

توجه به سلامت روح و روان
در همه گیری کووید ۱۹

استرس و اضطراب؛ قوز بالای قوز کرونا



مقدمه

با شیوع ویروس کرونا در جهان جامعه بشری با بحران تازه‌ای رو به رو شد. در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت شرایط اضطراری برای سلامت عمومی مردم ناشی از کووید ۱۹ اعلام کرده است. این عالمگیری اثرات بدی بر سلامت بشر و نظام سلامت جهانی و نیز در زمینه‌های سیاسی، اقتصادی و اجتماعی به همراه داشته است، اما سلامت روان که از مهم‌ترین ابعاد سلامتی به حساب می‌آید بشدت از این بیماری متأثر شده است. به طوری که می‌توان گفت سلامت روان میلیون‌ها نفر در سراسر جهان تحت تأثیر این همه گیری قرار گرفته است. نگرانی‌های ناشی از فشارهای اقتصادی، اضطراب ناشی از تهدید مداوم سلامتی جسمانی خود و اطرافیان، غم از دست دادن عزیزان، بیکاری و ناامنی شغلی، گوشه‌ای از ابعاد تأثیر گذار بر سلامت روان مردم است که می

طاهره عزیزخانی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی فسا



زهرا زهدی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی فسا



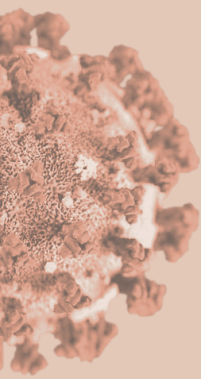
زهرا نیک اختر

کارشناس سلامت روان معاونت
بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- افراد در معرض ابتلا به اختلالات روان پزشکی در بحران بیماری کووید ۱۹ را بشناسند.
- راه‌های کم کردن اضطراب بیماران را شرح دهند.
- چگونگی ارتباط با سالمندان و کودکان را بیان کنند.



از سرایت بیماری، امکان حضورتان کمتر است. نشانه‌های اضطراب و افسردگی در سالمندان متفاوت است و خیلی وقت‌ها به شکل مشکلات جسمی، بی‌قراری و حواس پرتی بروز می‌کند، به آن‌ها توصیه کنید قدم بزنند، در خانه ورزش و نرمش کنند و خواب روز را محدود کنند. در شرایط فعلی توصیه این است که برای موارد غیر ضروری به پزشک مراجعه نکنند و اگر ممکن باشد تلفنی با پزشک معالج مشورت کنند. در صورتی که علامت جدی مانند تنگی نفس یا تغییر در هوشیاری پیش آمد. آن‌ها را برای مراجعه به مرکز درمانی همراهی کنید.

سلامت روان کودکان در بحران کرونا

کودکان بیشتر از بزرگسالان تحت تأثیر بحران و استرس قرار می‌گیرند و ممکن است واکنش‌های مختلفی مثل چسبیدن بیش از حد به والدین، گوشه‌گیری، اضطراب، بی‌قراری، عصبانیت و شب‌اداری پیدا کنند. برای کاهش اثرات بحران و استرس بر کودکان اقدام‌های زیر را انجام دهید:

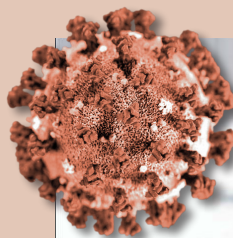
- ابتدا استرس خودتان را مدیریت کنید تا بتوانید استرس فرزندتان را مدیریت کنید. هنگام گفت‌وگو با کودک، با آرامش صحبت کنید. نگرانی کودک را در مورد بحران بپرسید (قبلاً راجع به این موضوع چه شنیده‌ای و چه فکری داری؟) کودک را تشویق کنید در مورد ترس‌هایش صحبت کند ولی او را تحت فشار قرار ندهید و به کودک اطمینان دهید که کنارش هستید. به کودکان با زبانی ساده و قابل فهم اطلاعات درست در مورد کرونا بدهید. همه اطلاعات را یکجا به کودک ندهید. اطلاعات مربوط به راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری را متناسب با سن کودک به او یاد بدهید. تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید و متناسب با سن کودک راه‌های ساده کاهش اضطراب مثل تنفس آهسته و عمیق را به او آموزش دهید. در صورت شدت استرس و اضطراب با متخصص روان‌شناسی مشاوره کنید.
- کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند.

توانند موجب افزایش شیوع اختلالات اعصاب و روان، خطر خودکشی، مصرف مواد مخدر و خشونت خانگی شوند. در کشور ما نیز با شروع و گسترش ناگهانی بیماری کووید ۱۹، تعداد زیادی از خانواده‌ها درگیر ابتلا به بیماری شدند و عده‌ای متأسفانه جان خود را از دست دادند؛ لذا با افزایش فشارهای روانی در شرایط کنونی، حفظ سلامت روان گروه‌های مختلف جامعه بخصوص افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری‌ها و اختلالات روان‌پزشکی و آشفتگی‌های روانی هستند. ضروری است که در چنین شرایطی، سالمندان، کودکان، کارکنان نظام سلامت و بیماران مبتلا به کووید ۱۹ باید بیش از پیش مورد توجه قرار بگیرند.

