

همه گیری کرونا ویروس ۲۰۱۹ وبهداشت روانی

دکتر وحید فرنیا

استاد گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

مقدمه

بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ در دسامبر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان ، کشور چین شناسایی شد و در ۱۱ مارس ۲۰۱۹، سازمان جهانی بهداشت شیوع بیماری را همه گیری اعلام کرد.

از آن زمان تاکنون طبق اعلام رسمی سازمان جهانی بهداشت حدود ۳۱ میلیون مبتلا در دنیا شناسایی شده و حدود یک میلیون مرگ ناشی از ابتلا به این ویروس گزارش شده است.

متاسفانه تا این لحظه درمان قطعی جهت این بیماری معرفی نشده و واکسن های ساخته شده نیز در مرحله آزمون هستند و مشخص نیست دنیا تا چه زمان درگیر بیماری ناشی از این ویروس خواهد بود.

مقدمه

سناریوهای فوشبینانه محققان و متخصصین حوزه سلامت پیش بینی کننده کنترل بیماری طی دو سال آینده است.

مشابهت همه گیری کوید ۱۹ با آنفلوآنزای اسپانیایی در سناریوهای غیرفوشبینانه مطرح شده است.

در هر دو صورت دنیا در ماهها و شاید سالهای آتی درگیر این همه گیری است و در کنار پیشگیری از ابتلا و مرگ و میر ناشی از آن باید در جهت کاهش عوارض روانی ناشی از این همه گیری برنامه ریزی و اقدام کرد.

اهمیت مشکلات روانی در زمان همه گیری ها

پدیده کوه یخ در بلایای فراگیر Iceberg Phenomenon

مرگ و میر ناشی از کرونا

بیماران در وضعیت بحرانی و بستری در ICU

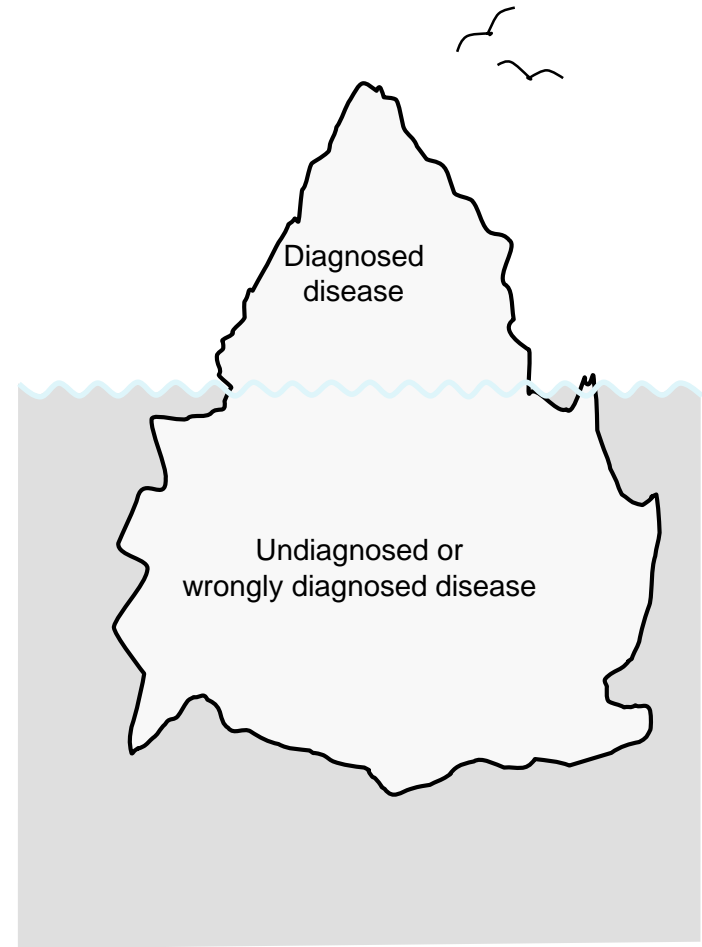
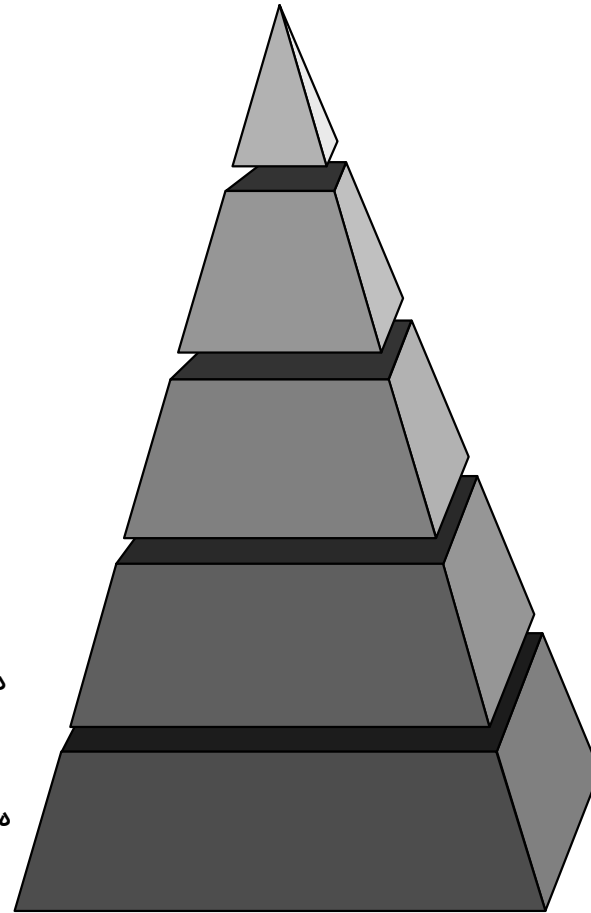
بیماران مبتلا و بستری در بخش های کرونا

