



دکتر محمدرضا غفارزاده رزاقی

مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

حمایت های روانی، اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه

نحوه مواجهه روانشناختی موثر با ویروس کرونا

مقدمه :

ظهور نوعی جدید از ویروس کرونا در ووهان چین و گسترش آن در خارج از مرزهای این کشور ، موجی از نگرانی و اضطراب را در مورد ابعاد این همه گیری و تبعات آن به جود آورده است که تاثیر آن بر سلامت روانی افراد دست کمی از پیامدهای مستقیم خود بیماری ندارد. در هر بلای زیستی علائمی مانند ترس و هراس ، ابهام در اطلاعات و انگ زنی از جمله پدیده های شایع بوده که می تواند به عنوان مانعی در برابر مداخلات مناسب تیم های سلامت عمل نماید.

یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی درمانی، در اپیدمی ها دا شتن علائم اضطراب فراگیر و هایپوکندریاس می باشد که در بررسی های اولیه مراجعین می توان اضافه بر علامت های فوق ، علائمی مبنی بر وسواس نیز در مراجعین مشاهده نمود که می تواند میزان نگرانی و درخواست هایی جهت نیاز به بررسی های تخصصی از جمله آزمایشات مرتبط با بیماری کرونا را در این افراد و بستگانش افزایش داده و جزء الزامات درخواست های این افراد قرار بگیرد.

بنابراین ضروری می باشد تا در تمامی مراکز بهداشت درمانی ، حضور کارشناسان سلامت روان آموزش دیده را در تیم های ارائه خدمات سلامت ، پیش بینی نموده و حضور فعالانه داشته باشند.

با توجه به شیوع بیماری کرونا در کشور ، معمولاً استفاده از واژه های کرونا ، پیشگیری و سیستم ایمنی بیشترین حجم محتوای صحبت ها ، سخنرانی ها و آموزش های متخصصین و عموم مردم می باشد.

با توجه به نگرانی های مردم در خصوص ابتلا به این بیماری باید به این نکته اشاره و توجه ویژه داشته باشیم که اضطراب در این شرایط می تواند سیستم ایمنی بدن ما را تضعیف نموده و زمینه را برای ابتلا به بیماری فراهم نماید.

معمولاً در شرایط بحرانی افراد، اضطراب خود را نادیده گرفته که این اضطراب می تواند تاثیر بسیار شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد.

اضطراب مزمن باعث بالا رفتن سطح هورمون کورتیزول در بدن گردیده که این افزایش می تواند باعث کاهش میزان پروستاگلاندین خوب Prostaglandin گردد. پروستاگلاندین خوب ، یک هورمون موضعی مانند پیغام رسانهای سلولی است که از عملکرد سیستم ایمنی حمایت می نماید.

اضطراب مزمن باعث می گردد تا در مقابل بیماری های مانند سرماخوردگی و انفلوآنزا و همچنین بیماری های جدی تر مانند کرونا بدن حساس تر عمل نماید.

طبق بررسی های صورت گرفته ، روانشناسان در بررسیه های متعدد ، معتقد هستند که خواب آرام و کافی ، افکار و احساسات مثبت که باعث خندیدن می شوند ، می توانند هورمون اضطراب را کاهش داده و برخی سلول های ایمنی را افزایش داده که این فرایند به بهبود عملکرد



سیستم ایمنی فرد کمک بسیار فراوانی خواهد داشت. بر اساس یافته های این تحقیقات، بزرگسالانی که به مدت یک ساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کردند، عملکرد سیستم ایمنی آن ها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کرد.

واکنش های شایع روانشناختی در اپیدمی بیماری هایی مانند ویروس کرونا :

در همه گیری هایی از این قبیل بروز واکنش های مختلف و متعدد روانشناختی قابل پیش بینی بوده و می تواند باعث بروز مشکلات حاد در برخی از افراد گردیده و یا در افرادی که پیش از این به علائم خفیف تری مبتلا بوده اند به بروز اختلالات حادی که نیازمند توجه روانپزشکی و روانشناسی هستند منجر شود.

در این قسمت به تعدادی از این واکنش های شایع اشاره می گردد.

۱- واکنش های اضطرابی:

معمولاً این واکنش ها همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد در فرد دیده می شود. فرد در این شرایط گاهی احساس می نماید که دنیا در حال تمام شدن می باشد. بی خوابی، طپش قلب، دل به هم خوردگی، احساس تنگی نفس، تعریق، سرد و گرم شدن از علائم شایع بدنی همراه با اضطراب می باشد. در حالت اضطرابی، تلقین پذیری افراد بالا رفته و مستعد پذیرش هر شایعه یا توصیه می شوند و این می تواند برای سلامت جسمی و روانی فرد مخرب باشد.