سلامت روان سالمندان

سالمندان آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به این ویروس دارند و برای پیشگیری، بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند. در این شرایط تأمین نیازهای اولیه آن‌ها خیلی مهم است بنابراین توصیه می‌شود تا می‌توانید به آن‌ها در انجام کارهایشان کمک کنید. در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشید و وقت بیشتری برای آن‌ها صرف کنید.

اخبار این روزها می‌تواند باعث اضطراب سالمندان شود و عدم ارتباط با محیط خارجی این نگرانی را تشدید می‌کند، بنابراین باید با آن‌ها بیشتر تماس تلفنی داشته باشید و در مورد موضوعات مختلف صحبت کنید و بگویید که در کنارشان هستید. اگر چه برای پیشگیری



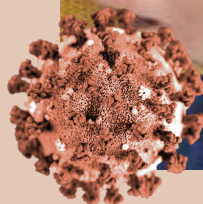
تصمیم‌گیری‌های دشوار در شرایط مرگ و زندگی و در دسترس نبودن منابع.

کارکنان نظام سلامت با رعایت موارد زیر می‌توانند استرس خود را بهتر مدیریت کرده و از فرسودگی شغلی ناشی از استرس پیشگیری کنند:

- نشانه‌های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل‌های متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی‌خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب و مشکلات گوارشی از علایم اضطراب است.

- در شرایط بحرانی افراد واکنش‌های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مسأله، سردرگمی و دوگانگی یا احساس کرحتی. به خاطر داشته باشید در بحران‌ها معمولاً اتفاق‌ها غیرطبیعی هستند و بیشتر واکنش‌های افراد، طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می‌دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

- در محل کار از روش‌های ساده و قابل اجرا برای

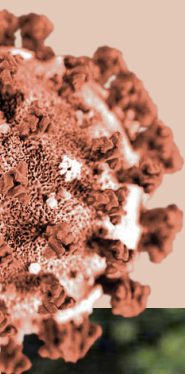


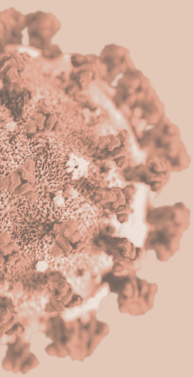
بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می‌شود و به آن‌ها آرامش می‌دهد. سعی کنید برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنید. بهتر است در این مواقع، کودک شما مثلاً تلویزیون ببیند، به موسیقی گوش بدهد، کاردستی درست کند و کتاب بخواند. وقت بیشتری به کودکان اختصاص داده، با آن‌ها صحبت کنید و به نگرانی‌شان گوش دهید.

- قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن است ترسناک یا کسل کننده باشد. برای کاهش ترس کودک با اطمینان بخشی به او توضیح دهید که کودک یا یکی از اعضای خانواده حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا دکترها به او کمک کنند تا حالشان بهتر شود. به طور منظم با او تماس تلفنی و ویدیویی داشته باشید. به کودکان اطمینان دهید همه چیز مرتب است و آن‌ها را با بازی، تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب سرگرم کنید.

سلامت روان کارکنان نظام سلامت

کار کردن در شرایط بحران می‌تواند همزمان چالش‌برانگیز و رضایت‌بخش باشد. مسایل زیادی می‌تواند در زمان بحران برای ارایه‌دهندگان خدمت تنش‌زا باشد، از جمله: خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان، فشارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده‌هایشان، جدایی از خانواده،





برخورد با بیماران به موارد زیر توجه کنید:

- با لحن آرام و مهربان صحبت کنید.
- از نگرانی‌های بیمار بپرسید.
- به بیمار بگویید طبیعی است که نگران و مضطرب باشید.
- در مورد وضعیت سلامت و درمان اطلاعات درست و به روز به بیمار بدهید.
- تا جایی که مقدور است، امکان تماس صوتی و تصویری با خانواده و نزدیکان را برای بیمار فراهم کنید.
- در صورت پرخاشگری بیمار این واکنش را توهین به شخص خودتان حساب نکنید و با آرامش به او توضیح دهید که شما برای کمک به آن‌ها تلاش می‌کنید.
- در صورت علایم اضطراب یا نشانه‌های خلقی شدید، درخواست مشاوره با روان‌پزشک کنید.