بیماران تشخیص داده شده با علایم ففیف

عوارض روانی ناشی از ابتلا به ویروس کرونا

مشکلات روانی در بازماندگان افراد فوت شده

مشکلات روانی ناشی از کرونا در عموم جامعه



مشکلات روانی ناشی از کرونا

مشکلات روانی ناشی از کرونا

برخی مطالعات و گزارش ها مطرح کننده بروز درجاتی از مشکلات روانی در بیش از نیمی از افراد جامعه به دنبال همه گیری ویروس کرونا بوده است.

اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، اختلالات خوردن، تشدید بیماریهای جسمی و روانی قبلی، گرایش به مصرف سیگار و الکل و یا مواد از جمله شایعترین مشکلات روانپزشکی است که متعاقب بروز همه گیری ویروس کرونا در جوامع مختلف گزارش شده است.

تغییرات ساختاری و عملکردی مغز در افراد مبتلا به کرونا ویروس نیز که باعث مشکلات روانی میشود در برخی مطالعات اولیه گزارش شده است.

چه گروه‌های سنی بیشتر در معرض آسیب روانی
ناشی از همه‌گیری کرونا هستند؟

گروه‌های سنی آسیب‌پذیر

کودکان

«کودک که چیزی نمی‌فهمد» / «کودکان زود همه چیز را فراموش می‌کنند»

متأسفانه این باورهای نادرست باعث می‌شود آنها بیشتر مورد غفلت واقع شوند. کودکان ممکن است درسین مختلف واکنش‌ها و علائم متفاوتی را در نتیجه اضطراب نشان دهند.

سنین پیش از دبستان (۱ تا ۵ سال)

ترس از جدائی و چسبیدن بیش از حد به والدین، ترس از غریبه‌ها و بی‌اعتمادی به دیگران، ترس از تاریکی، خودداری از تنها خوابیدن، ترس از اشیای خیالی و یا حیوانات، دیدن رویاهای ترسناک، برگشت به رفتارهای مراحل اولیه رشدی مثل شب ادراری، انگشت مکیدن، فعالیت بیش از حد و پرخاشگرانه، اختلال در صحبت کردن لکنت زبان و سکوت از جمله علائم اضطراب کودکان در این سنین هستند.

