

راهکارهای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از همه‌گیری ویروس کووید ۱۹

کرونا را بترسانید!

اهداف آموزشی

انتظار می‌رود خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- استرس و اضطراب را تعریف کنند.
- عوامل ایجاد اضطراب را بیان کنند.
- علایم و نشانه‌های اضطراب در دوران کرونا را نام ببرند.
- راهکارهای کاهش استرس را توضیح دهند.
- اقدام‌ها و توصیه‌های بهورزان و مراقبان سلامت را بیان کنند.



مهناز روزیه

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



دکتر وصال شبانی

کارشناس مسئول سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



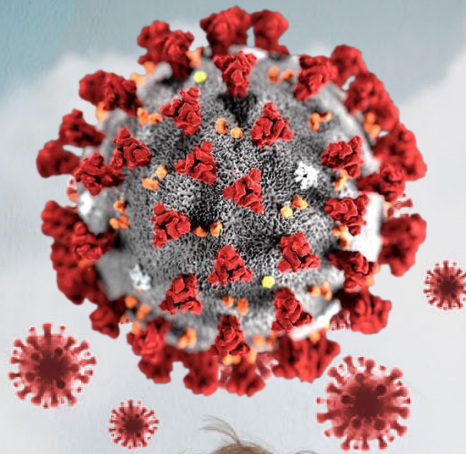
کبری پیرمحمدلو

کارشناس مسئول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



فرشته نادری پور

کارشناس آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



مقدمه

برای استرس تعاریف زیادی ارائه شده که در اینجا به یک تعریف ساده اشاره می‌شود. «استرس، تنش و برانگیختگی بدنی و ذهنی در واکنش به حوادث و تغییراتی است که سازگاری فرد را برهم می‌زند.» برخی از این تغییرات کوچک و جزئی بوده و سازگاری چندانی را طلب نمی‌کند ولی برخی دیگر، تغییرات بزرگی را در زندگی به وجود آورده و مستلزم تلاش زیادی برای سازگاری مجدد است.

عوامل مختلفی می‌توانند موجب استرس شوند که عبارت است از:

الف: حوادث بزرگ و مهم زندگی: حوادث مهم حادثی است که معمولاً تغییرات قابل ملاحظه‌ای را در زندگی فرد ایجاد می‌کند مثل ازدواج و طلاق، بیماری خود یا نزدیکان یا مرگ یکی از اعضای خانواده. برخی از این حوادث استرس آورتر از بقیه است. برای مثال طلاق استرس آورتر از تغییر شغل است.

ب: دردهای روزانه: دردهای روزانه، استرس‌های کوچک روزانه هستند که وقتی روی هم جمع شوند می‌توانند تبدیل به یک استرس بزرگ شوند. مانند ترافیک و دیر رسیدن، آلودگی هوا، داشتن همکاران سیگاری یا همسایه‌های پرسرو صدا.

پ: شخصیت: عوامل شخصیتی نیز یکی از منابع استرس محسوب می‌شود. در این زمینه دو نوع تیپ شخصیتی بیش از همه با استرس ارتباط دارد: تیپ شخصیتی A و شخصیت مضطرب.

ویژگی‌های شخصیت تیپ A شامل جاه طلبی و رقابت‌جویی افراطی، پرخاشگری، ناشکیبایی و تعجیل و حس فوریت زمانی است و تقریباً همیشه احساس ناامنی می‌کنند. چنین ویژگی‌های شخصیتی به نظر می‌رسد به‌طور مکرر موجب استرس حاد می‌شوند. آن‌ها معمولاً در مقایسه با تیپ B که خصوصیات متضادی را نشان می‌دهند در معرض خطر بیشتر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند.

