38].

ثالثاً : التوقّف عن العمل : تداعيات الحجر المنزلي على الحياة المهنية له أيضاً تأثير على القلق. فقد وجد "زانغ وآخرون" أن الأشخاص الذين توقّفوا عن عملهم أثناء الحجر كانت لديهم صحّة نفسيّة عامّة أسوأ من أولئك الذين استمروا في العمل، سواء حضورياً في مكاتبهم أو عن بعد من المنزل [39].

التوصيات :

في النهاية، بما أنّ أزمة كورونا فرضت القيود على جميع الناس (حجر منزلي وتباعد اجتماعي)، هناك الكثير من التوصيات والأمر التي يمكن القيام بها للاعتناء بتوازننا وصحتنا النفسيّة خاصّة وأنّ الحجر المنزلي يمكن أن يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسيّة مرضيّة، لدى الأفراد عامّة، وخاصّة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقليّة سابقة. فالحجر يتطلّب قدرة غير مسبوقّة على التكيف على الصعيدين الفردي والجماعي. فالصحّة النفسيّة والدعم النفسي الاجتماعي، يشكلان جزءاً أساسياً من الاستجابة الوطنية لجائحة كورونا. وذلك من أجل التقليل قدر الإمكان من آثار هذه الجائحة على الصحّة النفسيّة.

يمكن أن يتحقّق تعزيز الصحّة النفسيّة بالتدخلات الاجتماعيّة والصحّيّة الفعّالة:

- تسهيل الحصول على المعلومات المتعلّقة بالوباء من مصادر موثوقة، كالإرشادات والتوصيات الصادرة عن منظمة الصحّة العالميّة - لبنان، وزارة الصحّة العامّة، اليونيسف... خاصّة أنّ المعلومات الخاطئة يمكن أن تزيد من الخوف والذعر، وقد تؤدي إلى ممارسات صحّيّة واجتماعيّة غير فعّالة وغالباً ما تكون ضارّة.
- نظراً لأن الحجر يؤثر على جميع السكان، فإن التوصيات تشجّع الجميع على الاعتناء بتوازنهم النفسي، مع بعض النصائح حول نظام الحياة: تناول وجبات صحّيّة في أوقات منتظمة، توازن ساعات النوم، ممارسة الرياضة والأنشطة الممتعة والمحفّزة، ممارسة التأمل والاسترخاء، تعزيز الاتصال الاجتماعي عن طريق الهاتف أو الفيديو وغيرها...
- نذكر أيضاً وجود حلول الاستشارات عن بعد، التي تنظّمها أنظمة الصحّة العقليّة، مثل الاستشارات المخصّصة وخطوط الدعم الطبي النفسي والخدمات النفسية الموجودة على المستوى المحليّ ك"البرنامج الوطني للصحّة النفسيّة" على سبيل المثال. تؤمّن مثل هذه البرامج، دعم نفسي سرّي ومجاني. متوقّف عبر موقع

<https://khoutouwat.com> يساعد بتخفيف العوارض الصحيّة والنفسية الناتجة عن أزمة كورونا، بالإضافة للضغوطات المعيشية، وعدم الإستقرار في البلد، وغيرها من الأزمات.

تؤكد نتائج العديد من الدراسات والتجارب على فائدة التطبيب عن بعد على الصّحة العقليّة. فالإستشارات النفسية عن بعد أصبحت ضرورية ولا غنى عنها في أوقات الحجر المنزلي [40].

المراجع

[1] Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á, Iruetia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113-108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

[2] خطة 20% البلديات 20% وإتحاده 20% البلديات 20% لمكافحة 20% فيروس 20% كورونا 20% المستجد.pdf

[3] World Health Organization. Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> (2020).

[4] Aquino, E. M. L., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A., Rocha, A. S., Ferreira, A., Victor, A., Teixeira, C., Machado, D. B., Paixão, E., Alves, F. J. O., Pilecco, F., Menezes, G., Gabrielli, L., Leite, L., Almeida, M. C. C., Ortelan, N., Fernandes, Q. H. R. F., Ortiz, R. J. F., . . . Lima, R. T. R. S. (2020). Social distancing measures to control the COVID-19 pandemic: Potential impacts and challenges in Brazil. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25(Suppl.1), 2423-2446. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>

[5] Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla- Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M. T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodriguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020). COVID-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>

[6] 2Pol. I. 1252a 1. Good is something desirable and it is desirable because it is perfective as a means or as an end. See also Aquinas, *Summa Theologian*, 1a 2ae, q. 1, a. 1. Human action is distinct from human behavior and Aquinas calls them human acts and acts of man respectively. The former is primarily something moved by a rational activity as good or perfection of mankind and as cause of good human action