گروه‌های سنی آسیب‌پذیر

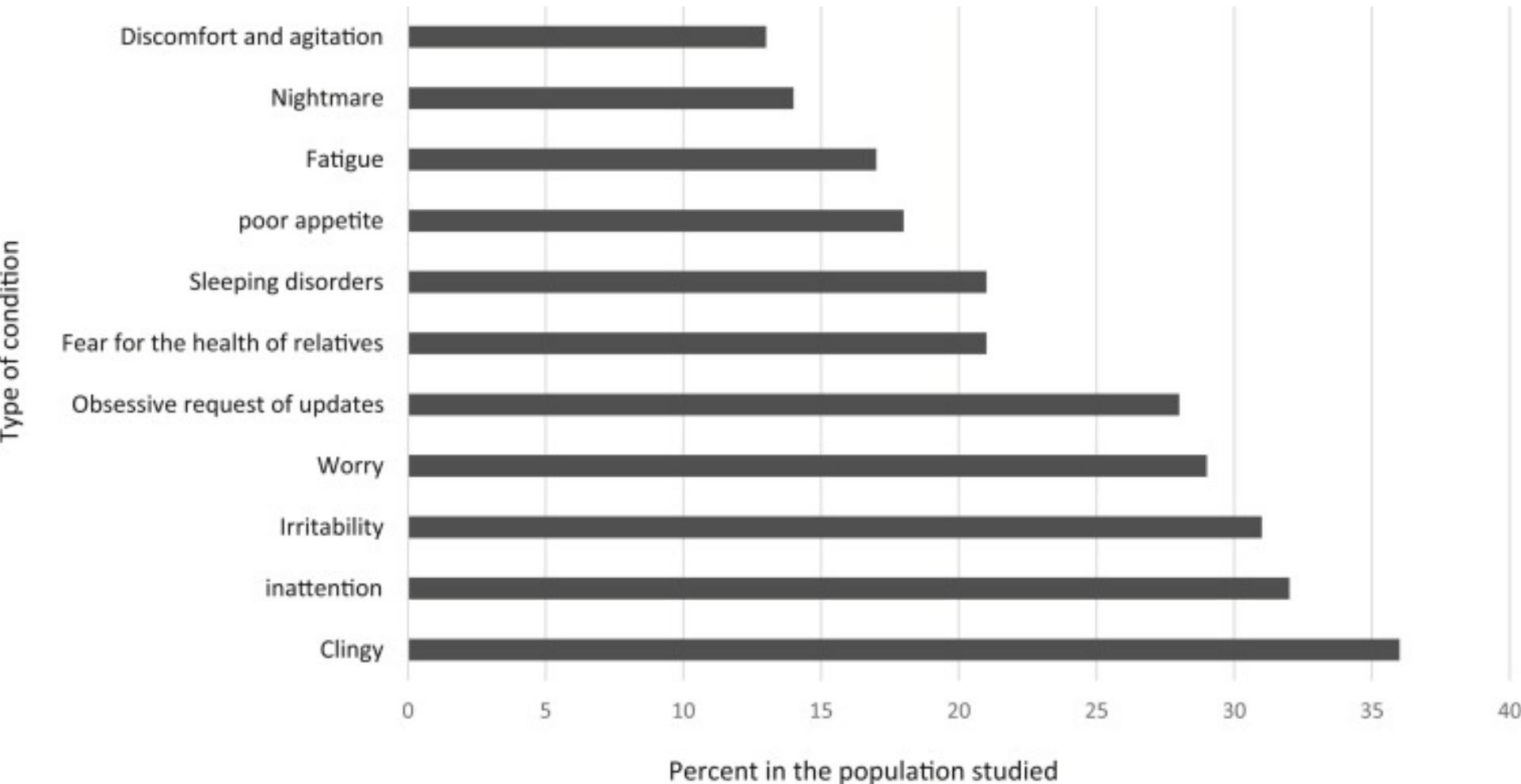
کودکان سنین دبستان

امساس غمگینی، انجام بازی‌های تکراری، مشکلات خواب، اضطراب و نگرانی درمورد سرنوشت اعضای خانواده، مشکلات تحصیلی، بی‌اشتهائی، شب‌ادراری، پرخاشگری، شکایت‌های بدنی مثل دردشکم، سردرد از مهمترین مشکلات این کودکان می‌باشد.

