



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

مرکز آموزشی درمانی اسدآبادی تبریز



بیماری کووید 19 و سلامت روان

تهیه و تنظیم:

یوسف ساجد

رویا انصار

کارشناس بهداشت حرفه ای

کارشناس بهداشت محیط

مرکز آموزشی درمانی اسدآبادی تبریز

پاییز 1399

مقدمه:

سطح فراگیری بیماری کرونا در جهان تا به امروز به گونه ای بوده که به عنوان یک بزرگه تاریخی، تا سالها بعد هم در خاطره ها

خواهد ماند و مانند

فراگیری وبا یا طاعون

در مناطق مختلف

جهان مورد بررسی

قرار خواهد گرفت با

این تفاوت که سطح

گسترده گوی این



ویروس و رای گسترش منطقه ای بوده و تمام جهان را درگیر کرده است. آنچه در این شرایط می تواند به سلامت جامعه کمک کند القای امید به طبقات مختلف اجتماعی با تفکرات مختلف است.

در این میان، تحلیلگران سلامت روانی معتقدند تأثیرات روانی این ویروس بر سلامت روانی جامعه حتی اگر کرونا به اتمام هم برسد تداوم خواهد داشت! تأثیرات روانی که ناشی از مشکلات اقتصادی، مرگ دوستان و نزدیکان و تحمل طولانی مدت دوری از اجتماع و انزوای شخصی است. آنچه در این شرایط می تواند به سلامت جامعه کمک کند القای امید به طبقات مختلف اجتماعی با تفکرات مختلف است.

انگ های اجتماعی ابتلا به کرونا:

دیده شده که ابتلا به ویروس جدید کرونا و یا در معرض ابتلا بودن، گاه با برچسب یا انگ اجتماعی قابل توجهی همراه شده

است. برای مثال بعضی افراد به اختصاص مراکزی برای درمان این بیماری در محله شان اعتراض کرده اند، بعضی در هنگام صحبت واژه های نامناسبی به کار می بریم، بعضی از ما برخورد نامناسبی با افراد ساکن یک منطقه خاص یا افراد با نشانه های بیماری داریم.

وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود می آورد؟



انگ زدن باعث از بین

رفتن یکپارچگی

جامعه، و منزوی شدن

گروهی از افراد

می شود که همین

می تواند، برخلاف

تصور عموم، به ضرر

کنترل هرچه بهتر شیوع بیماری باشد. انگ باعث می شود افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه را کم می کند. انگ باعث می شود افراد مبتلا به بیماری علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.

انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس کرونا و مبتلایان، در ایجاد احساسات منفی و تولید انگ بسیار اهمیت دارد. همدلی و دقت در انتخاب کلمات هم در افراد و هم در رسانه ها اهمیت فراوان دارد. نقش هر یک از ما در شکستن چرخه تولید و بازتولید ترس، برچسب و یا انگ بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلا، بهبود یافته، یا فوت شده،

هویت انسانی افراد را به رسمیت شناخته و آنها را از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم. فرد مبتلا به ویروس کرونا می تواند اهل هر مکانی باشد؛ می تواند هر سنی داشته باشد؛ می تواند علی رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد؛ می تواند هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند.

کلیشه ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.



سلامت روان در بحران - ویژه کادر درمان:

کار کردن در شرایط بحران می تواند همزمان چالش برانگیز و رضایت بخش باشد. مسائل زیادی می تواند در زمان بحران برای ارائه دهندگان خدمت تنش زا باشد از جمله: خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم گیری های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع. بنابراین توجه به پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید:

1) نشانه های استرس خود را بشناسید. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال



تحریک پذیری، عصبانیت، بی خوابی، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و مشکلات گوارشی و ...

2) به خودتان یا دیگران

برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

3) در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی، تمرین تنفس عمیق، چند

دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام بخش، یا نیایش کردن و غیره 4) وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود پردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است در برنامه بگذارید.

5) ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید.

6) مراقب باشید که علیرغم شرایط بحرانی سبک و روش حرفه ای خود را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی

از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ما در حالت کاملاً حرفه ای مان است.



7) در بحران ها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل

شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

8) دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری خود، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

9) از خودتان مراقبت کنید.

تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

10) در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.