- [7] Haney C. Reforming punishment: psychological limitations to the pains of imprisonment. Washington, DC: American Psychological Association; 2006.
- [8] Amati, V., Meggiolaro, S. and Rivelli, G. et al. (2018) “social relations and life satisfaction: the role of friends”. *Genus*, 74, 7.
- [9] Jakovljevic, M., Bjedov, S., Jaksic, N., & Jakovljevic, I. (2020). COVID-19 pandemic and public and global mental health from the perspective of global health securit. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 6–14. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.6>
- [10] Roxby, P. (2020, May 16). Psychiatrists Warn of ‘tsunami’ of Mental Illness. BBC News. <https://www.bbc.com/news/health-52676981>
- [11] Gunderson E, Nelson PD. Adaptation of small groups to extreme environments. *Aerospace Med* 1963; 34 (12):1111–5.
- [12] Cochrane JJ, Freeman SJJ. Working in arctic and subarctic conditions: mental health issues. *Can J Psychiatry* 1989; 34 (9):884–90.
- [13] Grassian S. Psychiatric effects of solitary confinement. *Wash UJL Poly* 2006; 22:325.
- [14] Zhang SX, Wang Y., Rauch A, et al. Unprecedented disruptions of lives and work: health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. medRxiv [Inter-net] 2020 [2020.03.13.20034496. Cited 2020 Apr 13. Available from:<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.13.20034496v2>].
- [15] Mercer-Lynn KB, Flora DB, Fahlman SA, et al. The measurement of boredom: differences between existing self-report scales. *Assessment* 2013; 20(5):585–96.
- [16] Isacescu J, Struk AA, Danckert J. Cognitive and affective predictors of bored proneness. *Cogn Emotion* 2017; 31(8):1741–8.
- [17] Sommers J, Vodanovich SJ. Boredom proneness: its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *J Clin Psychol* 2000; 56(1):149–55.
- [18] Fahlman SA, Mercer-Lynn KB, Flora DB, et al. Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment* 2013; 20(1):68–85.
- [19] Mercer KB, Eastwood JD. Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by ‘boredom’. *Int Gambling Stud* 2010; 10(1):91–104.

[20] de Oliveira L, Carvalho J. The link between boredom and hyper-sexuality: a systematic review. *J Sex Med* 2020, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.007>.

[21] Volkow ND. Collision of the COVID-19 and addiction epidemics. *Ann Intern Med* 2020, <http://dx.doi.org/10.7326/M20-1212> [Online ahead of print].

[22] Nalwa K, Anand AP. Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychol Behav* 2003; 6(6):653–6.

[23] Kök Eren H, Örsal Ö. Computer game addiction and loneliness in children. *Iran J Public Health* 2018; 47(10):1504–10.

[24] Lemmens JS, Valkenburg PM, Gentile DA. The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychol Assess* 2015; 27(2):567–82.

[25] Gill P, McQuade A. The role of loneliness and self-control in predicting problem gambling behaviour. *Gambling research. J Natl Assoc Gambling Stud (Australia)* 2012; 24(1):18–30.

[26] Butler MH, Pereyra SA, Draper TW, et al. Pornography use and loneliness: a bidirectional recursive model and pilot investigation. *J Sex Marital Ther* 2018; 44(2):127–37

[27] Breuer and Elson, 2017: Frustration-Aggression Theory. In P. Sturme (Ed.), the *Wiley Handbook of Violence and Aggression* (pp. 1-12)

[28] American Academy of Sleep Medicine. *International Classification of Sleep Disorders 3rd edn* (American Academy of Sleep Medicine, 2014)

[29] Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet] 2020; 17 (5):1729 [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>].

[30] Potter GD, Skene DJ, Arendt J, et al. Circadian rhythm and sleep disruption: causes, metabolic consequences, and countermeasures. *Endocrine Rev* 2016; 37(6):584–608.

[31] Altena E, Baglioni C, Espie CA, et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res* 2020 [cited 2020 Apr 15. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsr.13052>].

[32] Zhang SX, Wang Y., Rauch A, et al. Unprecedented disruptions of lives and work: health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. Med Rxiv [Inter-net] 2020 [2020.03.13.20034496. Cited 2020 Apr13. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.13.20034496v2>].

[33] Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int J Environ Res Public Health [Internet] 2020; 17(5):1729 [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>].

[34] Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: a web based cross-sectional survey. Med Rxiv [Internet] 2020 [cited 2020 Apr 13 202002.19.20025395. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.19.20025395v2>].

[35] Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease(COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int J Environ Res Public Health [Internet] 2020; 17(5):1729 [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>].

[36] Jung SJ, Jun JY. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. Yonsei Med J [Inter-net] 2020; 61(4):271–2 [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>].

[37] Dong M, Zheng J. Letter to the editor: headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19. Health Expect [Internet] 2020; 23(2):259–60 [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104635/>].

[38] Jung SJ, Jun JY. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. Yonsei Med J [Inter-net] 2020; 61(4):271–2 [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>].

[39] Zhang Y, Ma ZF. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study. Int J Environ Res Public Health [Internet] 2020; 17(7):2381 [cited 2020 Apr 8. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381>].

[40] Corruble E. A viewpoint from Paris on the COVID-19 pandemic: a necessary turn to tele-psychiatry. J Clin Psychiatry 2020; 81(3), <http://dx.doi.org/10.4088/jcp.20com13361>.