نوجوانان و جوانان

علائم بدنی مثل دردهای شکمی، سردرد، دردهای نامعلوم، مشکلات خواب، اُفت تحصیلی، رو آوردن به مصرف سیگار یا مواد مخدر، طغیان و سرکشی در خانه و مدرسه، غمگینی، از دست دادن علاقه به تفریح یا فعالیت‌های گروهی با دوستان از جمله عمده‌ترین واکنش‌هاست.

مشکلات روانی کودکان ۱۸-۳ ساله بررسی شده در ایالت شانگزی چین در دوره همه گیری کوید-۱۹



گروه‌های سنی آسیب‌پذیر

سالمندان

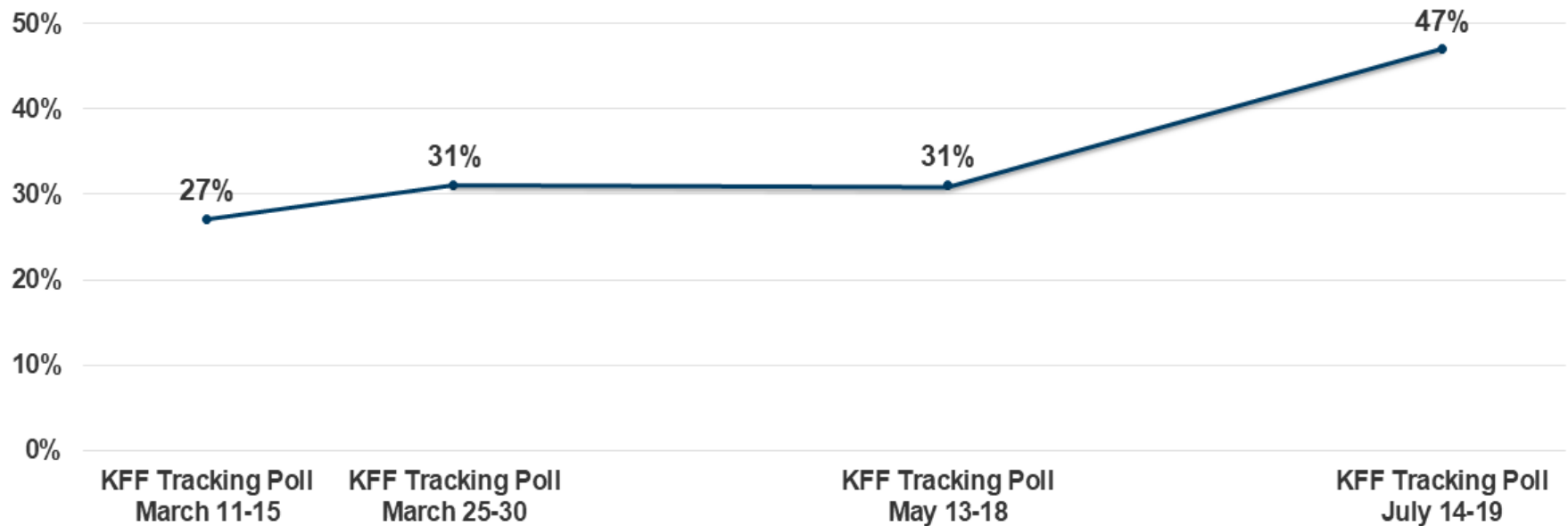
سالمندان قدرت انطباق پذیری کمتری در مقابله با تخریب شرایط دارند. متأسفانه همه گیری کرونا باعث انزوای بیشتر آنها شده است.