۲- افسردگی:

افراد دچار حس بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند. احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دستشان برای مقابله با آن بر نمی آید. این حتی می تواند به پیدایش افکار خودکشی در فرد منجر گردد. در این حالت ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد داشته که تاثیر بسیار چشمگیری در بهبود و ارتقاء سیستم ایمنی بدن افراد جامعه خواهد داشت.

۳- خودبیمار انگاری و رفتارهای وسواسی افراطی :

این افراد به شکلی افراطی و اغراق گونه به بدن خود و سلامتی خود توجه می نمایند و کوچکترین حالت و علامت خود را زیر ذره بین قرار می دهند. این افکار به شدت فرد را مشغول خود نموده به طوریکه مانع عملکرد عادی و موثر فرد گردیده و انتقال این افکار را به نزدیکان و خانواده در پی خواهد داشت که می تواند تاثیر مخرب در روابط بین فردی داشته باشد.

۴- روانپریشی:

در برخی از افراد علائم می توانند شدت گرفته و منجر به گسسته شدن ارتباط آن ها با واقعیت می گردد. این علائم و افکار می توانند به رفتارهایی تبدیل گردند که سلامتی فرد و دیگران را به شدت در معرض تهدید و خطر قرار دهد. به طور مثال، واکنش خشمگینانه فردی که مسئولین را عامل شیوع این بیماری می داند، می تواند به بروز رفتارهای تهدید آمیز نسبت به جامعه و اطرافیان در پی داشته باشد.



توصیه های سلامت روان در مواجهه روانشناختی موثر با بیماری کرونا :

- ۱- آشنایی با اصول پیشگیری بیماری و رعایت بهداشت فردی از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با ویروس کرونا می باشد.
- ۲- پرهیز از گفتگوهای مکرر و مداوم در خصوص این بیماری و جلوگیری از انتقال استرس به کودکان و سالمندان که در معرض خطر این ویروس می باشند.
- ۳- عادی سازی یا **Normalization** با بیان این نکته که برخی از بیماری ها بارها اتفاق افتاده و کنترل شده است، این بیماری نیز با رعایت اصول پیشگیری و توصیه های متخصصین در کنار حفظ آرامش کنترل خواهد شد.
- ۴- در کنار انتشار توصیه های پیشگیرانه در فضاهای مجازی و روابط اجتماعی، زمانی را برای صحبت در خصوص علاقمندی ها و آموزش و اجرای تکنیک های افزایش شادی و تاثیر مستقیم آن بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشیم.
- ۵- استراحت و خواب کافی و به اندازه از الزامات توصیه های سلامت روانی می باشد.
- ۶- جهت کاهش استرس، ورزش های مناسب و قابل اجرا در فضاهای بسته داشته باشیم.
- ۷- فاصله گیری های اجتماعی را در برنامه های روزانه خود داشته و الزام به اجرای آن داشته باشیم.
- ۸- نسبت به شایعات در فضاهای مجازی و اجتماع دید انتقادی داشته و از انتشار این اطلاعات اکیدا خودداری داشته باشیم و فقط به اطلاع رسانی های مسئولین ذیربط (وزارت بهداشت) توجه داشته و اصول آموزشی را رعایت نموده و به دیگران هم آموزش بدهیم.
- ۹- هر فردی موظف به این می باشد که مسئولیت سلامت خود را داشته و با هوشیاری و انضباط برای حفظ سلامتی خود، خانواده و جامعه همکاری لازم را داشته باشد.
- ۱۰- خطر را بزرگ نکنید. مغز ما نسبت به محرک های تازه و ناشناختی حساس و گوش به زنگ می باشد و آن را به شکلی اغراق گونه ارزیابی می نماید.
- ۱۱- از مهارت های تطابقی گذشته خود استفاده کنید. تفاوتی ندارد که منشاء بروز اضطراب چه می باشد، اقداماتی که در گذشته مفید بوده اند، اکنون نیز می توانند به کار آیند.
- ۱۲- صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد و آگاه، تمرین های تن آرامی، نوشتن، گوش دادن به موسیقی، قدم زدن، کوه نوردی البته در شرایط عادی، می تواند به تعادل روانی شما کمک شایانی داشته باشد.