یک تیپ شخصیتی دیگر نیز شناخته شده که از نگرانی مداوم رنج می‌برند. آن‌ها، افراد همیشه نگرانی هستند

که در هر گوشه کناری، بدبختی‌ها و مشکلات را می‌بینند و بدبینانه وقوع فاجعه را در هر موقعیتی پیش‌بینی می‌کنند. از نظر آن‌ها دنیا مکانی خطرناک و ناخوشایند بوده و همواره خطر وقوع یک بلا و مصیبت وجود دارد. این افراد معمولاً بیش از حد در تنش و برانگیختگی بوده ولی در مقایسه با تیپ A بیشتر مضطرب و افسرده هستند تا عصبانی و خشمگین.

ت: سیستم باورها: عوامل شناختی شامل دیدگاهی که فرد نسبت به خود، دیگران و دنیا دارد در تجربه استرس نقش مهمی بازی می‌کند. یک عامل استرس‌زا، می‌تواند یک واکنش استرس را به همراه داشته باشد اما نوع واکنش و مقابله فرد، به تفسیر وی از آن محرک و ادراکی که از خود دارد بستگی دارد. برای مثال کسی که از دست دادن کار را یک فاجعه می‌بیند و کسی که آن را فرصتی برای یافتن شغلی مناسب‌تر تفسیر می‌کند، واکنش متفاوتی به استرس خواهند داشت. علاوه بر این، ادراک فرد از توان مقابله خود نیز عامل مهمی است. بنابراین نگرش فرد نسبت به حوادث و خود، نقش مهمی در واکنش به استرس دارد. برای مثال افرادی که حوادث زندگی را بیشتر به عنوان چالش تجربه کنند تا تهدید، استرس کمتری را تجربه می‌کنند. این ویژگی که مثل سپری بین استرس و ابتلا به بیماری عمل می‌کند، «سرسختی» نامیده می‌شود. (۵)

از زمان اولین گزارش بیماری کووید ۱۹ در دسامبر ۲۰۱۹، این بیماری به عنوان یک فوریت بهداشت جهانی منبع بزرگی برای استرس مردم جهان شد. همه‌گیری کووید ۱۹ تأثیرات مخربی بر کل جهان داشته است. جدا از



کسی که از دست دادن کار را یک فاجعه می‌بیند و کسی که آن را فرصتی برای یافتن شغلی مناسب‌تر تفسیر می‌کند، واکنش متفاوتی به استرس خواهند داشت.

- مشکل تمرکز در فعالیت‌های روزانه
- احساس بی‌قراری و بی‌تابی
- اختلال در خواب
- تنفس سطحی، تپش قلب
- پیگیری زیاد برای کسب اطلاعات از رسانه‌های اجتماعی یا منابع مختلف

آثار استرس

در رویارویی با عامل استرس زای بیرونی، ترس و استرس با تحریک هیپوتالاموس در مغز و به دنبال آن افزایش ترشح هورمون کورتیزول از قشر غده فوق کلیه و تحریک اعصاب سمپاتیک در سراسر بدن کمک کننده است؛ چنان که انسان نخستین در جنگ وگریز برای حفظ جان خویش از این واکنش بدن سود می برد، اما اگر این ترس و استرس و پاسخ بدن یعنی افزایش سطح کورتیزول و تحریک سمپاتیک در درازمدت باقی بماند، مخرب بوده و منجر به تضعیف سیستم ایمنی و کاهش توان بدن در مبارزه با بیماری‌ها از جمله کرونا می‌شود. همچنین با ادامه استرس به شکل شدید، مستمر یا غیرقابل کنترل، عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی فرد مختل شده و تبدیل به اختلال در وی می‌شود. بنابراین، مدیریت استرس از حیث پیشگیری از بیماری‌های جسمانی و اختلالات روانی اهمیت بسزایی دارد. اگرچه استرس در زندگی همه افراد وجود دارد ولی واکنش‌ها نسبت به آن خیلی متفاوت است. دلیل این

اثرات مستقیم ناشی از عفونت ویروسی، اجرای برنامه قرنطینه برای مقابله با شیوع این بیماری نیز سبب ایجاد بحران اقتصادی ناشی از آن شد. حجم بالای اطلاعات، وجود اخبار جعلی، افزایش تعداد ابتلا و موارد مرگ و میر و عدم وجود درمان قطعی در میان عموم و کارکنان بهداشتی، باعث ایجاد مشکلاتی مانند: اضطراب، استرس، افسردگی، کم‌تحریکی، تنهایی، اختلالات خواب و نگرانی در مورد خانواده و امور مالی و... شده است. (۱، ۲)

