



بهداشت و صیانت از محیط زیست

دانشکده فنی و حرفه‌ای آستانه اشرفیه

فایل شماره ۷ سلامت روان در همه گیری ویروس جدید کرونا / بهار ۱۳۹۹

مدرس: پیام رحیمی

تلگرام: @Payam.Rahimi

سلامت روان در همه‌گیری ویروس جدید کرونا:
محتوای آموزشی و مداخلات روانشناختی

گردآوری: انجمن علمی روانپزشکان ایران

ویراست اول - ۴ فروردین ۹۹

مقدمه

مقدمه

سرعت انتشار همه‌گیری ویروس کرونا در جهان، میزان انتشار و کشندگی آن، انسان‌های زیادی را در ابعاد اقتصادی، اجتماعی، میان فردی، روانشناختی، و فرهنگی گرفتار و رنج روزافزونی را بر جامعه‌ی بشری تحمیل کرده است، این ویژگی‌ها همه‌گیری ویروس کرونا را به مثابه تهدید جهانی بر علیه سلامت بشر کانون توجه قرار داده است.

ضرورت توجه به روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس و توقف چرخه‌ی مرگ و میر ناشی از بیماری در بین انسان‌ها و جوامع، تنها راه حل موجود برای کنترل بیماری است. در این شرایط رفتار تک تک افراد جامعه بشری در جلوگیری از گسترش و محدود شدن انتشار ویروس غیرقابل انکار است. مهمترین پیش شرط تغییر و یا اصلاح سبک زندگی، تغییر نگرش و افزایش آگاهی است. در دنیای امروز که کنترل بر خود و برنامه‌ریزی برای زندگی و هدف‌گذاری در صدر همه‌ی توصیه‌های رفتاری و روانشناختی قرار داشته است، رخداد کرونایی منجر به تغییر باورهای بنیادین و ضرورت بازنگری در ارزش‌ها و اولویت‌های قبلی شده است.

قسمت سوم

سلامت روان در همه‌گیری ویروس جدید کرونا
(محتوای آموزشی برای عموم)

مراقبت از سلامت رفتاری

توصیه‌هایی برای فاصله اجتماعی، قرنطینه و ایزوله در حین بروز بیماری‌های واگیردار

فاصله اجتماعی چیست؟

فاصله اجتماعی شیوه‌ای برای اجتناب از ارتباط نزدیک و مکرر افراد به منظور جلوگیری از انتشار بیماری واگیردار است. مدارس، اماکن تجمع برای نمونه سینماها، مسابقات ورزشی، مراسم مذهبی ممکن است کنسل شوند.

قرنطینه چیست؟

قرنطینه جداکردن و محدود کردن حرکت افراد مواجهه شده با بیماری واگیردار می‌باشد تا متوجه شوند که آیا مبتلا شدند؟ مدت زمان قرنطینه، زمانی است که به بیمار نبودن فرد مواجهه شده اطمینان حاصل شود.

مراقبت از سلامت رفتاری

ایزوله کردن چیست؟

ایزوله کردن از طریق جداسازی بیمار از سایر افراد به منظور مانع شدن از انتشار بیماری واگیردار صورت می‌پذیرد. ایزوله کردن به مدت زمان سرایت بیماری وابسته است.

در زمان شیوع بیماری، مقامات محلی نیاز به همکاری مردم در جهت محدود و کنترل کردن انتشار بیماری را دارند. این نوشته توصیه‌هایی به منظور ایجاد فاصله اجتماعی، قرنطینه و ایزوله ارائه می‌دهد. اگر مردم در کشوری به بیماری مسری مبتلا شوند که پتانسیل رشد و شیوع دارد، حق اعمال قوانین در خصوص سلامت مردم با دولت است.

روشهای حمایتی از خود در هنگام فاصله اجتماعی، قرنطینه و ایزوله شدن

✓ ۱. درک میزان خطر: خطر واقعی آسیب به خود و اطرافیان را در نظر بگیرید.

✓ ۲. با دیگران ارتباط داشته باشید

ارتباط با افرادی که به آنها اطمینان دارید یکی از بهترین شیوه‌هایی است که می‌توانید اضطراب، افسردگی، تنهایی را در مدت فاصله اجتماعی، قرنطینه و ایزوله کاهش دهد. شما می‌توانید:

- از تلفن، ایمیل، پیامک و رسانه‌های اجتماعی برای ارتباط با دوستان، خانواده و دیگران استفاده کنید.
- با دوستان و افرادی که دوستشان دارید به صورت رو در رو از طریق نرم‌افزارهای تصویری صحبت کنید.

تاب آوری

• تاب آوری: ارتقای مهارت‌ها در مواجهه با سختی‌ها

تاب آوری به معنای توانایی تطابق با شرایط سخت زندگی و شکست‌هاست.