سلامت روان مبتلایان به افسردگی و اضطراب

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. افراد مبتلا به اضطراب و وسواس ممکن است اضطراب بیشتری را تجربه کنند. از طرفی محدودیت‌های این روزها از جمله فاصله گذاری اجتماعی، قرنطینه خانگی و... ممکن است باعث غمگینی، بی‌حوصلگی و ترس شود و در افرادی که از قبل افسردگی دارند باعث بدتر شدن نشانه‌های بیماری شود. توصیه‌های زیر به بیمارانی که مبتلا به افسردگی یا اضطراب هستند یا سابقه اختلال دارند کمک می‌کند تا بتوانند فشارهای روانی بحران همه‌گیری را تعدیل کنند. توجه به نکات زیر در این زمینه ضروری است:

- در مورد حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان و خانواده صحبت کنید. می‌توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.
- سعی کنید فعالیت‌های هرچند کوچک در منزل انجام دهید و خود را سرگرم کنید. بخصوص فعالیت‌هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و بازی تا حد ممکن به فعالیت‌های عادی زندگی خود برگردید و روی بدن خود تمرکز نکنید.

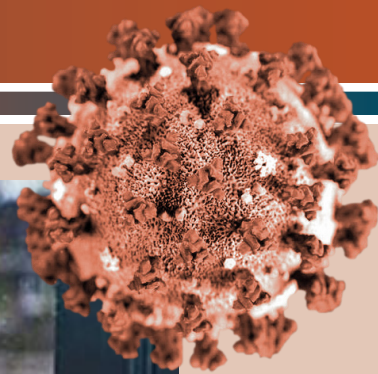
کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، دوش گرفتن، تمرین تنفس عمیق، گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش یا نیایش کردن می‌تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن‌تان را از کار دور کنید.

- بیشتر افراد هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد‌های بیش از اندازه می‌کنند. پس به یکدیگر انرژی مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.
- از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی و تغذیه سالم داشته باشید.

سلامت روان بیماران بستری و سرپایی

بیماران با تشخیص قطعی یا احتمالی کرونا ممکن است احساسات منفی زیادی را تجربه کنند. ترس، احساس تنهایی، خشم به دلیل قرنطینه، اضطراب به دلیل مداخلات درمانی و نگرانی از ابتلای نزدیکان نمونه‌هایی از این احساسات منفی است. کارمندان ارایه دهنده خدمات بهداشتی درمانی می‌توانند نقش کلیدی در کاهش احساسات منفی و اضطراب بیماران داشته و روند درمان و بهبودی را تسریع کنند. توصیه می‌شود در





محدودیت‌های این روزها از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی، قرنطینه خانگی و ... ممکن است باعث غمگینی، بی‌حوصلگی و ترس شود.

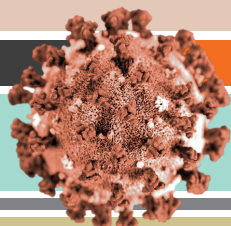


نتیجه‌گیری

انتشار ویروس کووید ۱۹ در سراسر جهان و ایران، سلامت روانی جامعه را علاوه بر سلامت جسمانی به مخاطره انداخته است. در این شرایط حفظ سلامت روان افراد، بخصوص گروه‌هایی که بیشتر در معرض خطر اختلالات روان‌پزشکی هستند ضروری است. از این رو شناسایی علایم استرس، اضطراب و افسردگی و راه‌های مدیریت آن در افراد مختلف ضروری است تا بتوان با شناسایی زودهنگام این اختلالات و درمان مناسب آن از ایجاد ناتوانی و عوارض روانی آن جلوگیری کرد. نقش کلیدی اعضای تیم سلامت نیز در آرامش دادن به بیماران و کم کردن اضطراب آنان بیش از پیش اهمیت دارد. همچنین در شرایط فعلی ارتقای حمایت‌های اجتماعی و ارتباط با دوستان و نزدیکان حتی به شکل تلفنی و غیر حضوری در کم کردن احساس تنهایی و اضطراب مؤثر خواهد بود پس بهتر است در این روزها با همدلی در کنار یکدیگر باشیم تا بتوانیم با حمایت بیشتر عزیزانمان این دوران را بهتر بگذرانیم.

- اخبار را تنها یک بار در روز از منبع معتبر پیگیری کنید. از چک کردن مکرر اخبار و خواندن مکرر مطالب در مورد ویروس خودداری کنید.
- تا حد امکان ورزش کنید. می‌توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل یا یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنید.
- نظم‌زندگی خود را حفظ کنید. مثلاً برای ساعت خواب، وعده‌های غذایی و ورزش برنامه منظم داشته باشید.
- طبق برنامه‌ای که پزشک به شما داده است برای ویزیت مراجعه کنید و از ویزیت‌های اضافه به خاطر اضطراب خودداری کنید.
- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش‌های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا علایم بیماری شما شدت گرفت با پزشک، روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به شکل آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.

منابع: دستورالعمل‌های ابلاغی وزارت بهداشت



به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۷۲۱۰ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱ نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۷۲۱۰)