علائم و نشانه‌های اضطراب در بحران کرونا

- توجه بیش از حد به اثر وقایع استرس زا، مانند نگرانی زیاد در مورد تأثیر کروناویروس بر زندگی
- حساسیت و توجه بیش از حد به اخبار یا اطلاعات مربوط به اوضاع



اگر این ترس و استرس و پاسخ بدن یعنی افزایش سطح کورتیزول و تحریک سمپاتیک در درازمدت باقی بماند، مخرب بوده و منجر به تضعیف سیستم ایمنی و کاهش توان بدن در مبارزه با بیماری‌ها از جمله کرونا می‌شود.

تفاوت، در سبک یا نوع مقابله است. مقابله، همان کارهایی است که شما در مواجهه با استرس، برنامه‌ریزی و اجرا می‌کنید. به عبارت دیگر، مقابله، «تلاش‌ها و اقدامات ذهنی و عملی است که برای برطرف کردن، کاهش و به حداقل رساندن استرس یا تحمل آن انجام می‌شود».

کسانی که از مقابله‌های صحیح و سالم استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را هم با موفقیت پشت‌سر می‌گذارند ولی کسانی که مقابله‌های ناسازگار دارند نه تنها نمی‌توانند استرس را برطرف کرده یا شدت آن را کم کنند بلکه مشکلی را هم به مشکلات خود اضافه کرده و بدین ترتیب سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می‌اندازند. برای مثال کسی که بخاطر بیکاری و مشکلات مالی، از دست دادن اعتبار، سرزنش خانواده و... شروع به مصرف مواد می‌کند از چه نوع مقابله‌ای استفاده کرده است؟ آیا این کار به برطرف شدن یا کاهش استرس‌هایش کمک می‌کند یا مشکلات او را بیشتر می‌کند؟

تشخیص مقابله‌های سالم از ناسالم اهمیت زیادی دارد زیرا فرد ممکن است از روش‌هایی برای مقابله استفاده کند که اگرچه به شکل کوتاه مدت ممکن است تنش او را برطرف کند، مثل مصرف مواد، ولی در درازمدت خود تبدیل به یک مشکل اساسی و یک منبع مهم استرس در زندگی فرد می‌شود.

مقابله سالم، مقابله‌ای است که تنش و برانگیختگی جسمی و روانی را که استرس ایجاد کرده کاهش داده و با روش‌های درست حل مسأله، راه حل مؤثر و سازنده‌ای را برای حذف یا کاهش عاملی که موجب استرس شده پیدا می‌کند، اما مقابله‌های ناسالم نه تنها استرس را برطرف نکرده یا شدت آن را کاهش نمی‌دهد بلکه با ایجاد مشکلات جدید، موجب تنش بیشتری نیز می‌شوند. (۵)

راهکارهای لازم جهت حمایت از خود و کاهش

استرس (قبل از کمک به دیگران)

- تا جایی که مقدور است از تماشای تلویزیون، شنیدن یا خواندن اخبار تکراری بیماری کرونا از طریق

رسانه‌های اجتماعی دوری کنید. شنیدن مکرر اخبار در مورد گسترش این بیماری در ایران و جهان و افزایش مرگ و میر، استرس‌آور بوده و ترس و نگرانی را بیشتر دامن می‌زند. (۲)