افسردگی و اضطراب در آنها معمولاً نادیده گرفته می‌شود چون علائم آنها با افراد جوان‌تر متفاوت است و مثلن با شکایت های جسمی و یا فراموش کاری بروز میابد.

در عین حال فطرعواقب جدی ابتلا به کرونا در سالمنندان بیشتر است و باعث ایجاد اضطراب بیشتری در آنها میشود.

Figure 4

Percent of Older Adults (Ages 65 and Up) Who Say Worry or Stress Related to the Coronavirus Has Had a Negative Impact on Their Mental Health



SOURCE: KFF Tracking Poll (conducted March 11-15, March 25-30, May 13-18, and July 14-19, 2020).

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
مشکلات روانی ناشی از کرونا هستند؟

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات روانی ناشی از کرونا هستند

افراد مبتلا به کرونا

خانواده افراد مبتلا به کرونا

بازماندگان افراد متوفی ناشی از کرونا

افراد منزوی، تنها و افراد بی خانمان

افراد با سابقه یا استعداد قبلی بیماریهای روانی

افراد در معرض خطر بالای ابتلا و خانواده های آنها

افرادی که در نتیجه همه گیری کرونا مشاغل خود را از دست داده اند

اضطراب طبیعی و غیرطبیعی ناشی از همه گیری کرونا

آیا اضطراب افراد در دوران همه گیری طبیعی است؟

استرس، نگرانی و ترس پاسخ های طبیعی افراد در مقابل خطر و تهدید است.

بنابراین تجربه احساسات و هیجانات فوق در مواجهه با کرونا قابل درک و نرمال است و زمانی غیرطبیعی تلقی میشود که بیشتر یا کمتر از محدوده نرمال ارزیابی شود.

هنگامی که اضطراب فرد کم باشد باعث می شود خود و اطرافیان را در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار دهد و اگر بیش از حد نرمال باشد ناتوان کننده و بیمارگونه می شود و نیاز به مداخلات روانشناسی و روانپزشکی دارد.

دیگر علل اضطراب در دوران همه گیری کرونا

علاوه بر ترس، همه گیری کرونا باعث تغییرات قابل توجهی در سبک زندگی افراد شده است.

همه گیری کرونا ویروس باعث کاهش ارتباطات اجتماعی با فامیل و دوستان، دورکاری و یا بیکاری، حضور تمام وقت کودکان در منزل و آموزش از راه دور آنها، کاهش فعالیتهای جسمانی و اتفاقات دیگر شده است.

انطباق پذیری با شرایط و سبک جدید زندگی و مدیریت آن می تواند تنش و اضطراب قابل توجهی در افراد ایجاد کند.

امساس شرم ناشی از انگ ابتلا به ویروس کرونا یکی دیگر از عوامل ایجاد اضطراب در مبتلایان و خانواده آنهاست.

توصیه های سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و
پیشگیری بیماریهای آمریکا برای مقابله با استرس
ناشی از همه گیری کروناویروس

توصیه هایی جهت مقابله با استرس ناشی از همه گیری کروناویروس

تجربه ترس و اضطراب و یا غمگین شدن در زمان بحران ها واکنشی طبیعی است.

صحبت کردن با افراد مورد اعتماد در مورد این تجربیاتتان کمک کننده است. با دوستان و اعضای خانواده در تماس باشید.

از مصرف دفانیات، نوشیدن الکل و یا مصرف مواد جهت آرامسازی خویش خودداری کنید.

اگر احساس می کنید از پا درآمده اید با مشاور سلامت و روانشناس صحبت کنید.

توصیه هایی جهت مقابله با استرس ناشی از همه گیری کروناویروس

سعی کنید اطلاعات دریافتی خود را محدود به منابع معتبر علمی مانند سایت سازمان جهانی بهداشت کنید تا اطلاعات موثق دریافت کنید و امتیاط منطقی جهت کاهش خطر ابتلا به بیماری داشته باشید.