تاب‌آوری به توانایی افراد در تطابق با ناسازگاری‌های زندگی اطلاق می‌شود. در هنگام استرس، ناملایمات زندگی و حوادث ناگوار، شما در حال تجربه خشم، سوگ و درد هستید، اما در صورت داشتن این توانایی، همچنان قادر به حفظ عملکرد خود هستید. (عملکرد از لحاظ فیزیکی و روان‌شناختی)

درواقع تاب آوری به معنای تحمل کردن، بردبار بودن یا به‌تنهایی بار مشکلات را به دوش کشیدن نیست بلکه معنای آن در توانایی شما برای دسترسی به دیگران در جهت حمایت است. در حقیقت نکته کلیدی تاب‌آوری همین مسئله می‌باشد.

تاب آوری و سلامت روان:

تاب‌آوری می‌تواند به سلامت روان شما در شرایطی که می‌تواند منجر به استرس و اضطراب شود کمک کند.

خود مراقبتی در قرنطینه خانگی

❖ ۱. اطلاعات خود را به روز نگه دارید.

اطلاعات خود را در مورد بیماری کرونا به روز نگه دارید تا درک درستی از میزان خطر داشته باشید. برای این منظور این اطلاعات را از منابع موثق و قابل اعتماد مانند سایت وزارت بهداشت به دست آورید

❖ ۲. برای شرایط جدید برنامه ریزی کنید.

برای شرایط قرنطینه خانگی، برنامه ریزی کنید. این کار موجب می‌شود تا در این شرایط، احساس امنیت، راحتی و اطمینان خاطر بیشتری داشته باشید. در این برنامه ریزی جدید سعی کنید روال و نظم معمول زندگی روزانه تان را تا جای ممکن حفظ کنید چون در اعضای خانواده و بویژه در کودکان احساس امنیت ایجاد می‌کند

خود مراقبتی در قرنطینه خانگی

❖ ۳. با دیگران در تماس باشید.

در شرایط قرنطینه خانگی، تماس خود را با دیگران حفظ کنید. ارتباط با دوستان و آشنایان یکی از بهترین راهها برای کاهش اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی در چنین شرایطی است. مثال: تماس چهره به چهره با دیگران

❖ ۴. از روش های مقابله موثر استفاده کنید.

- حس امید و نگرش مثبت را حفظ کنید. به زمان های سخت و دشوار گذشته که توانستید به خوبی از پس آن برآید فکر کنید و به خود اطمینان دهید با این موقعیت هم مقابله خواهید کرد به خاطر داشته باشید قرار نیست قرنطینه تا ابد ادامه پیدا کند.

با اضطراب و ویروس کرونا چه کنیم؟

چگونه ایمن بمانیم و هم‌زمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلی‌ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل می‌کند. اضطراب می‌تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری‌ها تضعیف کند. گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می‌شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیام‌های درست و دستورالعمل‌های علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می‌دهد و چرخه‌ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می‌کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی نامعتبر. عدم اطمینان و بزرگ‌نمایی خطرات از ویژگی‌های افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده‌اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

۱. دست‌هایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی بگیرید. می‌توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید.
۳. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی‌دلیل زیاد می‌کند.
۴. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه‌گیر نیست. کشنده‌ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می‌شوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری‌ها که چندان جدی گرفته نمی‌شود، مرگ‌ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می‌دهند.

۵. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۶. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان‌های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

۷. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

۸. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش‌هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش‌های آرام‌سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت‌بخشی که شما را آرام می‌کند.

۹. اگر احساس می‌کنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روان‌پزشک یا روانشناس مشورت کنید.

گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، و دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به «اضطراب سلامت و بیماری» در همه‌گیری ویروس جدید کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، طبیعی و لازم است که استرس و اضطراب داشته باشیم. اضطراب طبیعی باعث می‌شود توصیه‌های پیشگیری را جدی بگیریم. پس با احساس‌ها و فکرهای معمول خود نجنگید.

اما گاهی این اضطراب‌ها شدید و طولانی می‌شود، یکی از شکل‌های تشدید شده این استرس‌ها "اضطراب بیماری" است. اگر مکرر نشانه‌های بیماری مانند تب را در خود چک می‌کنید، هر علامت کوچکی را به حساب بیماری می‌گذارید، مکرر به مراکز درمانی برای آزمایش مراجعه می‌کنید:

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به « افسردگی » در همه‌گیری ویروس جدید کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی‌حوصلگی و ترس شود، و در افرادی که از قبل افسردگی دارند ممکن است باعث بدتر شدن نشانه‌های بیماری شود.

○ در مورد حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می‌توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.

○ سعی کنید فعالیت‌های هرچند کوچکی در منزل انجام دهید. بخصوص فعالیت‌هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن، بازی. مهم است که خود را سرگرم کنید و بی‌کار نباشید.

○ افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است اعتمادبنفس پایینی در انجام کارها مانند رانندگی، بیرون رفتن و ... دارند. توانمندی‌های قبلی‌تان را به خودتان یادآوری بکنید.

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به « وسواس » در همه گیری ویروس جدید کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، اغلب افراد اضطراب را تجربه می‌کنند و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست. اما این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیش‌تری را تجربه کنند. اگر شما هم چنین شرایطی دارید بدانید:

- شما تنها نیستید. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودتان بگویید "من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است." یا "واقعا شرایط سختی برای همه ما است."
- توجه کنید که چه چیزی شروع کننده «تمیزکردن و شستن» است؟ آیا شستشو را برای رعایت توصیه‌های پیشگیرانه انجام می‌دهید؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟

انگ اجتماعی مرتبط با ویروس جدید کرونا

ابتلا به ویروس جدید کرونا و یا در معرض ابتلا بودن با 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.

اما چرا این ویروس می‌تواند این میزان انگ را ایجاد کند؟ چون ناشناخته است و ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم. چون گاهی راحت‌تر است که ترس از مسری بودن بیماری را به "دیگران" نسبت دهیم. هرچند این میزان از اضطراب، ترس و ابهام در جامعه قابل درک است اما متأسفانه دقیقاً همین عوامل باعث بازتولید کلیشه‌های زیان‌بار خواهد شد.

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.

نقش هر یک از ما در شکستن چرخه ی تولید و بازتولید 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 از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم. فرد مبتلا به ویروس کرونا می تواند اهل هر مکانی باشد یا نباشد؛ 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.

مراقبت از سالمندان در همه گیری کرونا

• همه گیری ویروس کرونا تا مدتی ادامه خواهد داشت و نیاز است یکدیگر را در این مدت حمایت کنیم. در این شرایط لازم است توجه ویژه ای به افراد سالمند و خانواده و اطرافیان داشته باشیم.

○ اخبار این روزها می تواند باعث اضطراب سالمندان شود. عدم ارتباط با محیط خارج این نگرانی را تشدید می کند. از آنها سؤال کنید تا نگرانی هایشان را بهتر متوجه شوید و بهتر کمک کنید. با صبوری به صحبت های آنان خوب گوش کرده و فرصت دهید تا صحبت شان را تمام کنند. به آنها بگویید که شما در کنارشان هستید و دیدار کمتر برای مراقبت و پیشگیری است.

سوگواری در همه‌گیری ویروس جدید کرونا

با همه‌گیری ویروس جدید کرونا در کشور، متأسفانه افرادی عزیزان خود را با این بیماری از دست می‌دهند. خانواده‌های سوگوار علاوه بر مصیبت از دست دادن عزیزشان، با شرایط سخت دیگری نیز مواجه هستند. به علت خطر گسترش ویروس، اجازه برگزاری مراسم خاکسپاری معمول به نزدیکان داده نمی‌شود، خانواده‌ها فرصتی ندارند از عزیزشان خداحافظی کنند، بر سر مزار بروند و یا مراسمی درخور برای او بگیرند. اگر شما سوگوار عزیزی به دلیل کرونا ویروس هستید یا کسی از اطرافیان شما سوگوار است بدانید کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر در این شرایط کمک می‌کند.

- به خاطر داشته باشید که همه‌گیری تمام خواهد شد و شما می‌توانید در آن زمان مراسم عمومی درخور برگزار کنید.
- می‌توانید مراسم را در زمان خاصی مانند روز تولد یا هر زمان دیگری که برای شما معنی‌دار است برگزار کنید.

رفتار و کلام ما در ملاقات با افراد سوگوار چگونه باشد؟

مواجهه با فرد سوگوار برای همه ما دشوار است. بسیاری از ما نمی‌دانیم به فرد عزادار چه بگوییم و چگونه او را آرام کنیم و ممکن است به همین دلیل از مواجهه با فرد سوگوار اجتناب کنیم. اما مهم‌تر از چیزی که می‌گوییم، حضور، همدلی و حمایت ماست. در مواردی که نمی‌دانیم چه بگوییم، سکوت و گوش کردن همدلانه بهترین واکنش است.

مهم است بدانیم افراد با یکدیگر تفاوت دارند و سوگ را متفاوت تجربه می‌کنند. در سوگ ممکن است عواطف گوناگونی تجربه شود و هیچ حسی درست یا نادرست نیست. غمگینی، شوک، انکار یا ناباوری، گنجی، یا خشم معمولاً در سوگ تجربه می‌شوند.

با جملات ساده و مختصر ابراز تاسف کنید. مثال‌هایی از جملاتی که برای همدردی مناسبند: "برای ما ممکن نیست که حال شما را درک کنیم"، "همدردی ما را بپذیرید"، "غم و ناراحتی شما برای ما قابل تصور نیست"، "برای فقدان پیش آمده متأسفیم"، "ما تلاش می‌کنیم تا بتوانیم رنج و درد شما را بفهمیم"