- انجام یوگا و تمرینات ذهن آگاهی برای بهبود مشکلات جسمی، روحی سبب کاهش استرس می‌شود.
- فعالیت ورزشی، تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند که این تغییرات شامل: کاهش درصد چربی بدن، کاهش استرس و در نهایت بهبود سیستم ایمنی بدن هستند. انجام فعالیت ورزشی با شدت متوسط می‌تواند اثرات مختلفی بر مغز بگذارند که یکی از شایع‌ترین اثرات مثبت آن افزایش ترشح اندروفین و کاهش استرس و بهبود فرآیند زندگی در طول فعالیت‌های روزمره است. (۲،۳)
- افزایش رشد معنوی به عنوان یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم برای از بین بردن عادات، باورهای نادرست و مفاهیم غلط در مورد زندگی است که بررسی‌ها ارتباط قوی بین رشد معنوی و شیوه مقابله با استرس را نشان داده است.
- مسئولیت‌پذیری در امرسلامتی، فرد را به حفظ و ارتقای سلامتی خود حساس و متعهد می‌سازد. افرادی که مسئولیت‌پذیری بالایی دارند، معمولاً نسبت به سلامتی خود محتاط هستند، سلامتی خود را ارتقا داده و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. (۲،۴)



کسانی که در برابر استرس مقابله‌های ناسازگار دارند نه تنها نمی‌توانند آن را برطرف کرده یا شدت آن را کم کنند بلکه مشکلی را هم به مشکلات خود اضافه کرده و بدین ترتیب سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می‌اندازند.

با رعایت اصول پیشگیری و توصیه‌های متخصصان در کنار حفظ آرامش کنترل خواهد شد.

- به هیچ‌وجه برای کاهش استرس، اضطراب و دلشوره و بی‌قراری خود از داروهای آرام بخش بدون دستور پزشک، الکل و موادمخدر استفاده نکنند.
- با کودکان متناسب با سنشان در مورد علایم و نشانه‌های این بیماری صحبت کنند و شیوه‌های خودمراقبتی را به کودکان آموزش دهند.
- کودکان در زمان بحران به محبت و توجه بیشتر نیاز دارند، وقت و توجه کافی به آن‌ها اختصاص دهند.
- با دیدن افرادی که دچار ترس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا هستند، آن‌ها را مسخره یا تحقیر نکنند، چون این رفتار باعث شدت گرفتن و افزایش استرس و اضطراب فرد می‌شود.
- زمانی برای صحبت در خصوص علاقمندی‌ها اختصاص دهند.
- استراحت و خواب کافی داشته باشند.

• استفاده از همان مهارت‌هایی که باعث تطابق با مشکلات در گذشته شده است. تأکید بر این‌که خطر را بزرگ جلوه ندهند. مغز نسبت به محرک‌های تازه و ناشناخته حساس بوده و آن را به شکلی اغراق‌گونه ارزیابی می‌کند. نسبت به شایعات در فضاهای مجازی و اجتماع دید انتقادی داشته و از انتشار این اطلاعات اکیداً خودداری کرده و فقط به اطلاع‌رسانی‌های مسئولان وزارت بهداشت توجه داشته و اصول آموزشی را رعایت کرده و به دیگران هم آموزش دهند.

- صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد و آگاه، تمرین‌های تن آرامی، نوشتن، گوش دادن به موسیقی، قدم زدن، کوه‌نوردی می‌تواند به تعادل روانی افراد کمک کند. (۶،۲)

در صورتی‌که که علایم بی‌قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در آن‌ها ادامه داشت یا قادر به تحمل آن نبودند به نزدیک‌ترین ارایه دهنده خدمات بهداشتی درمانی (خانه‌های بهداشت، پایگاه‌ها یا مراکز خدمات جامع سلامت) مراجعه کنند. چنانچه همکاران بهورز و مراقب



درمورد بیماران نیز کاهش استرس و اضطراب جهت جلوگیری از سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌تواند در کنترل عفونت‌های کووید ۱۹ مؤثر باشد.



اقدامات و توصیه‌هایی که بهورزان و مراقبان سلامت

می‌توانند به مراجعان ارایه دهند:

- تأکید بر رعایت اصول پیشگیری بیماری و رعایت بهداشت فردی
- پرهیز از گفت‌وگوهای مکرر و مداوم در خصوص این بیماری و جلوگیری از انتقال استرس به کودکان و سالمندان
- عادی سازی با بیان این نکته که برخی از بیماری‌ها بارها اتفاق افتاده و کنترل شده است، این بیماری نیز

بهتر است فعالیت ورزشی با شدت متوسط به طور روزانه با مدت زمان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در فضای باز انجام شود.



