



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

مرکز آموزشی درمانی اسدآبادی تبریز



## بیماری کووید 19 و سلامت روان

تهیه و تنظیم:

رویا انصار

یوسف ساجد

کارشناس بهداشت محیط

کارشناس بهداشت حرفه ای

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 بزنگاه تاریخی، تا سالها بعد هم در خاطره‌ها

خواهد ماند و مانند

فراگیری وبا یا طاعون

در مناطق مختلف

جهان مورد بررسی

قرار خواهد گرفت با

این تفاوت که سطح

گسترده‌گی این



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

### انگ‌های اجتماعی ابتلا به کرونا:

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

است. برای مثال بعضی افراد به اختصاص مراکزی برای درمان این بیماری در محله‌شان اعتراض کرده‌اند، بعضی در هنگام صحبت واژه‌های نامناسبی به کار می‌بریم، بعضی از ما برخورد نامناسبی با افراد ساکن یک منطقه خاص یا افراد با نشانه‌های بیماری داریم.

### وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود می‌آورد؟

انگ زدن باعث از بین

رفتن یکپارچگی

جامعه، و منزوی شدن

گروهی از افراد

می‌شود که همین

می‌تواند، برخلاف

تصور عموم، به ضرر



کنترل هرچه بهتر شیوع بیماری باشد. انگ باعث می‌شود افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه را کم می‌کند. انگ باعث می‌شود 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 رسانه‌ها اهمیت فراوان دارد. نقش هر یک از ما در شکستن چرخه‌ی تولید و بازتولید ترس، برجسب و یا انگ بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلا، بهبودیافته، 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 می‌تواند اهل هر مکانی باشد؛ می‌تواند هر سنی داشته باشد؛ می‌تواند علی‌رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد؛ می‌تواند هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند. کلیشه‌ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.



## سلامت روان در بحران - ویژه کادر درمان:

کار کردن در شرایط بحران می‌تواند همزمان چالش‌برانگیز و رضایت‌بخش باشد. مسائل زیادی می‌تواند در زمان بحران برای ارائه‌دهندگان خدمت تنش‌زا باشد از جمله: خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده‌هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم‌گیری‌های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع. بنابراین توجه به پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه‌دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

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

1) نشانه‌های استرس خود را بشناسید. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت، بی‌خوابی، 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 می‌دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

3) در محل کار، از روش‌های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش، یا نیایش کردن و غیره  
4) وقتی کار نمی‌کنید 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 سرگرمی‌ها و علایق خود پردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش‌بخش است در برنامه بگذارید.

5) ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به‌روز 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 حرفه‌ای خود را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی

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



7) در بحران‌ها موارد زیادی پیش می‌آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش‌هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

8) دغدغه‌ها و نگرانی‌های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری خود، زمان و روشی که می‌توانند با شما در تماس باشند و نگرانی‌هایشان 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 نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.