با محدود کردن زمان شنیدن و دیدن اخبار نگران کننده از رسانه ها نگرانی و تشویش خود و خانواده را کاهش دهید.

از مهارت های خود در زمان مشکلات گذشته جهت مدیریت هیجانی در دوره پرتنش همه گیری استفاده کنید.

توصیه هایی جهت مقابله با استرس ناشی از همه گیری کروناویروس

کودکان ممکن است واکنشهای متفاوتی مانند وابستگی زیاد، عصبانیت، گوشه گیری و شب ادراری به استرس نشان دهند. به واکنش های کودکان به شیوه ای حمایتگرانه و همدلانه پاسخ دهید. به نگرانی های آنها گوش فرا دهید و توجه و محبت مضاعف به آنها نشان دهید.

کودکان در دوران بحران نیاز به توجه و محبت بیشتری دارند بنابراین زمان بیشتری را به آنها اختصاص دهید. به صحبت های آنها گوش فرادهید و با نرمی به آنها اطمینان دهی کنید. در صورت امکان شرایط بازی و ریلکس شدن را برایشان فراهم کنید.

توصیه هایی جهت مقابله با استرس ناشی از همه گیری کروناویروس

تلاش کنید کودک از والدین و مراقبین خود جدا نشود و اگر ناگزیر به جدایی شدید (مثل بستری شدن در بیمارستان) ارتباط منظم خود را از طریق تلفن و ... با کودک حفظ کنید.

سعی کنید روتین های قبلی زندگی را تا حد ممکن حفظ کنید و یا موارد جدید در محیطی تازه شامل آموزش و بازی و شادی برایشان فراهم کنید.

توصیه هایی جهت مقابله با استرس ناشی از همه گیری کروناویروس

اطلاعات واقعی در مورد آنچه پیش آمده برایشان فراهم کنید و به صورت شفاف توضیح دهید چه پیش خواهد آمد. به زبان ساده و قابل فهم برای سنشان توضیح دهید که چگونه میتوانند خطر ابتلا به ویروس را کاهش دهند.

اطلاعاتی که به کودکان می‌دهید با بیانی اطمینان بخش باید شامل این باشد که ممکن است چه اتفاقی بیفتد مثلاً "اگر یکی از اعضای خانواده بیمار شود و بستری شود و پزشکان میتوانند به او کمک کنند."

توصیه هایی جهت مقابله با استرس ناشی از همه گیری کروناویروس

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا علاوه بر توصیه های سازمان جهانی بهداشت موارد زیر را مورد تاکید قرار میدهد:

داشتن خواب منظم و کافی

داشتن فعالیت بدنی منظم و کافی

داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم

برنامه ریزی جهت انجام فعالیت های لذت بخش



با آرزوی تندرستی برای مدافعان سلامت و همه شما عزیزان
امیدوارم که انشاءالله با رعایت پروتکل های پیشگیری به
زودی این بحران جهانی را با موفقیت پشت سر بگذاریم

منابع

- ▶ Yiping Lum et al. , Cerebral Micro-Structural Changes in COVID-19 Patients, An MRI-based 3-month Follow-up Study, *EClinicalMedicine* 25 (2020) 100484. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100484>
- ▶ Rodolfo Rossi et al, Trauma-spectrum symptoms among the Italian general population in the time of the COVID-19 outbreak. June 2020. DOI: 10.1101/2020.06.01.20118935
- ▶ Wen Yan Jiao, MD, et al, Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic, *J Pediatr*. 2020 Jun; 221: 264–266.e1
- ▶ Jun Shigemura, Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations, *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 Apr; 74(4): 281–282.
- ▶ Nirmita Panchal, The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use, KFC, 2020.
- ▶ World health organization (2020), Looking after our mental health, <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>.
- ▶ Centre for Disease Control and Prevention (2020), Coping with Stress, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>