داشتن تغذیه مناسب، ورزش مرتب، دوری از رفتارهای مخرب و مواد مخدر، داشتن خواب و استراحت کافی، تشخیص بموقع نشانه‌های بیماری در بعد جسمی، کنترل عواطف و احساسات و افکار و کنار آمدن با تنش و مشکلات در بعد روانی، انجام یوگا و تمرینات ذهن‌آگاهی، سازگاری و اصلاح روابط بین فردی در بعد اجتماعی را یاد بگیرند.

پیشنهادهای

بهتر است فعالیت ورزشی با شدت متوسط به طور روزانه با مدت زمان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در فضای باز انجام شود و در هنگام فعالیت ورزشی در محیط داخلی خانه، رطوبت خانه حفظ شود. همچنین وقت خود را صرف فعالیت‌های لذت‌بخش مانند: خواندن کتاب و رمان، تمرین یک ساز موسیقی، بافندگی و... همچنین یادگیری و ارتقای مهارت‌های زندگی کنند.

برقراری ارتباط با کارشناسان و مشاوران مربوط از طریق رسانه‌های اجتماعی و صحبت در مورد نگرانی‌ها و احساساتی که وجود دارد نیز بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

سلامت مشاهده کردند میزان نگرانی و تنش در فردی بالا است، حتماً پرسشنامه غربالگری سلامت روان را برای او تکمیل کنند (۶ سؤال سلامت روان). اگر نتیجه غربالگری مراجع مثبت شد (امتیاز ۱۰ و بالاتر)، وی را برای دریافت خدمات به کارشناس سلامت روان ارجاع دهند. (۷)

نتیجه‌گیری

با توجه به شیوع سریع این بیماری و اضطراب ایجادشده، یافتن راهکارهای مقابله با اضطراب امری ضروری است. حتی در مورد بیماران نیز کاهش استرس و اضطراب جهت جلوگیری از سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌تواند در کنترل عفونت‌های کووید ۱۹ مؤثر باشد. سلامتی مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است. مردم برای مقابله با اضطراب باید راهبردهایی مانند:

منابع

۱. محمدزاده فاطمه، دلشاد علی، باذلی جواد. عوامل استرس‌زا و راهبردهای مقابله با آن در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ بین کارکنان بیمارستان: یک مطالعه موردی در ایران. افق دانش (فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی گناباد)، ۱۴۰۰؛ ۲۷(۲): ۱۶۳-۱۴۸
۲. دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و درمان. مدیریت ترس و اضطراب در مواجهه با کرونا ویروس. معاونت دانشجویی مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
۳. احمدی حکمتی‌کار امیرحسین، ملانوری شمسی مهدیه. اثرات فعالیت ورزشی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی بر شاخص‌های ایمنولوژیک در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹: مروری روایتی. مجله دانشگاه علوم- پزشکی اراک، ۱۳۹۹؛ ۲۳(۵): ۵۸۴-۶۰۲
۴. فتحی آیت‌اله، صادقی سولماز، ملکی‌راد علی‌اکبر، رستمی حسین. تأثیر ابعاد سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در اضطراب کرونا (کووید ۱۹) در دانشجویان دانشگاه آزاد شهر تبریز در فروردین سال ۱۳۹۹. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۳۹۹؛ ۲۳(۵): ۷۰۹-۶۹۸
۵. فتحعلی لواسانی فهیمه، مدیریت استرس، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
۶. غفارزاده رازی محمدرضا، گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد. حمایت‌های روانی، اجتماعی در بلایا و حوادث غیرمترقبه نحوه مواجهه روانشناختی موثر با ویروس کرونا. بسته آموزش‌های خودمراقبتی کووید ۱۹. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۷. دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا در جمعیت عمومی (گروه هدف کارشناس مراقب سلامت/ بهورز)